



POSTER PRESENTATIONS

POSTER SUNUMLAR POSTER PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION

"I"

23 Ekim Perşembe/ Thursday 23 October 2008

12.30–13.00 (Poster Alanı / Poster Foyer)

Poster 1.1

Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education

Poster Alanı / Name of Board: ABANT

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Dilşad MİRZEOĞLU

1. ***KKTC Genel Ortaöğretiminde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Derslerinin İşleyişine İlişkin Görüşleri***
(ERDAĞ, Deniz ; TINAZCI, Cevdet)
2. ***Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öğrenme Stilleri***
(YALIZ, Dilek)
3. ***Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Ve Okul Deneyimi Dersleri***
(ARGON, Türkan; KÖSTERELİOĞLU, Meltem A.)
4. ***Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Okul Deneyimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi***
(ÜNLÜ, Hüseyin, GÜVEN Karahan, Bengü;; HARMANDAR, Duygu)
5. ***Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Dersinin Amaçlarının Gerçekleşme Düzeyi***
(ÖÇALAN, Mehmet; ERDOĞDU, Murat)
6. ***İlköğretim Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programı Ve Planları Hakkında Beden Eğitimi Öğretmenleri, İlköğretim Müfettişleri ve Okul İdarecilerinin Algıları***
(ŞİRİNKAN, Ahmet ; GÜNDOĞDU, Kerim)



Poster 1.2.

Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: YEDIGOLLER

Moderator: Doç.Dr.F.Hülya AŞÇI.

7. **Concentration Attention And Its Relationship To The Decision-Making Of The Referees In Some Areas Of The Egyptian Federation Soccer**
(HUSSEN, Refaei Moustafa; OMAR, Adel Ibrahim; MOUSTAFA, Mohammed Refaei)
8. **Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri**
(ARABACI, Ramiz; CANTÜRK, Hakan; KIRCI, Günaydın)
9. **Comparing Effects Of Two Way Video Modeling On Skill Acquisition And Retention In Learning Dart Throwing**
(ROSHDI, Reza; KIANMARZ, Vahideh; KIANMARZ, Yahya)
10. **Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları Ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti**
(EKMEKÇİ, Rıdvan; DOĞU, Gazanfer; AŞÇI, F. Hülya)

Poster 1.3

Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: GÖLCÜK

Moderator: Prof.Dr.Birol DOĞAN

11. **Türkiyede Farklı Liglerde Çalışan Futbol Antrenörlerinin Farklı Değişkenler Açısından Kaygı Ve Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması**
(ÖZKARA, Asaf; KORUÇ, Ziya; KOCAEKŞİ, Serdar)
12. **Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Güdeleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki**
(ÇAĞLAYAN, Hakan Salim; ŞİRİN, Erkan Faruk; ÇETİN, Mehmet Çağrı)
13. **Voleybolcuların Antrenörlerinin Liderlik Davranışlarını Nasıl Algıladıklarının Karşılaştırılması**
(EDEPLİ, Nimet; GÜRBÜZ, Bülent)
14. **Sporcu Olan Ve Sporcu Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Modern Liderlik Yaklaşımları**
(HAMAT, Serhan; ŞENDURAN, Fatih)
15. **Basketbol Antrenörlerinin Umutsuzluk Düzeyleri Açısından Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi**
(MİÇOOĞULLARI, Okan Bülent; ESKİCİOĞLU, Yeşer; ÇELEN, Aylin)
16. **Sosyal Dışlanmanın Saldırganlık Üzerine Etkisi**
(YILMAZ, Anatca Vesile; KORUÇ, Ziya)

Poster 1.4.

*Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences**Poster Alanı / Name of Board: ALADAĞLAR**Moderator: Doç. Dr. Ayşe KİN İŞLER*

17. **Prediction Of Upper Body Strength By Using Grip Strength Test**
(AĞBUĞA Bülent; KONUKMAN, Ferman; YILMAZ, İlker)
18. **Trambolin Antrenmanlarının Erkek Cimnastikçilerin Seçilmiş Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerine Etkileri**
(KARAKOLLUKÇU, Mahmut; ASLAN, Cem Sinan)
19. **Effects Of Training On Physical Fitness In Young And Mature Top-Level Soccer Players**
(JOURKESH, Morteza; OSTOJIC Sergej M.; STOJANOVIC, Makro; JUKIC, Igor; PASALIC, Emir)
20. **Güreşçilerde Bacak Hacmi, Bacak Kütlesi, Anaerobik Performans Ve Bacak Kuvveti Arasındaki İlişki**
(ZORBA, E.; ÖZKAN, A.; AKYÜZ, M.; HARMANCI, H.; TAŞ, M.; ŞENEL, Ö.)
21. **Güreşçilerde Vücut Kompozisyonu İle Anaerobik Performans, Bacak Kuvveti Ve Sırt Kuvveti Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi**
(ŞENEL, Ö.; TAŞ, M.; HARMANCI, H.; AKYÜZ, M.; ÖZKAN, A.; ZORBA, E.)
22. **Sporda Yetenek Seçimi Ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Kız Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin Ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği)**
(AYAN, V.; MÜLAZIMOĞLU, O.)

Poster 1.5.

*Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences**Poster Alanı / Name of Board: KÖROĞLU**Moderator: Yrd. Doç. Dr. Hakkı ÇOKNAZ*

23. **Submaksimal Tekerlekli Kayak ve Koşu Egzersizlerinin Laktik Asit Seviyesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi**
(ÇETİN, Ebru; CAN, Banu; DÖLEK, Burcu; ATEŞOĞLU, Ulviye)
24. **Basketbola Özgü Yetenek Test Bataryası Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması**
(MÜLAZIMOĞLU, Olcay; AYAN, Vedat)
25. **Türkiye Futbol Süper Liginin 49 Yılına İstatistiksel Olarak Analizi**
(GÖDE, Osman; EGESÖY, Halit; MAVİOĞLU, Çağdaş)
26. **Sporcu Merkezli Antrenman Yaklaşımı Ve Bireysel Yüklenme Üzerine Bir İnceleme**
(KURT, İbrahim; KURT, M. Kemal; AKDENK, Mürsel)



27. **Wingate Anaerobik Testinin Eliptik Uyarlaması İçin Mikrodenetleyici Tabanlı Bir Düzenek**
(ÖZKAYA, Özgür; ÖZGÖNENEL, Okan; ULUTAŞ, Mustafa; ÇOLAKOĞLU, Muzaffer; TEKAT, Atilla; KUZUCU, Ö. Erinc)
28. **15-18 Yaş Grubu (Genç) Sporcularda Fartlek Çalışmalarının Maksimal Kuvvet Gelişimine Etkilerinin İncelenmesi**
(KURT, İbrahim; GÜNEŞ, Hakkı; KURT, M.Kemal; YILMAZ, E.Sabri)
29. **Supramaksimal Bir Bacak Egzersizi Sonrası Farklı Sürelerde Uygulanan Bacak Masajının Toparlanmaya Etkisi**
(KÖSEOĞLU, Abdullah; KİN-İŞLER, Ayşe)

Poster 1.6.

Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board: KARTALKAYA

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Hayri ERTAN

30. **Spor Okulu Eğitiminin Genç Erişkin Erkeklerin Fiziksel Kapasiteleri Üzerine Etkisi**
(YILDIZ, Yavuz; SAKA, Tolga, TEKBAŞ, Ömer Faruk; AYDIN, Taner)
31. **Effects Of Exercise Training And Detraining On Cutaneous Microvascular Responses In Diabetic Rats**
(HEIDARIANPOUR, Ali ; NAZEM, Farzad)
32. **Taekwondo Antrenmanlarının Çocuklarda Oksidatif Stres Üzerine Etkisi**
(ÇAKMAK, Alpay; KÜRKÇÜ, Recep; ZEYREK, Dost)
33. **Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin İlk Yardım Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi**
(KAYA, Metin; BAYRAKÇI, Naciye Korkmaz ; ÇOLAK, Mergül)

Poster 1.7.

Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri/ Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board: MUDURNU

Moderator: Prof.Dr.Salih PINAR

34. **Taekwon Do Ve Muay Thai Branşındaki Sporcularda Sakatlıkların Araştırılması**
(KAYA, M.; ARSLAN, F. ; AYDOS, L.; KUMARTAŞLI, M.)
35. **Uluslararası Spor Şenliklerine Katılan 8-14 Yaş Çocukların Vücut Kitle İndeksi Ve Bel Kalça Oranlarının İncelenmesi (Bursa Örneği)**
(KORKMAZ, Haşıl N.; ARABACI, R.; ÇANKAYA, C. ; ŞAHİN, S.)
36. **Comparison Of Common Tests In Anterior Knee Pain (Akp)**
(HOSEINI, Rahman Sheikh; HEIDARPOOR, Rahmat; SHAHRJERDI, Shahnaz)

37. ***The Relationship Between Training Intensity Indices (%Vo2max , %Vo2r , %Hrr) During Two Different Phases Of Menstrual Cycle In The Elite Athlete Women***
(NAZEM, Farzad; ABASI, Rose Shahgholi; GAEINYE, Abbas Ali)

Poster 1.8.

Anabilim Dalı / Topic : Spor Yönetimi / Sport Management and Organization

Poster Alanı / Name of Board: KIBRISCIK

Moderator: Prof.Dr.Faik İMAMOĞLU

38. ***Eskişehir İli Mevcut Spor Tesislerinin Yapısı Ve 2015 Yılı Tesis Politikası***
(YILDIRIM, Mehmet; GÖRAL, Mehmet)
39. ***Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü Çalışanlarının Örgüte Bağlılık, İş Doyumu, Örgütsel Stres Durumları***
(BİLİR, Pervin; ÖZDİNÇ, Özlem)
40. ***Fiziksel Aktivitenin Desteklenmesinde Yerel Yönetim Sabah Spor Organizasyonlarının Rolü***
(METİN, Ayhan; TATAR, Yaşar; ÖZDEMİR, Servet)
41. ***Spor İşletmelerinde Hizmet Kalitesi: Ankara Büyükşehir Belediyesi Hanım Lokalleri Uygulaması***
(KARAHAN, Güven Bengü; GÜRBÜZ, Bülent)
42. ***Etik Bir Yönetim Oluşturmak İçin Spor Yöneticilerinin Bilmesi Gereken Temel Kavramlar***
(DOĞAN, Ömür)
43. ***Avrupa Ve Türkiye’de Golf Sporü Sektörünün Karşılaştırmalı Analizi***
(DEVECİOĞLU, Sebahattin ; ÇOBAN, Bilal; SAVUCU, Yüksel)

Poster 1.9

Anabilim Dalı / Topic : Rekreasyon / Recreation and Leisure

Poster Alanı / Name of Board: GEREDE

Moderator: Yrd.Doç.Dr. Ümit KESİM

44. ***Üniversite Öğrencilerinin Seçmeli Beden Eğitimi Dersi Sayesinde Boş Zamanlarını Sportif Etkinliklerle Değerlendirme Alışkanlıklarını Kazanmalarının İncelenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)***
(ÇINAR, Çağdaş; KARAKUŞ, Seydi)
45. ***Rekreasyonel Amaçlı Hizmet Veren Spor İşletmelerinin Hizmet Kalitesinin Belirlenmesi***
(KARAKÜÇÜK, M. Beyza; SAROL, Halil; GÜRBÜZ, Bülent)
46. ***Physical Education Through Recreation, Art And Activities***
(UÇAR, Alpaslan)
47. ***Üniversite Spor Merkezleri Serbest Zaman Etkinliklerin Değerlendirilmesi: Pamukkale Üniversitesi Spor Merkezi Örneği***
(EKMEKÇİ, Y. Aytül Dağlı; EKMEKÇİ, Rıdvan; İLHAN, Aydın; AĞBUĞA, Bülent)



POSTER SUNUMLAR POSTER PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION

"II"

23 Ekim Perşembe/ Thursday 23 October 2008

13.00–13.30 (Poster Alanı / Poster Foyer)

Poster 2.1

Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education

Poster Alanı / Name of Board: ABANT

Moderator: Yrd.Doç.Dr. Işıl AKTAĞ

48. *The Perceptions of Students Towards Lecturers Quality in The School of Physical Education and Sports: Two Different Institutions Compared*
(YILDIZ, Süleyman Murat; CERNAIANU, Sorina)
49. *Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmen Adaylarının Kitap Okumaya İlişkin Görüş Ve Tutumlarının Değerlendirilmesi (Kafkas Üniversitesi Örneği)*
(YÜKSEK, Selami; AYDIN, A.Dursun; KARAKOÇ, Önder; YILMAZ, İdris; ŞEMŞEK, Önder; AKKOYUNLU, Yağmur)
50. *Taktik Oyun Yaklaşımı Modeli'nin İlköğretim 5 Ve 6. Sınıf Düzeylerinde Uygulanması*
(ERTURAN, A. Gökçe; DEMİRHAN, Gıyasettin)
51. *Standardized System For The Eurofit Evaluation Of Pe Students*
(OZSVÁTH, Károly; OLÁH, Zsolt)
52. *Spor Yapan Ve Yapmayan Engellilerde Problem Çözme Becerileri Arasındaki Farklılığın İncelenmesi*
(ŞAH, Hüseyin; PEHLİVAN, Zekai)

Poster 2.2

Anabilim Dalı/ Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: YEDİGÖLLER

Moderator: Yrd. Doç.Dr. Ertan KILCIGİL

53. *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Ve Fiziksel Uygunluk Özellikleri Arasındaki İlişki*
(ARABACI, Ramiz; DOĞAN, Ayşegül; ÖZTÜRK KUTER, Füsün)

54. ***İ.Ü. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Giren Öğrencilerin Sosyoekonomik Özellikleri Ve Spora Bakış Açıkları***
(TÜRKSOY, A.; ATAMAN, B.Y. ; YÜCESİR, İ. ; BAYRAKTAR, B.)
55. ***Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Belirlenmesi***
(ÇAĞLAYAN, Hakan Salim; CETİN, Mehmet Çağrı; ŞİRİN, Erkan Faruk)
56. ***The Investigation of Different Level Basketball Coaches' Perception Levels on Sport Ethics***
(MİRZEOĞLU, Nevzat.; MİÇOĞULLARI, B. Okan.; ESKİCİOĞLU, Yeşer)
57. ***Sporcuların Başarı Ve Başarısızlık Beklentilerinin Kendini Engelleme Davranışı Üzerine Etkisi***
(KORUÇ, Ziya; YILMAZ, Vesile ANATCA)

Poster 2.3

Anabilim Dalı/ Topic: Psiko-Sosyal Alanlar/ Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: GÖLCÜK

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Erkut KONTER

58. ***BESYO Öğrencilerinin Aile Ve Arkadaşlardan Alınan Sosyal Destek İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki***
(SİVRİKAYA, Ahmet Haktan; KAYA, Metin)
59. ***Genç Elit Tenis Oyuncularının Ritim Becerilerinin İncelenmesi***
(SÖĞÜT, Mustafa; KİRAZCI, Sadettin)
60. ***BESYO Öğretim Elemanlarında Tükenme***
(GEZER, Engin; YENEL, Fatih)
61. ***12 Haftalık Step-Aerobik Egzersizinin Kadınların Beden İmgesi Üzerine Etkisi***
(KÜL, Sevim)
62. ***“Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi”: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması***
(CENGİZ, Cevdet ; AŞCI, F.Hülya; İNCE, M. Levent)

Poster 2.4

Anabilim Dalı/ Topic: Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences

Poster Alanı / Name of Board: ALADAĞLAR

Moderator: Prof.Dr.Haydar DEMİREL

63. ***Sporda Yetenek Seçimi Ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin Ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği)***
(AYAN, V.; MÜLAZIMOĞLU, O.)
64. ***Masa Tenisi Sporcusu Olmaya Aday 7-9 Yaş Grubu Çocukların Somatotipleri Ve Motorik Yeteneklerinin Belirlenmesi***
(MÜLAZIMOĞLU, O.; AYAN, V.)



65. ***Amatör Sporcularda Isınma Alışkanlığı ve Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi***
(ARSLAN, Cengiz; GÖKHAN, İsmail)
66. ***Kombine Isınma Uygulamalarının Anaerobik Güç Performansına Akut Etkisi***
(ÜNLÜ, S. Sevgi; GELEN, Ertuğrul)
67. ***Statik Germe Uygulamalarının Hentbolde Atış Performansına Akut Etkisi***
(KIVAM, Nevzat; GELEN, Ertuğrul)
68. ***Dinamik Direnç Egzersizlerinin Penaltı Performansına Akut Etkileri***
(ÖZTÜRK, Mustafa; GELEN Ertuğrul)
69. ***Bolu'da(Türkiye) İlköğretimde Okuyan Kız Öğrencilerin Somatotip Puanlarının Spora Yönlendirme Kriteri Olarak Kullanılması***
(ÇOKNAZ, Hakkı; YILDIRIM, Necmiye Ün; ÖZENGİN, Nuriye; ÖZDEMİR, Özlem Çınar; LEVENT, Benay)

Poster 2.5

Anabilim Dalı/ Topic: Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences

Poster Alanı / Name of Board: KÖROĞLU

Moderator: Prof. Dr. Yavuz TAŞKIRAN

70. ***Çocuklarda Farklı Isınma Germe Protokollerinin Sürat Performansına Akut Etkisi***
(ÖZKAPTAN, Banu; GELEN, Ertuğrul)
71. ***Birinci Lig Masa Tenisi Müsabakalarında Gerçekleştirilen Aktivitelerin Kalp Atımı, Kan Laktik Asit Konsantrasyon Ve Algılanan Zorluk Derecesine Olan Etkilerinin İncelenmesi***
(BAYRAK, Neşe; GELEN, Ertuğrul)
72. ***Bruce Koşu Bandı Testinde Uygulama Biçimi Değişikliklerinin Sonuca Etkisi***
(ALEMDAROĞLU, Utku; KÖKLÜ, Yusuf; YAPICI, Ayşegül; DÜNDAR, Uğur)
73. ***Karateçilerde Sakatlık Düzeylerinin İki Yıllık Sonuçlarının Karşılaştırılması***
(BEYLEROĞLU, M.; HAZAR M.; KOLAYIŞ, İ.; KOBAS, U.; UCA, M.)
74. ***Otistik Engelli Çocukların Motor Gelişim Becerileri Üzerine 8 Haftalık Bir Araştırma***
(USLU, Ahmet; ERKAN, Mert)
75. ***9 Yaş Erkek Yüzücülerin 12 Haftalık Kuvvet Ve Teknik Çalışma Sonrası 100m Ferdi Karışık Derecelerinin Karşılaştırılması***
(ÇAKAR, Pınar; AKTAV, Cüneyt; GÖZAYDIN, Gülçin; ÖZCAN, Hande)

Poster 2.6

*Anabilim Dalı/ Topic: Spor Sağlık Bilimleri/ Health Sciences in Sport**Poster Alanı / Name of Board: KARTALKAYA**Moderator: Prof.Dr. Gülfem ERSÖZ*

76. **Genç Rekreatif Sporcuların Aerobik Performans Değerleri**
(SAKA, Tolga; YILDIZ, Yavuz; AYDIN, Taner)
77. **Voleybolcuların Maksimal Egzersize Bağlı Hematolojik Parametrelerinin Değerlendirilmesi**
(AYDIN, Sönmez Gülsün; UZUNER, Kubilay)
78. **Gelişim Çağındaki Sporcuların Atılganlık Düzeyleri İle Yaralanma Durumu İlişkilerinin İncelenmesi**
(BAVLI, Özhan)
79. **Erkek Çocuk Artistik Cimnastikçilerde Akut Aerobik Yüklenmenin Kan Lipit Değerlerine Etkisi**
(SERİN, Erdinç; ÇOKNAZ, Hakkı; SEMSEK, Önder)

Poster 2.7

*Anabilim Dalı/ Topic: Spor ve Sağlık Bilimleri/ Health Sciences in Sport**Poster Alanı / Name of Board: MUDURNU**Moderator: Yrd.Doç.Dr.Önder ŞEMŞEK*

80. **2006-2007 Malatya 1.Amatör Küme Futbol Müsabakalarında Mücadele Eden Takımların Sakatlanma Durumlarının Değerlendirilmesi**
(BİÇER, Yonca; ÇEVİRİM, Hakan; DEVECİOĞLU, Sabahattin)
81. **Şişman Çocuklarda Düzenli Egzersizin Vücut Kompozisyonu Üzerindeki Etkileri**
(TÖRE, Özlem; KOÇOĞLU, Gülay)
82. **Aerobik Ve Anaerobik Egzersizlerin Hümorale Bağışıklık Sistemine Akut Etkisi**
(İBİŞ, Serkan; HAZAR, Serkan; GÖKDEMİR, Kadir)
83. **Orta Yaş Sedanter Bayanlarda Sekiz Haftalık Step-Aerobik Egzersizin Solunum Parametrelerine Etkisi**
(KURT, Sedef; HAZAR, Serkan; ALPAY, Berkan; İBİŞ, Serkan)
84. **Keçiören Belediyesi Spor Merkezinde Spor Faaliyetleri Sırasında Karşılaşılan Sağlık Sorunları**
(Semra ARDIÇLI, Belgin GÖKYÜREK, Nevin GÜNDÜZ)



Poster 2.8

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Yönetimi/ Sport Management and Organization

Poster Alanı / Name of Board: KIBRISCIK

Moderator: Yrd.Doç.Dr.H.Birol YALÇIN

85. **Spor Yönetimi Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Doyum Düzeyleri**
(ALAY, Sema; KARAKILIÇ, Mehmet; KOÇAK, Settar)
86. **Türk Sporunda Sponsorluk Uygulamaları**
(ŞAHAN, Hasan; AYDIN, Ali Dursun; AKPINAR, Selahattin; AYTAÇ, Kürşat Yusuf; YÜKSEL Selami)
87. **Reklâm Filmlerinde Kullanılan Spor Öğeleri Üzerine Uygulamalı Bir Çalışma**
(KAZAZ, Mete; YILMAZ, Barış Mehmet; EKİCİ, Aslı)
88. **Contemporary Fitness Advertising And Pr – Moscow Phenomenon**
(UDOLAVA, Tatiana)
89. **Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Lisans Ve Lisansüstü Öğrencilerinde Marka Tercihinin Araştırılması**
(TOZOĞLU, Erdoğan; ŞEBİN, Kenan; DAĞLIOĞLU, Önder; BOSTANCI, Özgür)
90. **Constructive And Destructive Components Of Aggressive Pr-Technologies Used By Various Groups Of Sports Fans**
(AVERINA, Svetlana)

Poster 2.9

Anabilim Dalı/ Topic: Rekreasyon / Recreation and Leisure

Poster Alanı / Name of Board: GEREDE

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Selhan ÖZBEY

91. **Bodrum Ve Kuşadası'ndaki 5 Yıldızlı Otellerin Spor Tesisleri Ve Sportif Faaliyetlerin Yeterliliklerinin İncelenmesi**
(ADİLOĞULLARI, İlhan; ACAR, Z. Alparslan; ŞAHİN, H. Murat; GERİ, Serdar)
92. **“Diyabetle Güzel Yaşam” Kamp Etkinliklerinin Diyabetli Çocukların Kan Şekeri Düzeylerine Etkilerinin İncelenmesi**
(SAYAN, Koray; AYDIN, Menşure; MERİÇ, Bergün; BAYAZIT, Betül)
93. **Muğla Üversitesi İlköğretim Bölümü Öğrenci Ailelerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Belirlenmesi**
(CAN, Süleyman; ÖKMEN, Ahmet Şadan)
94. **Öğretilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Yaratıcı Dramanın Sözcük Öğretimine Etkisi**
(BAYAZIT, Betül; ÇOLAK, Serap; DURSUN, Özgür; BAYAZIT, Bülent; AYDIN, Menşure)



POSTER SUNUMLAR POSTER PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION

"III"

24 Ekim Cuma/ Friday 24 October 2008

13.00–13.30 (Poster Alanı / Poster Foyer)

Poster 3.1

Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education

Poster Alanı / Name of Board: ABANT

Moderator: Yrd.Doç.Dr.M.Levent İNCE

95. *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öz Düzenleme Stratejileri*
(ARSAL, Zeki)
96. *Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri (Bolu Örneği)*
(AFAT, Aysun; ÇOKNAZ, Hakkı; AKBAŞ, Selçuk)
97. *Realization Level of Physical Education Lesson's Purposes in Primary Education Schools*
(TAŞMEKTEPLİGİL, Yalçın; YILMAZ, Çetin; İMAMOĞLU, Osman; KILCIGİL, Ertan)
98. *Öğretmenlik Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerini Algılayış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*
(ÖZCAN, Gülsen; MİRZEOĞLU, Dilşad)
99. *Transition to the Bologna Process at Higher Physical Education Institutions of Russia- Role of Foreign Languages Professional Training*
(UDALOVA, Marina)
100. *Diversity of Trends of Physical Rehabilitation Development in Russia*
(KOZYREVA, Olga; NİKOLAEVA, Natalia)



Poster 3.2

Anabilim Dalı/ Topic : Psiko-Sosyal Alanlar/ Psycho-Social Fields

Poster Alanı/ Name of Board: YEDIGOLLER

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Sadettin KİRAZCI

101. **Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Ana Baba Tutumları İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki**
(İNCE, Alparslan; ŞİRİN, Erkan Faruk; ÇAĞLAYAN, Hakan Salim; ÇETİN, Mehmet Çağrı)
102. **Sosyal Dışlanmanın Benlik Farkındalığı Üzerine Etkisi**
(YILMAZ ANATCA, Vesile; KORUÇ, Ziya)
103. **Raket Sporlarında Sezınleme ve Görsel Reaksiyon Zamanı: Branş ve Cinsiyet Farkı**
(SÖĞÜT, Mustafa; KİRAZCI, Sadettin)
104. **İlk ve Ortaöğretim Öğrencilerinin Futbolda Fair-Play Çerçevesinde Tanımlanmış Davranış Biçimlerine Yaklaşımları**
(BALÇIKANLI SEZEN, Gülfem ; YILDIRAN, İbrahim)
105. **Participation Motivations of Turkish Youths Who Participated in Interschool Sport Competitions Organized as High Level Competitive and Recreational**
(PEHLİVAN, Zekai)
106. **Genç Futbol Oyuncularının Spora Katılım Gúdúleri ve Başarı Algıları Arasındaki İlişki**
(ALTINTAŞ, Atahan; HACIOĞLU, Onur; SAĞTÜRK, Bahadır; BELMAN, Can; AŞCI, F. Hülya)

Poster 3.3

Anabilim Dalı/ Topic: Psiko-Sosyal Alanlar/ Psycho-Social Fields

Poster Alanı/ Name of Board: GÖLCÜK

Moderator: Prof.Dr.Füsun ÖZTÜRK KUTER

107. **Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Karar Verme Ve Düşünme Stilllerinin İncelenmesi**
(TEKİN, Murat; ÖZMUTLU, İlker; ERHAN, S. Erim)
108. **Futbol Antrenörlerinin Liderlik Algıları Ve Kulüplerdeki Ekonomik Beklentilerinin Karşılanma Düzeyleri**
(CENGİZ, Recep; CENGİZ, Şebnem; GÜRBÜZLER, Esen)
109. **Egzersiz Bağımlılığının Cinsiyete, Spor Düzeyine Ve Spor Branşına Göre Karşılaştırılması**
(YAZICILAR, İlknur; İMAMOĞLU, Osman; GÖLÜNÜK, Sebiha)
110. **Samsunspor Taraftarlarının Sosyal, Kültürel Ve Ekonomik Özelliklerinin Değerlendirilmesi**
(TUTKUN, Erkut; TAŞMEKTEPLİGİL, Yalçın; CANBAZ, Sevgi; ACAR, Hakan)
111. **Kuramsal Yaklaşımlar Işığında Spor Kurumu**
(KAPLAN, Yılmaz)



112. Uluslararası Rekabete Ayak Uyduramayan Türk Futbolu ve Örnek Model Olarak Fransa Futbolu
(ÇETİN, Cem)

Poster 3.4

Anabilim Dalı/ Topic: Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences

Poster Alanı/ Name of Board: ALADAĞLAR

Moderator: Prof.Dr. Hakkı ÇOKNAZ

- 113. Güreşçi Çocuklarda Maksimum Oksijen Alımı, Anaerobik Eşik ve Koşu Performansı İlişkisi**
(KORKMAZ, S.; YAZICI, Z.; ÖZGÜNEN, K.; ZEREN, Ç.; ASLANGİRAY, B.; ADAŞ, Ü.; KURDAK, S.)
- 114. İzometrik Kas Kuvveti, Anaerobik Güç Ve Aerobik Kapasite İlişkisi**
(KORKMAZ, S.; YAZICI, Z.; ZEREN, Ç.; KURDAK, S.)
- 115. Tenis Oyuncularında Kuvvet Antrenmanlarının Koordinasyon Üzerine Etkisi**
(ERMAN, Alparslan; ŞAHAN, Asuman; TAPAN, Tuncay)
- 116. Futbolcularda Anaerobik Gücün Teknik Yetilere Etkisinin İncelenmesi**
(DELİCEOĞLU, Gökhan; SEVİM, Serdar A.O.; LAÇİN, Kamil)
- 117. 10 Haftalık Pliometrik Antrenmanın 18-21 Yaş Grubu Voleybolcuların Bazı Fiziksel Parametreleri Üzerine Etkisi**
(AKALIN, Tefik Cem; KUDAK, Hüseyin Hakan; GÜMÜŞ, Mustafa; YAMANER, Faruk)
- 118. Pliometrik Çalışmaların 16-22 Yaş Bayan Voleybolcuların Dikey Sıçrama Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi**
(BAKTAAL, Devrim Gökmen, BAVLI, Özhan;)
- 119. Maksimal İzometrik Diz Ekstensiyonunda Kuvvet-Emg Aktivitesi İlişkisi**
(YAZICI, Z.; KORKMAZ, S.; ZEREN, Ç.; KURDAK, S.)

Poster 3.5

Anabilim Dalı/ Topic: Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences

Poster Alanı/ Name of Board: KÖROĞLU

Moderator: Prof.Dr.Mehmet GÜNAY

- 120. Titreşimin Hentbolde Atış Performansına Akut Etkisi**
(EBREM, Şeref; GELEN, Ertuğrul; SAYGIN, Özcan; KARACABEY, Kürşat; KILINÇ, Fatih; POLAT, Yahya; ÇINAR, Vedat; DOĞAN, Celalettin)
- 121. Titreşimin Futbolda Penaltı Performansına Akut Etkisi**
(GELEN, Ertuğrul; SAYGIN, Özcan; KARACABEY, Kürşat; SÜEL, Emin; KILINÇ, Fatih; HARMANDAR, Duygu)
- 122. The Local Strengthening Exercises as The Means of Aerobic Training**
(OBLASOVA, Nina)



- 123. Farklı Frekanslarda Uygulanan Vibrasyonun Sürat Performasına Akut Etkisi**
(ALBAL, Duygu; GELEN, Ertuğrul; POLAT, Yahya; SAYGIN Özcan; KILINÇ, Fatih; SÜEL, Emin; KARACABEY, Kürşat; ÇINAR, Vedat)
- 124. Spor Yapmanın Yaşlanmaya Bağlı Fiziksel Ve Fizyolojik Olumsuzluklar Üzerine Etkileri**
(ASLAN, Cem Sinan)
- 125. Yüzücülerde Antrenman Sonucunda Oluşan Dehidrasyonun Kan Parametreleri Üzerine Etkisinin Araştırılması**
(ÖCAL, Deniz; ÖCAL, Defne)
- 126. Elit Güreşçilerin Somatotip Özellikleri İle Antropometrik Oransal İlişkilerinin Stiller Ve Sıkletler Arası Karşılaştırılması**
(ÖCAL, Defne; YILDIRAN, İbrahim)

Poster 3.6

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Sağlık Bilimleri/ Health Sciences in Sport

Poster Alanı/ Name of Board: KARTALKAYA

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Bekir YÜKTAŞIR

- 127. Bel Ağrısı Çeken Orta Yaş Sedanter Bayanlarda Dört Haftalık Bel Egzersizlerinin Ağrı Durumlarına Etkisi**
(ARIKAN, Betül; HAZAR, Serkan; ARIKAN, Emin)
- 128. Atletlerde Bazı Element Düzeyleri: 4 Haftalık Kalsiyum Takviyesi Ve Yorgunluğun Bazı Mineral Seviyelerine Etkisi**
(ÇINAR, V.; MOGULKOÇ, R.; BALTACI, A. K.; ÇAKMAKÇI, O.; Polat, Y.)
- 129. Resting Metabolic Rate and Exercise Capacity in Women with Polycystic Ovary Syndrome**
(COŞAR, Emine; KÖKEN, Gülgül; KIR, Şahin Figen; AKGÜN, Lütfi; ÜÇÖK, Kağan; GENÇ, Abdurrahman; YILMAZER, Mehmet)
- 130. Spor Eğitimi Veren Yüksekokullara Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları**
(ÖZDOĞAN, Yahya, ÖZÇELİK, Ayşe Özfer)
- 131. Üniversite Öğrencilerinin Alkol Alışkanlıklarının İncelenmesi**
(ÖZDAMAR, G.; KÜRKCÜ, R.; ALPTEKİN, K.; ÇİMEN, E.; ARIKAN, G.; KISACIK, A.; ÖZAYDIN, A.)
- 132. Voleybolcularla Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Menstrasyon Özelliklerinin İncelenmesi**
(KELECEK, Selen; KİN, İşler Ayşe)
- 133. Üniversiteli Öğrencilerde Fiziksel Ve Ruhsal Baskının Menstrasyon Düzeni Üzerine Etkisi**
(GÖLÜNÜK, Sebiha; İMAMOĞLU, Osman; TAŞMEKTEPLİĞİL, Yalçın)

- 134. Aerobik Ve Anaerobik Antrenmanın Bazı Oksidan Ve Antioksidan Parametreler Üzerine Etkileri Ve Yaşla İlişkisi**
(AKSEL, Çelik; VAROL, S. Rana; TURGAY, Faruk; SEZER, Ebru; ONAT, Taner; KARAMIZRAK, Oğuz)

Poster 3.7

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Yönetimi/ Sport Management and Organization

Poster Alanı/ Name of Board: MUDURNU

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Velittin BALCI

- 135. Basketbol 1. Ligi Takımlarının İnternet Ortamındaki Pazarlama Faaliyetlerinin Analitik Hiyerarşi Yöntemi İle İncelenmesi**
(EKMEKÇİ, Rıdvan; EKMEKÇİ, Y.Aytül Dağlı)
- 136. Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Alan Yüksek Öğrenim Mezunlarının İstihdam Sorunları Ve Yeni İş Olanaklarının Araştırılması**
(TAŞMEKTEPLİGİL, M. Yalçın; HAZAR, Fatih; AĞAOĞLU, S. Ahmet; ÖĞRETEN, Nurullah)
- 137. GSGM’de Görev Yapan Üst Düzey Yöneticilerin Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi**
(KARAKILIÇ, Mehmet; ÖNSOY, Deniz; KARAGÖZ, Muhammed)
- 138. Türkiye’de Kış Sporlarının Ekonomik Görünümü**
(DEVECİOĞLU, Sebahattin; BİÇER, Yonca; ÇOBAN, Bilal)
- 139. Sporda İş Tatmini Ve Örgütsel Bağlılık İlişkisi**
(CAN, Yusuf; SOYER, Fikret)

Poster 3.8

Anabilim Dalı/ Topic: Rekreasyon/ Recreation and Leisure

Poster Alanı/ Name of Board: KIBRISCIK

Moderator: Prof.Dr.Erdal ZORBA

- 140. Lösemili Çocuklarla Yapılan Rekreatif Etkinliklerinin Annelerinin Depresyon Düzeylerine Etkisi**
(ERKAN, Yasemin; AYDIN, Menşure; MERİÇ, Bergün; KUTLU, Mahire; GÖZAYDIN, Gülçin)
- 141. Bayan Sınıf Öğretmelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Bir Araştırma (Karaman Örneği)**
(AKPINAR, Selahattin; ŞAHAN, Hasan; AYDIN, Ali Dursun; KURU, Emin)
- 142. Adölesan Dönemde Yüzme Sporuna Katılan Kız ve Erkek Katılımcıların Beden İmgeleri ve Bedenlerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması**
(İLKİYAZ, Ebru; KORUÇ, Ziya; KOCAEKŞİ, Serdar)
- 143. İlköğretim Okullarında Sosyal Kulüp Aktivitelerinin Durumu (Sakarya Örneği)**
(KUL, Murat; KESKİN, Dündar; YAMAN, Çetin; HERGÜNER, Gülten)



POSTER SUNUMLAR POSTER PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION

"IV"

24 Ekim Cuma/ Friday 24 October 2008

14.30–15.00 (Poster Alanı / Poster Foyer)

Poster 4.1

Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education

Poster Alanı / Name of Board: ABANT

Moderator: Prof.Dr.Hatice ÇAMLIYER

- 144. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Zekâ Seviyelerinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi**
(KUMARTAŞLI, Mehmet; TAŞKIN, Mine; ORHAN, Serdar; ERKMEN, Nurtekin; TAŞKIN, Halil)
- 145. Modernisation Perspectives of Contents in Professional Education in the Field of Physical Education and Sports**
(NIKOLAEVA, Natalia; KOZYREVA, Olga)
- 146. İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spora Yönelmelerinde Okul Ve Aile Faktörünün Etkisi (Sakarya İl Örneği)**
(KOTAN, Çiğdem; HERGÜNER, Gülten; YAMAN, Çetin; KOŞU, Salih)
- 147. Algılanan Sosyal Destek Türlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre İncelenmesi: Bir Kolej Örneği**
(HÜNÜK, D.; ÖZDEMİR, R.A.; YILDIRIM, G.; AŞCI, F. H.)
- 148. Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Öğretmen Özyeterlik Algı Düzeylerinin Değerlendirilmesi (Uludağ Üniversitesi Örneği)**
(KOPARAN Şenay; ÖZTÜRK Füsün; ŞAHİN Ersin; TOPSAÇ Mine)

Poster 4.2

Anabilim Dalı/ Topic : Psiko-Sosyal Alanlar/ Psycho-Social Fields

Poster Alanı/ Name of Board: YEDIGOLLER

Moderator: Prof.Dr.Füsün ÖZTÜRK KUTER

- 149. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Ana Baba Tutumları İle Spora Katılım Güdülleri Arasındaki İlişki**
(ŞİRİN, Erkan Faruk; ÇAĞLAYAN, Hakan Salim; ÇETİN, Mehmet Çağrı)

150. Satranç Oynayan Ve Oynamayan İlköğretim Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi

(ERHAN, Erim; HAZAR, Muhsin; TEKİN, Murat)

151. Farklı Hedef Belirleme Biçimlerinin Tenis Egzersizinde Durarak Uzun Atlama Performansına Etkisi

(KILINÇARSLAN, İlknur; KORUÇ, Ziya; KOCAEKŞİ, Serdar)

152. Hedef Görüş Alanının Dart Atma Performansı Üzerine Etkisinin Broadbent'in Filtre Kuramıyla İncelenmesi

(KOYUNCU, Mehmet; TOK, Serdar; MORALİ, L. Süleyman; ÇATIKKAŞ, Fatih)

153. Üniversite Sporcu Öğrencilerin İmgeleme Kullanım Düzeyleri Ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi

(MİÇOOĞULLARI, Okan; KİRAZCI, Sadettin; AKPINAR, Selçuk)

154. Futbol Hakemlerinin Maç Esnasında Karşılaştıkları Tehdit Ve Fiziksel Saldırı İle İlgili Algıların Değerlendirilmesi

(ZEKİOĞLU, Aylin; ER, Nihal; AKTAŞ, Zafer; ŞAHAN, Çağatay)

Poster 4.3

Anabilim Dalı/ Topic : Psiko-Sosyal Alanlar/ Psycho-Social Fields

Poster Alanı/ Name of Board: GÖLCÜK

Moderator:Yrd.Doç.Dr. Saadettin KİRAZCI

155. Antrenör Adaylarının Öz-Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi

(AMİL, Şerif Mehmet; CERRAH, Ali Onur; HEPER Evrensel)

156. Öğretilebilir Zihinsel Engelli 6-9 Yaş Arası Çocuklarda Drama Yolunun Sözcük Kavramının Gelişimine Etkisinin İncelenmesi

(BAHADIR, Tolga; ÇAKAR, Pınar; ADİLOĞULLARI, İlhan; GERİ, Serdar; BEKLEM, Yıldırım)

157. Yüzme Eğitiminin Çocukların Yalnızlık Düzeylerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma

(KALKAN, Melek; TEKAT, Atilla; KOÇ, Hatice Epli; SÖZEN, Hasan)

158. Sporcu Öğrencilerin Saldırganlık Algılarının Sosyal-Bilişsel Öğrenme Kuramı Açısından İncelenmesi

(ASMA, Mehmet; YILDIRAN, İbrahim)

Poster 4.4

Anabilim Dalı/ Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences

Poster Alanı/ Name of Board: ALADAĞLAR

Moderator:Dr. Alper AŞÇI

159. I. Lig Tenis Oyuncularının Düz Ve Spin Servis Atışlarının Kinematik Analizi

(DELİCEOĞLU, Gökhan; İSTEK, Tuğçe; AŞKIN, Gökhan)



- 160. 8-11 Yaş Kız Çocuklarında Mini Tenis Eğitiminin Koordinasyon Ve Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkileri**
(ÖZER, Uğur; NADİR, Aydın; SINIRKAVAK, Gökhan)
- 161. Goalball Erkek Takımlarının Fiziksel Özelliklerinin Turnuva Başarılarına Etkisi**
(ÜRGÜP, Sabri; ASLAN, Cem Sinan; KARAKOLLUKÇU, Mahmut)
- 162. 3-5 Yaş Grubu Çocuklarda 16 Haftalık Yoga Egzersizinin Esneklik Ve Denge Üzerine Etkisinin İncelenmesi**
(YILDIZ, Lale; SAYGIN Özcan)
- 163. Yüzücü Çocuklarda Toplam Beden Kas Ağırlığı İle Yüzme Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**
(KAYA Senem; SAYGIN, Özcan; GELEN, Ertuğrul; KARACABEY, Kürşat; KILINÇ, Fatih)

Poster 4.5

Anabilim Dalı/ Topic: Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences

Poster Alanı/ Name of Board: : KÖROĞLU

Moderator: Yrd.Doç.Dr. Ümit KARLI

- 164. Elit Genç Kürekçilerde Oksijen Tüketimi Ve Laktat Profilinin İncelenmesi**
(AKÇA, Fırat; KOZ, Mitat; AKALAN, Cengiz ERSÖZ, Gülfem)
- 165. 8 Haftalık Halkoyunları Çalışmalarından Elde Edilen Becerilerin Reaksiyon Süreleriyle İlişkinin İncelenmesi**
(DELİCEOĞLU, Gökhan; KIYICI, Oylum; AĞ, Gülsüm)
- 166. 16-17 Yaş Grubu Türk Elit Erkek Futbolcuların Anaerobik Eşik Değerleri Ve Bazı Fizyolojik Parametreleri**
(ENİSELER, Niyazi; ŞAHAN, Pınar; DİNÇ, Nurten; ŞAHAN, Çağatay)
- 167. Sporcuların El Tercihi Ve El Yaralanma Durumlarının Karşılaştırılması**
(GÜMÜŞ, Mustafa)
- 168. Reaksiyon Antrenmanının Tenisçi Ve Sedanterlerde Reaksiyon Süresine Etkisi**
(YILDIRIM, Sevim; DEMİRCİ, Deniz; GÖNENER, Ahmet; ÇUTUK, Selman)
- 169. 4-6 Yaş Arası Buz Pateni Temel Eğitimi Alan Çocukların Bazı Motorsal Özelliklerinin Eğitsel Oyunlarla Gelişiminin İncelenmesi**
(KAHRAMAN, Alev; GÖNENER, Ahmet; ACAR, Sıla; SİVRİKAYA, Kenan)

Poster 4.6

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı/ Name of Board: KARTALKAYA

Moderator: Prof.Dr.Hakan GÜR

- 170. A Bayan Hentbol Takımının Sezon İçi 10–12 Haftalık Sürat Ve Çabuk Kuvvet Antrenman Periyotlamasının Bazı Fiziksel Ve Motorsal Özelliklere Etkisinin İncelenmesi**
(GELİR, Aslı; TAŞKIRAN, Ayla; DEMİRCİ, Deniz; TAŞKIRAN, Yavuz)
- 171. Aerobik Ve Anaerobik Egzersizlerin Hematolojik Parametrelere Akut Etkisi**
(İBİŞ, Serkan; HAZAR, Serkan; GÖKDEMİR, Kadir)
- 172. Türkiye’de Görev Yapan Boks Antrenörlerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi**
(Ö.BOSTANCI; V.ÇINAR; Y.SAVUCU; R.PALA ; O.KAYA)
- 173. Submaksimal Koşubandı Egzersizinin Bağışıklık Sistemine Akut Etkisi**
(HAZAR, Serkan; YILMAZ, Gürkan)
- 174. Aerobic And Anaerobic Exercise Capacities In Obstructive Sleep Apnea And Associations With Subcutaneous Fat Distributions**
(ÜÇÖK, Kağan; AYÇİÇEK, Abdullah; SEZER, Murat; GENÇ, Abdurrahman; AKKAYA, Muzaffer; ÇAĞLAR, Veli; FIDAN, Fatma; ÜNLÜ, Mehmet)
- 175. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Bayan Öğrencilerinde İnkontinans Görülme Durumlarının Belirlenmesi**
(UYAR HAZAR, Hale, HAZAR, Fatih, ŞİRİN, Ahsen)

Poster 4.7

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı/ Name of Board: : MUDURNU

Moderator:Yrd.Doç.Dr.Hayri ERTAN

- 176. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri**
(ÇİMEN, E.; KÜRKCÜ, R.; ÖZAYDIN, A.; KISACIK, A.; ARIKAN, G.; ALPTEKİN, K.; ÖZDAMAR, G.; TOSUN, H.)
- 177. Bayan Elit Judo Ve Güreşçilerde Kilo Düşme Davranışları**
(İMAMOĞLU, Osman; ÇOKNAZ, Hakkı; GÖLÜNÜK, Sebiha; Yamaner, Faruk)
- 178. Fiziksel Olarak Aktif Olan Ve Olmayan Bireylerde Postüral Kontrolün Karşılaştırılması**
(UNVER, Koçak Fatma; KILIÇ, Toprak Emine; ARDIÇ, Füsün)
- 179. Düzenli Aerobik Egzersizin Orta Yaşlı Sedanter Erkeklerde Bazı Hematolojik Parametrelere Etkisi**
(ŞEMŞEK, Önder; SERİN Erdinç; ÇOKNAZ Hakkı; ŞENEL Ömer)



Poster 4.8

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Yönetimi/ Sport Management and Organization

Poster Alanı/ Name of Board: KIBRISCIK

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Dilşad ÇOKNAZ

180. Türk Orienteerlerin Orienteeringe İlişkin Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma

(ÖZALTIN, Oğuzhan; AKTAŞ, Ali Rıza)

181. Bolu Spor Taraftarlarının Seyirci Olarak Maça Katılım Kararlarını Etkileyen Değişkenler

(UÇAN, Yılmaz; AYCAN, Ali ; POLAT, Ercan)

182. Rekabet Aracı Olarak İnternetin Spor Pazarlamasında Kullanımı: Kuramsal Bir Bakış

(MUNUSTURLAR, Süleyman)

183. 2006 Dünya Kupasının Ülke Tanıtımları Açısından İncelenmesi

(ÖZTÜRK, Hüseyin; ADİLOĞULLARI, İlhan; GERİ, Serdar; ŞAHİN, H.Murat; BAHADIR, Tolga)

184. Basketbol Antrenörlerinin İletişim Beceri Düzeyleri Ve Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişki

(YILMAZ, İdris ; ÇİMEN, Zafer; YÜKSEK Selami)

Poster 4.9

Anabilim Dalı/ Topic: Rekreasyon/ Recreation and Leisure

Poster Alanı/ Name of Board: GEREDE

Moderator: Prof.Dr. Velittin BALCI

185. Çocuk Hematoloji Ve Onkoloji Kliniği Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Kliniğinde Tedavi Gören Kronik Hastalıklı Çocuklara uygulanan Rekreatif Etkinliklerin Depresyon Düzeyleri Üzerine Etkisi

(AKYO, Selçuk; AYDIN, Mensure.; MERİÇ, Bergün; KUTLU, Mahire; GÖZAYDIN, Gülçin)

186. Down Sendromlu Çocukların Rekreatif Etkinlik Sonrası Gelişim Özelliklerinde Meydana Gelen Değişiklikler

(ODABAŞ, Özgür Bahar; ELİGÜR, Fernur; BAYAZIT, Betül; BÜLENT, Bayazıt)

187. Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel İhtiyaçlarının Ve Tercihlerinin Belirlenmesi

(ÖZDEMİR, A. Selman; GÜRBÜZ, Bülent; KARAKÜÇÜK, M. Beyza)

188. Yeni Bir Egzersiz Metodu Olarak Pilates

(YENİGELEN, Deniz; AKIN, Erkan; ŞİMŞEK, Kerem Yıldırım)



POSTER SUNUMLAR POSTER PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION

"V"

25 Ekim Cumartesi/ Saturday 25 October 2008

13.00–13.30 (Poster Alanı / Poster Foyer)

Poster 5.1

Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education

Poster Alanı / Name of Board: ABANT

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Zekai PEHLİVAN

189. *12 Haftalık Futbol Eğitiminin 8-10 Yaş Grubu Çocukların Bedensel-Kinestetik Ve Müzik Zekâ Gelişimi Üzerine Etkisi*
(CENGİZ, Şebnem ŞARVAN; PULUR, Atilla)
190. *Beden Eğitimi Öğretmenliği Son Sınıf Öğrencisinde Beden Eğitimi Değer Yönelimi Yapılanmasının İncelenmesi*
(YAPAR, A. ; SARAÇ; Yılmaz, L.; HÜNÜK, D.; İNCE, M.L.)
191. *İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yapılandırmacı Eğitim Yaklaşımı Ve Programı Hakkındaki Görüşleri*
(TEPEKÖYLÜ, Özden; TEMÜR, Meral; KELEŞ, Egemen Hasan; GENÇOĞLU, Arzu; AKYILDIZ, Nurullah; ÇAMLIYER, Hatice)
192. *10-15 Yaş Eğitilebilir Zihinsel Engelli Öğrencilerde Beden Eğitimi Derslerinin Renk Ve Şekilleri Algılama Ve Kavrama Üzerine Etkisinin İncelenmesi*
(YILMAZ, Hanifi; SARITAŞ, Nazmi; KAYA, Mustafa; KOCA, Feyzullah; ÇOKSEVİM, Bekir)
193. *Beden Eğitimi Öğretim Programı Ve Köy Enstitüleri Programının Yapılandırmacı Öğretim Yaklaşımı Açısından Değerlendirilmesi*
(BİLİR, Pervin)



Poster 5.2

Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: YEDIGOLLER

Moderator: Prof.Dr.Birol DOĞAN

194. **Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki**
(CETİN, Mehmet Çağrı; ÇAĞLAYAN, Hakan Salim; ŞİRİN, Erkan Faruk)
195. **Basketbol Hakemlerinin Verdikleri Kararlara Etki Eden Faktörlerle İlgili Algılarının Değerlendirilmesi**
(AKTAŞ, Zafer; YAZICILAR, İlknur; ZEKİOĞLU, Aylin; ER, Nihal)
196. **Geleneksel Çocuk Oyuncaklarından: “Çember”**
(ASMA, Mehmet ; GÜVEN, Özbay)
197. **Süper Ve 1. Amatör Kümelerde Futbol Oynayan Futbolcuların Sosyo-Ekonomik Düzeylerinin Karşılaştırılması**
(EKİCİ, Sümmani; MOLLAOĞULLARI, Hacalet; BAYRAKDAR, Akan)
198. **Yorgunluk Türünün Elit Sporcularda Reaksiyon Zamanına Etkisi**
(ÖZDEMİR, Recep Ali; KİRAZCI, Saadettin)

Poster 5.3

Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: GÖLCÜK

Moderator: Doç.Dr.Nefise BULGU

199. **Amatör Genç Futbolcuların Sporda Erdem Anlayışının Araştırılması**
(AKKOYUNLU, Yağmur; KALKAVAN, Arslan; ŞİNAFOROĞLU, O. Tolga; EYNUR, Aytül)
200. **Muğla Bölgesindeki Faal Takım Sporları Hakemlerinin Topluma Uyum (Sosyallik) Düzeylerinin Karşılaştırılması**
(ATAÇOCUĞU, Muazzez Şaşmaz; DİBEK, Safiye)
201. **Minik Futbolcuların Spor Kültürü Düzeylerinin Araştırılması**
(ÖZDİLEK, Çetin; ŞENTÜRK, Aydın; YÜKSEL, Oğuzhan; ERSOY, Adnan)
202. **Oryantiring Sporcularının Baskın Zeka Alanları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki**
(ÖZDEMİR, Nurgül; GÜREŞ, Şaheser; GÜREŞ, Ali)
203. **Modern Kayakçılığın Türkiye'ye Girişinde Askerî Çabalar**
(SİVAZ, Bayram Ali)

Poster 5.4

*Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences**Poster Alanı / Name of Board: ALADAĞLAR**Moderator: Prof.Dr.Kemal TAMER*

204. *Kocaeli Kağıtspor Kulübü 14-16 Yaş Grubu Artistik Buz Pateni Sporcularının 6 Haftalık Plyometrik Çalışmalarının Dikey Sıçramaya Etkisi*
(VATAN, Rıdvan; GÖNERER, Ahmet; GÜL, Gazanfer Kemal; ÇUTUK, Selman)
205. *Bir Egzersiz Programında Aerobik Ve Kuvvet Antrenmanının Öncelikli Kullanımının Beden Kompozisyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi*
(KELEŞ, Aslı; KAYA, Fatih; ERZEYBEK, Mustafa; BİÇER, Bilal; PINAR, Salih)
206. *Futbol Antrenmanlarının Puberte Futbolcularda Görsel Ve İşitsel Reaksiyon Zamanlarına Etkileri*
(ÇİMEN, Erkan; ÖZDAĞ, Selçuk; KÜRKÇÜ, Recep; ATLI, Mustafa; ÖZKAN, Hüseyin)
207. *Artistik Cimnastik Ve Ritmik Cimnastik Branşında Esnekliğin Karşılaştırılması*
(ALPKAYA, Ufuk; ÇOKNAZ, Hakkı)
208. *Genç Futbolcuların Tercih Edilen Ve Edilmeyen Ayaklarının Esneklik Değerlerinin Karşılaştırılması*
(GÜR, Ercan)
209. *Futbolda Farklı Yoğunlukta Yapılan Aerobik Dayanıklılık Çalışmalarının Anaerobik Kapasite Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*
(ERZEYBEK, Mustafa; KAYA, Fatih; BİÇER, Bilal; DEMİREL, Nurcan; ÇALIŞKAN, Erkan; Salih PINAR)

Poster 5.5

*Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences**Poster Alanı / Name of Board: KÖROĞLU**Moderator: Prof.Dr. Caner AÇIKADA*

210. *Lise Dönemi Kız Ve Erkek Öğrencilerin Dikey Ve Yatay Sıçramalarına Yaş Faktörünün Etkisinin İncelenmesi*
(SÜEL, Haluk; ŞAHİN, İbrahim; DEMİR, Rıfat; KORKMAZ, Cihat; SÜEL, Emin)
211. *Bursa Büyükşehir Belediye Spor Kulübü 9-10 Yaş Bayan Tenisçilerine Uygulanan 10 Haftalık Temel Tenis Eğitimi İçinde Yer Alan Sportif Oyunların Tıf 10 Yaş Test Sonuçlarına Etkisi*
(ÖZÜTOPRAK, Seda; TAŞKIRAN, Ayla; DEMİRCİ, Deniz; TAŞKIRAN, Yavuz)
212. *Spor Yapmayan 13 Yaş Kızlarda Bacak Kas Gücünün Çevikliğe Etkisinin Belirlenmesi*
(HAZAR, Fatih; ACAR, Hakan; TAŞMEKTEPLİGİL, M. Yalçın)
213. *Spor Yapmayan 13 Yaş Erkek Çocuklarda Kısa Mesafe Süratin Çevikliğe Etkisi*
(TAŞMEKTEPLİGİL, M. Yalçın; HAZAR, Fatih; ACAR, Hakan)



- 214. Investigation Of The Effects Of Intensive Single And Double Dribbling Training On The Postures Of Basketball Playing Children**
(KILINÇ, Fatih)

Poster 5.6

Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board KARTALKAYA

Moderator: Prof. Dr. Birol ÇOTUK

- 215. Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Durum Ve Tutumlarının Belirlenmesi**
(ARIKAN, G.; KÜRKÇÜ, R.; KISACIK, A.; ÖZAYDIN, A.; ÖZDAMAR, G.; ÇİMEN, E.; ALPTEKİN, K.)
- 216. Elit Voleybolcu Bayanların Ergojenik Yardımcıların Kullanım Durumu**
(KARABUDAK, Efsun; KİN, Ayşe İşler; KELECEK, Selen)
- 217. Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi**
(ÜNVER, Koçak Fatma; ÖZKAN, Figen)
- 218. Ergenlerde Spora Katılım ve Ekran Karşısında Geçirilen Süre**
(KARACA, Ayda; ÇAĞLAR, Emine; BİLGİLİ, Naile; AYAZ, Sultan)
- 219. Aerobik Egzersiz Programının Kardiyak Rehabilitasyon Ve Koroner Risk Faktörlerine Etkisi**
(KARADAĞ Alper; CİCİOĞLU İbrahim; BALİN Mehmet; YAVUZKIR Mustafa)

Poster 5.7

Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board: MUDURNU

Moderator: Prof. Dr. Gülfem ERSÖZ

- 220. Üniversiteli Erkek Tenisçiler İle Erkek Voleybol Sporcularının Bazı Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Karşılaştırılması**
(GÖRAL, Kemal)
- 221. 10-11 Yaş Erkek Öğrencilerde Voleybolun Fiziksel Ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisi**
(KÜRKÇÜ, Recep; HAZAR, Fatih)
- 222. Bayan Basketbol Oyuncularında Akut Egzersizin Oksidan/Antioksidan Parametrelere Etkisi**
(HAMURCU, Zuhal; SARITAŞ, Nazmi; ERDEM, Onur; UYANIK, Fatma; AKPINAR, Neşe; ÇOKSEVİM, Bekir)
- 223. Toprak Futbol Sahalarında Kurşun Ve Kadmiyum Kirliliğinin Değerlendirilmesi**
(YERLİKAYA, Cemile; ESENLİ, Vildan; TAVACIOĞLU, Leyla; TÜTER, Melek)

Poster 5.8

*Anabilim Dalı / Topic : Spor Yönetimi / Sport Management and Organization**Poster Alanı / Name of Board KIBRISCIK**Moderator: Yrd.Doç.Dr. Necati CERRAHOĞLU*

- 224. Spor-Medya İlişkilerinde İletişim Teknolojilerinin Rolü**
(ŞAHAN, Hasan; AKPINAR, Selahattin; ULUKAN, Mehmet; AKPINAR, Öznur)
- 225. Spor Federasyonlarının İnternet Sitelerinin İncelenmesi**
(ATALI, Levent; ÖZSOY, Selami; POLAT, Ercan; GÜZEL, Pınar; GÜRER, Burak; ÇİFTÇİ, Sevdâ)
- 226. Türkiyede Spor Bilimlerinin Gelişimi**
(CANDAN, Nurullah; BAĞIRGAN, Tanju)
- 227. Yönetici Davranışlarının Sporcu Performansına Etkisi**
(YILDIZHAN, Yasemin Çakmak; ERGİN, Berna Mete; İMAMOĞLU, Ahmet Faik)
- 228. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Liderlik Davranışları**
(ATAR, Emrah; ÖZBEK, Oğuz)

Poster 5.9

*Anabilim Dalı / Topic : Rekreasyon / Recreation and Leisure**Poster Alanı / Name of Board: GEREDE**Moderator: Yrd.Doç.Dr. Müberra ÇELEBİ*

- 229. Halk Oyunları Çalışmalarının 12-14 Yaş Grubu Çocukların Sosyal Gelişimine Etkisi**
(BAYAZIT, Betül; GÜNGÖR, Fatma; ODABAŞ, Özgür Bahar)
- 230. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının Araştırılması**
(YILDIRIM, Mehmet)
- 231. Rekreasyon ve Spor Turizminde Sosyal Araştırma Paradigması Değişmeli mi?**
(KESER, Elvan; ÖZBEY, Selhan)
- 232. “Palestra” Summer School: A Successfully Implemented Recreational Programme**
(CAMPEANU, Melania; RUSU, Flavia-Ileana; POP, Nicolae; DEAK, Gratiela-Flavia)
- 233. Kadınlarda Sporun Yaşam Tarzına Etkisinin İncelenmesi**
(ÖZTÜRK, M.; ERKOÇKAR, U.)
- 234. Termessos Milli Parkının Rekreasyon Potansiyelinin Belirlenmesi**
(ÇETİNKAYA, G.)



POSTER SUNUMLAR POSTER PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION

"VI"

25 Ekim Cumartesi/ Saturday 25 October 2008

14.30–15.00 (Poster Alanı / Poster Foyer)

Poster 6.1

Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education

Poster Alanı / Name of Board: ABANT

Moderator: Prof.Dr.Hasan KASAP

235. *İlköğretim Okullarında Görev Yapan B.E.ve Spor Öğretmenlerinin Derslerin Uygulamasındaki Davranışları ile Bu Derse İlişkin Tutum Ve Davranışlarına İlişkin Görüşleri*
(ŞİRİNKAN, Ahmet; GÜNDOĞDU, Kerim)
236. *Basketbol Temel Becerilerinin Öğretiminde Kavram Haritaları*
(DEMİR, Erdal; KARAGÖZOĞLU, Cengiz)
237. *The Effects of Using Learning Together and Small Teams' Discussion in Acquiring Knowledge Aiming and Psychological Tendency Toward Teaching Styles of The Physical Education*
(WALEED W. A. Al-Shareffy; SALWAN K. M.)
238. *Kütahya Spor Seyircisini Fanatik Olmaya Yönelten Motivasyonel Ve Psikolojik Etmenler*
(GÖRAL, M.; ŞEHİRLİ, S. ; EKİZ, A.)
239. *Ankara'daki Okullar Arası Basketbol Müsabakalarındaki Katılımcıların Memnuniyet Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi*
(GÜRPINAR, Bahri; SÖZERİ, Barış; EROL, Emre)

Poster 6.2

*Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields**Poster Alanı / Name of Board: YEDİGÖLLER**Moderator: Yrd.Doç.Dr.Ertan KIRCIGİL*

240. *Üniversitelerarası Türkiye Şampiyonasına Katılan Eskrimcilerin Sporda Erdem Anlayışlarının İncelenmesi*
(AKKUYUNLU, Yağmur; KALKAVAN, Arslan; ÖZDİLEK, Çetin; EYNUR, Recep Baybars)
241. *Profesyonel Futbolcularda Yaş İle Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*
(KOÇ, Harun; KALKAVAN, Arslan; DEMİREL, Pınar; AYDIN, Serkan)
242. *Golbol Türkiye Şampiyonasına Katılan Görme Engelli Sporcuların Maç Öncesi Ve Sonrası Durumluluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*
(KAYA, Mustafa; SARITAŞ, Nazmi; PEPE, Osman; YARDIMCI, Mehmet; KAYA, Emire; İNCE, Gökhan)
243. *Ortaöğretim Kurumlarında, Beden Eğitimi Ve Spor Etkinliklerinin, Şahsiyet Gelişimine Katkısı*
(AKINCI, Abdullah Yavuz; ERSOY, Adnan)
244. *Aggression in Athletes and Non- Athletes: Conclusion of A Study Using Aggression Questionnaire (Buss & Perry, 1992)*
(CRĂCIUN, Marius; RUS, Claudia L.; POP Ioan Nelu; PRODEA, Cosmin)

Poster 6.3

*Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields**Poster Alanı / Name of Board: GÖLCÜK**Moderator: Doç.Dr.Nefise BULGU*

245. *Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi Ve Spor Aktivitelerinin Davranış Sorun Düzeylerine Etkisi*
(İLHAN, Ekrem Levent; SUVEREN, Sibel)
246. *Dağcılık Sporuyla Uğraşan Bireylerin Bu Spora Yönelme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma*
(EKİCİ, Sümmani; ÇOLAKOĞLU, Tekin)
247. *Varlık Gazetesine Göre Milli Mücadele Dönemi Doğu Cephesinde Yapılan Büyük At Yarışları*
(SİVAZ, Bayram Ali)
248. *Kulüplerarası Eskrim Türkiye Şampiyonasına Katılan Sporcuların Sporda Erdem Anlayışlarının İncelenmesi*
(ACET, Mehmet; ÖZDİLEK, Çetin; ŞENTÜRK, Aydın; BİŞGİN, Halil; YAPICI, Ahmet Korkut)



249. **10. Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Beden Eğitimi Ve Spor Etkinlikleri Hakkındaki Görüşleri**
(CALIŞKAN, Erkan; ŞİRİNKAN, Ahmet; ERCİŞ, Sertaç; SARAÇOĞLU, Nazım; AKOĞUZ, Nihal)

Poster 6.4

Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences

Poster Alanı / Name of Board: ALADAĞLAR

Moderator:Yrd.Doç.Dr.Ümit KARLI

250. **Geçmiş Yıllarda Elit Düzeyde Yapılan Sportif Antrenmanların İleriki Yaşlarda Reaksiyon Süresine Etkisi**
(ALPKAYA, Ufuk)
251. **Evaluation of Physiologic Parameters of Sportsmen in Hypoxic Environments**
(AKPINAR, Neşe; ÇİMENLİ, Özkan; ÇOKSEVİM, Bekir; HAMURCU, Zuhal)
252. **10-12 Yaş Grubu Erkek Futbolcularla Aynı Yaş Grubu Sedanterlerin Solunum Fonksiyonlarının Karşılaştırılması (Afyonkarahisar Örneği)**
(OCAK, Yücel; DOĞAN, Muhammed; KILIÇ, Fatih; TORTOP, Yunus)
253. **Müşabık Genç Triatletlerin Fiziksel Özelliklerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi**
(TURGUT, Adnan; GÜVENÇ, Alpay)
254. **Üniversite Erkek Hentbol Takımlarının Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması**
(KOÇ, H.; KILINÇ, F.; GÜNAY, KAYA, M.)
255. **Sporcularda M. Palmaris Longus'un Elin Fleksiyon Kuvvvetine Etkisinin Araştırılması**
(ÖZGÖNÜL, E; KOÇ, H.; AYCAN, K.)

Poster 6.5

Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences

Poster Alanı / Name of Board: KÖROĞLU

Moderator:Prof.Dr.Ömer ŞENEL

256. **Burdur İlköğretim Okulları Arasında Yapılan Futbol İl Birinciliği Yarışmalarına Katılan Çocukların Bazı Fiziksel, Fizyolojik Ve Teknik Özellikleri**
(GÜLER, Dursun; ÇELİK, Kayapınar Fatma; PEPE, Kadir; YALÇINER, Mehmet)
257. **Güreşçi Çocukların İzokinetik Kas Kuvvetleri, Sürat Ve Aerobik Kapasiteleri Arasındaki İlişki**
(YAZICI, Z.; KORKMAZ, S.; ÖZGÜNEN, K.; ZEREN, Ç.; ASLANGİRAY, B.; ADAŞ, Ü.; KURDAK, S.)
258. **The Training Ashore – Important Factor in Alpine Skung Activities**
(SANDOR, Iosif; PASCAN, Ioan; RUSU, Gabriela Virginia)

259. Bir Basketbol Takımında Yapılan On Haftalık Antrenmanın Etkisi
(ALEMDAROĞLU, Utku; DÜNDAR, Uğur; KÖKLÜ, Yusuf)

260. İstanbul Bölgesi Bayan Buz Pateni Performans Sporcularına Uygulanan 6 Haftalık Kuvvet Antrenmanının “Uzun Program” Yarışmasına Etkisi
(ACAR Sıla; GÖNENER, Ahmet; KAHRAMAN, Alev; SERTBAŞ, Kürşat)

Poster 6.6

Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board: KARTALKAYA

Moderator: Prof. Dr. Emin ERGEN

261. Bolu İli 7-14 Yaş Grubu İlköğretim Öğrencilerinde Aşırı Şişmanlık Ve Obezite Prevalansı
(ÖZEN, VATANSEVER Şerife; DEMİREL, Nurcan; ÇAKIR, Berati; SÖNMEZ, TİRYAKİ Gül)

262. Dry Needling and Massage Therapy Studies in Australia and Relations with Turkey
(AKDENK, Mürsel; PAULINE, Kelly; KURT, İbrahim; YAZICI, Hasan Tahsin; AKBULUT, Mehmet; KÖYMEN, Özlem; ORSAN, Ayla; ÖGRETEN, Nurullah; KIRAZLI, Asiye; UMUT, Hüseyin)

263. Mental Retarde Çocuklarla Normal Gelişim Gösteren Akranlarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi
(İLHAN, Ekrem Levent)

264. Goalball Sporunun Ve Hareket Eğitiminin Görme Engelli Çocukların Postürlerine Etkisinin Analiz Edilmesi
(ÇALIŞKAN, Erkan; İNAL, Serap; ŞİRİNKAN, Ahmet; SİRMEN, Bilsen; UZUN, Selda; ERZEYBEK, Mustafa; GEREK, Zinnur; ADEM, Zafer)

Poster 6.7

Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board: MUDURNU

Moderator: Doç. Dr. Hüsrev TURNAGÖL

265. Nutritional Biochemistry Aspects in Sports: The Mediterranean-Type Diet
(DEAK Gratiela-Flavia, Vadan Anca, KORY-Mercea Marilena)

266. Afyonkarahisar İlinde Görev Yapan Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Sigara Kullanım Alışkanlıkları
(OCAK, Yücel; TOSUN, Berna; POYRAZ, Adem; YILDIRIM, İrfan)

267. Assessment of Energy-Drink and Vitamin Supplement Utilization Profile of Athletes
(AYCA Banu; APİKOĞLU-Rabus Sule)



Poster 6.8

Anabilim Dalı / Topic : Spor Yönetimi / Sport Management and Organization

Poster Alanı / Name of Board: KIBRISCIK

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Ali AYCAN

268. Televizyon Spor Programlarının İçerik Analizi

(ÖZEN, Tuna; ÖZBEK, Oğuz)

269. Günlük Gazetelerde Sporun Yer Alışı

(ÖZSOY, Selami; POLAT, Ercan; GÜZEL, Pınar; GÜRER, Burak; ÇİFTÇİ, Sevdâ; ATALI, Levent)

270. Spor Malzemeleri Satan İşletmelerde Elektronik Ticaret Uygulamalarının Değerlendirilmesi “Kocaeli İli Örneği”

(ATALI, Levent; ÇOKNAZ, Dilşad; VELİOĞLU, Meltem Nurtanış)

271. Burdur Ve Isparta’da Futbol Liglerine Katılan Futbol Kulüplerinin Çalışma Şartları Ve Sporcu Kaynakları

(GÜLER, Dursun)

Poster 6.9

Oturum/ Session: Olimpik Hareket / Olympic Movement Istanbul’s Candidacy for Olympic Games

Poster Alanı / Name of Board: GEREDE

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Şamil ERDOĞAN

272. Olimpiyat Oyunlarında Evrensel Dil; Piktogramlar

(YASA, Serap)

273. Olimpiyat Oyunlarının Ev Sahibi Ülke Ve Kente Ekonomik Etkilerinin Araştırılması

(ATAÇOCUĞU, Muazzez Şaşmaz; TEKİN, Ali; ALTAY, Bahadır)

274. Erken Cumhuriyet Kadrolarının Olimpiyat Katılımlarından Beklentileri

(EROĞLU, Başak; İbrahim, Yıldırım)

275. Uluslararası Olimpiyat Akademisi’nin Olimpik Eğitimin Yaygınlaştırılmasına Etkileri: Atina/Olimpiya 47. Uluslar Arası Genç Katılımcılar Olimpiyat Akademisi Örneği

(ARGAN, Metin; AKYILDIZ, Müge; AKIN, Erkan)

276. Philosophical Concepts Of Some Of The Modern Summer Olympic Symbols

(HADEEL, Dahi Abdullah)

277. 1936 Berlin Yaz Olimpiyat Oyunları’na Türkiye Cumhuriyeti’nin Katılımı

(GÜVEN Özbay ;GÜVEN KARAHAN Bengü)

OTURUM / SESSION "1"

23 Ekim Perşembe/ Thursday 23 October 2008

12.10–12.40 (Poster Alanı / Poster Foyer)

Poster 1.1

Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education

Poster Alanı / Name of Board: ABANT

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Dilşad MİRZEOĞLU

1. AN ANALYSIS OF THE VIEWS OF SECONDARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON CONVEYANCE OF P.E. COURSES IN SECONDARY SCHOOLS IN NORTHERN CYPRUS

***ERDAĞ, D. , *TINAZCI, C.**

**Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Yakın Doğu Üniversitesi, KKTC*

ABSTRACT

Certain factors such as the curricula followed, the level of knowledge and information possessed by instructors and their relations with the structural foundations of the institutions they work play a crucial role in educating the students undertaking physical education courses at school. This study aims at determining physical education teachers' attitudes towards how these courses are administered in the secondary education system in Northern Cyprus. A total of 169 secondary school physical education teachers between the ages of 25-55 of whom 66 were female and 103 were male, were consulted. These participants were administered a questionnaire composed of two sections and forty-six questions. The first section includes four demographic questions where the second section consists of 42 questions designed to reveal the curricula followed by teachers, the way courses are administered and the interaction between the principal, teachers and the students. Analysis of data gathered through the surveying process is performed by the SPSS 12.0 Statistical software program. For reliability testing, the survey was administered to 10 secondary school physical education teachers twice in 5 day intervals as a pre-test. Validity and reliability of the survey is measured by Cronbach's Alpha, which is found to be 0.91. The main finding of this article is that while physical education teachers stress the importance of P.E. courses on human development, they indicate that the school administrations and parents do not place much emphasis on these courses.

KKTC GENEL ORTAÖĞRETİMİNDE GÖREV YAPAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSLERİNİN İŞLEYİŞİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

Giriş

Bireyleri fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve toplumsal yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmek çağdaş eğitimin temel ilkelerindendir. İşte çağdaş anlayışa uygun olarak eğitimdeki amacın gerçekleşmesi bireyin, zihinsel eğitimi yanında fiziksel eğitimi ile olasıdır. Beden eğitimi, genel eğitimin vazgeçilmez bir parçasıdır. İnsan organizması hareket için yaratılmıştır. Beden eğitimi dersleri bireyin beden ve ruh sağlığını, fiziksel becerilerini geliştirmeye yönelik, gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların özelliklerine göre değişebilen esnek kurallara dayalı sportif alıştırma ve çalışmaların tümünü kapsayan geniş tabanlı etkinliktir. Bu etkinliklerin gerektiği gibi işleyişini sağlayacak araç gereç, öğretmen, öğrenci çevresel koşullar, okulu oluşturan öğeler arası ilişkiler gibi etkenlerin durum ve düzeyi derslerin işleyişini olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu nedenle yapılan çalışma, KKTC genel ortaöğretimde görev yapan Beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi derslerinin işleyişine ilişkin görüşlerinin tespit edilmesi ve beden eğitimi derslerinde karşılaşılan sorunların tespit edilmesi açısından önem taşımaktadır.



Yöntem

Çalışmaya KKTC’nde 29 ortaöğretim kurumunda görevli yaşları 25 ile 55 arasında değişen 66 bayan, 103 erkek toplam 169 beden eğitimi öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubuna 2 bölüm ve toplam 46 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Birinci bölümde araştırmaya katılan sporcuların sosyo- demografik özelliklerini belirlemeye yönelik 4 soru, ikinci bölümde beden eğitimi derslerinin işleyişiyle ilgili olarak eğitim, eğitim programı, öğretmen, öğrenci, yönetici, okulu oluşturan öğeler arası ilişkiler ve çevre boyutları ile ilgili 42 soru yer almaktadır. Verilerin analizi “SPSS 12.0” istatistik paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiş frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır. Çalışmanın uygulanabilirliği, ölçeğin, yaşları 25 ile 35 arasında değişen 10 kişilik gruba 5 gün ara ile iki kez uygulanmasıyla saptanmıştır. Güvenirlilik hesaplanmasında Cronbach Alpha kullanılmış ve Cronbach Alpha kat sayısı 91 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Tablo 2 incelendiği zaman beden eğitimi öğretmenleri, eğitim programlarının beden eğitimi derslerini almakla yükümlü kimselerin fiziksel özellikleri (% 75.7) ve içerisinde bulundukları çevre (%98.2) göz önünde tutularak hazırlanması gerektiği görüşündedirler. Aynı zamanda beden eğitimi öğretmenleri öğrencilerin derse severek katılımını sağlayacak eğitim programları geliştirilmesi gerektiğinin altını çizmektedir (% 89.5) Beden eğitimi öğretmenleri bakanlık müfettişlerinin beden eğitimi ders programları ve beden eğitimi öğretmenlerini belirli aralıklarla denetlemesi gerektiği hususunda büyük ölçüde aynı görüştedirler (% 88.8).

Tablo 3 incelendiği zaman beden eğitimi öğretmenlerinin (%27.8)’i beden eğitimi derslerinin öğrencilerin fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde olduğu görüşündedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin (% 28.6)’sı beden eğitimi derslerinin işleyişini amaca uygun şekilde gerçekleştirecek araç gerecin olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte beden eğitimi öğretmenlerinin (% 78.1)’i öğrencilerin spor yapmalarına ve sosyal faaliyetlerde bulunmalarını sağlayacak geniş salonlar olmadığını belirtmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin beden eğitimi dersleri vasıtasıyla sorumluluk bilinci içerisinde hareket etmeyi öğrendiğini ve arkadaşlarını da bu yönde güdülediğini işaret etmektedir (% 91.1).

Tablo 4 incelendiği zaman beden eğitimi öğretmenlerinin büyük çoğunluğu (% 97.6) iyi bir beden eğitimi öğretmenin hem konu alanının uzmanı hemde bilgi ve becerileri öğrencilere aktaracak öğretmenlik bilgisine sahip olması gerektiği görüşündedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin (%98.3)’ü eğitim faaliyetlerinde etkili olabilmek için öğrenciyi tanımak gerektiğini ve onların belirli durumlarda nasıl davranacaklarını tahmin etmenin önemini vurgulamaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin (% 71.6)’sı beden eğitimi dersleri ve spor branşları konusunda gerekli meslek bilgisine sahip olduklarını vurgularken (% 21.9) oranında beden eğitimi öğretmenleri ilköğretim okullarında görev yapan ve beden eğitimi derslerini vermekle yükümlü sınıf öğretmenleri beden eğitimi dersleriyle ilgili meslek bilgisine sahip olduğu görüşündedir. Bununla birlikte beden eğitimi öğretmenlerinin (%90.5)’i öğrencileri aile içi yaşantılarını kontrol etmek için velilerle işbirliği yapılması gerektiği görüşünde mutabık kalmışlardır.

Tablo 5 incelendiği zaman beden eğitimi öğretmenlerinin (%81.7)’si Okul yönetiminin beden eğitimi derslerinin amaca uygun işleyişini sağlayacak araç gereç ve malzemenin sağlanmasından (%90.5)’i beden eğitimi derslerinin amaca uygun işleyişini sağlayacak vasıflı personelin istidhamından sorumlu olduğu görüşündedir. Bununla birlikte beden eğitimi öğretmenlerinin (%87)’si okul yönetiminin beden eğitimi derslerini öğrencilere sevdirecek düzenlemeler yapması gerektiğinin altını çizmektedir. (% 75.7) oranında beden eğitimi öğretmeni okul yönetiminin beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki konularda düzenlenen kongre, sempozyum ve seminerlere katılımını sağlaması gerektiğini belirtirken, okul yönetiminin beden eğitimi öğretmenlerine yönelik hizmet içi kurslar düzenlediği görüşünde olan beden eğitimi öğretmenleri (% 24.3) oranındadır.

Sonuç

Sonuç olarak beden eğitimi derslerinin amaca uygun işleyişinin sağlanması ve mevcut kalitenin korunarak artırılması eğitim programlarının sürekli denetimiyle mümkün olacaktır. Beden eğitimi dersleri esnasında kullanılan araç gereç eksikliği derslerin işleyişini aksatacaktır. Bu konuda beden eğitimi öğretmenlerinin eksik malzemenin tespitini yaparak okul yönetimine iletmesi ve okul yönetiminin derslerin gerektiği gibi işleyişini sağlamak açısından bu malzemeleri temin etmesi bir zorunluluktur. Beden eğitimi derslerinin yapıldığı geniş salonların olmaması öğrencilerin spor ihtiyaçlarını gerektiği ölçüde giderememesine neden olmaktadır. Böyle durumlar karşısında okul yönetiminin ilgili bakanlıklarla irtibata geçmesi ve gereğinin yapılması için çalışmalar başlatması bunu yaparken velilerin manevi desteğinin de kullanılması gerekmektedir. Beden eğitimi derslerinin verimli geçmesi dersi vermekle yükümlü öğretmenlerin sürekli gelişimiyle mümkün olacaktır dolayısıyla gelişen şartlar karşısında öğretmenlerin bilgilerini yenilemeleri ve okul yönetimlerinin bu doğrultuda beden eğitimi öğretmenlerini destekler yönde çalışmalar başlatması şarttır. İlköğretim okullarında beden eğitimi derslerini

vermekle yükümlü sınıf öğretmenlerinin gelişen şartlar karşısında kendilerini geliştirmeleri gerekmektedir. Okul yönetimlerinin ilköğretim kademesinde beden eğitimi derslerini vermesi için beden eğitimi mezunları istidham etmesi ve sınıf öğretmenlerinin bu kimseler gözetiminde derslere girmesi sağlanmalıdır. Unutulmamalıdır beden eğitimi derslerinin gerektiği gibi işleyişi sorumluluk bilinci içerisinde hareket etmeyi öğrenen ve arkadaşlarını da bu yönde güdüleyen sağlıklı nesiller yaratılmasına yardımcı olacaktır.

Seçilmiş Kaynaklar

Aracı, H.(2000). Okullardaki Beden Eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Güneş, A.(2004). Okullardaki Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi. Ankara: Pegem Yayıncılık.

2. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRENME STİLLERİ

***YALIZ, D.**

*Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

Since it is widely recognized that academic achievement depends not only on the intellectual ability and aptitude of the learner but also on the individual's learning styles, this topic has increasingly been studied by many educators in recent years. The experiential learning model has been conceptualized as being composed of two independent but mutually connected dimensions (perceiving and processing), which refer to four learning styles: diverger, assimilator, converger and accommodator. This study aimed to obtain a profile of learning styles used by students at Anadolu University in Physical Education and Sport High School and to investigate whether there was a significant difference in students' preferred learning style according to their gender. Data were collected by means of "Personal Information" and "Kolb Learning Style Inventory". Statistical analysis of the data were carried out by SPSS. Frequency tables, percentiles, and chi-square analysis were employed for the data analysis. The results, indicate that most of hih school students in this study have assimilator and converger learning styles and that there was no significant difference according to gender.

Giriş

Yirmibirinci yüzyılda üzerinde yoğun olarak çalışılan ve öğrenme öğretme sürecinde son derece etkili olan değişkenlerden biri de öğrenme stilleridir. Öğrenme stillerini ele alan birçok öğrenme stili modeli bulunmaktadır. Temeli yaşantısal öğrenme kuramına dayalı Kolb öğrenme stili modeli, yaygın olarak kullanılan modellerden biridir. Kolb öğrenme stili modelinde, dönüştürücü, özümleyici, ayırt edici ve uyum sağlayıcı olmak üzere dört temel öğrenme stilinden söz edilmektedir.

Bireyler nasıl öğrendiklerini, kullandıkları değişik öğrenme yollarının doğasını anladıklarında öğrenme ile ilgili sorunlarını daha gerçekçi ve daha kolay bir biçimde çözümleyebilirler ve öğrenme süreçlerini daha etkili duruma getirebilirler (Prescott, 2001). Öğrenme sürecinin etkililiğinden söz edebilmek için öğrenme stillerinin belirlenmesine gereksinim vardır.

Literatürde, Kolb öğrenme stili envanteri kullanılarak yapılan çalışmalar incelendiğinde, deneysel ve ilişkisel çalışmaların yürütüldüğü görülmektedir. Ancak, yapılan literatür taramasında özellikle beden eğitimi öğretmenliği gibi derslerin sadece teorik değil aynı zamanda uygulamalı olarak işlendiği bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin öğrenme stillerinin belirlenmesine yönelik bir çalışmaya rastlanamamıştır. Oysa beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğrenme stillerinin bilimsel çalışmalarla belirlenmesi bireylerin öğrenmelerine önemli katkılar getirebileceği düşünülmektedir. Bu da bu çalışmanın gerçekleştirilmesinin temel çıkış noktasını oluşturmaktadır.

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sahip oldukları öğrenme stillerini belirlemektir. Bu genel amaç doğrultusunda araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim görmekte olan öğrenciler hangi öğrenme stillerine sahiptirler?
2. Öğrencilerin öğrenme stilleri, cinsiyetlerine göre değişiklik göstermekte midir?



Yöntem

Araştırma Modeli

Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sahip oldukları öğrenme stillerinin belirlenmesinin amaçlandığı bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2007-2008 güz döneminde Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfında olmak üzere toplam 162 öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli olan verilerin toplanmasında, Türkiye’de ve öteki ülkelerde birçok araştırmada kullanılan Kolb (1985) tarafından geliştirilmiş, Petek Aşkar ve Buket Akkoyunlu (1993) tarafından Türkçeye çevrilmiş, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olan 12 maddelik “Kolb Öğrenme Stilleri Envanteri”nin kullanılmasına karar verilmiştir. Envanter her birinde dörder seçenek bulunan on iki tane durumu kapsamaktadır. Envanterde her durum için “en uygun olan 4, ikinci uygun olan 3, üçüncü uygun olan 2, en az uygun olan 1” biçiminde yanıt seçenekleri olan dördü bir derecelendirme ölçeği bulunmaktadır.

Verilerin Çözümlemesi

Öğrencilerin öğrenme stillerinin belirlenmesinde “sayı ve yüzde”lerden yararlanılmıştır. Öğrencilerin öğrenme stillerinin çeşitli özelliklere göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik sayısal karşılaştırmalar için “kay kare (X^2) testi”nden yararlanılmıştır. Araştırmada yapılan istatistiksel çözümlemelerde anlamlılık düzeyi .05 olarak benimsenmiştir. Araştırma verilerinin istatistiksel çözümlemeleri bilgisayarda SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Sonuçlar

Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sahip oldukları öğrenme stillerinin belirlenmesinin amaçlandığı bu araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda gösterilmiştir:

- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin sahip oldukları öğrenme stillerinin en büyük kısmını %35.8 oranı ile özümleyici öğrenme stili oluşturmaktadır. Öğrencilerin % 29’u ise dönüştürücü öğrenme stiline sahiptirler. Bunun yanı sıra, öğrencilerin % 19,1’i ayırt edici öğrenme stiline, %16’sı ise uyum sağlayıcı öğrenme stiline sahiptirler. Bunlar, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin büyük bir kısmının özümleyici ve dönüştürücü öğrenme stillerine sahip olduklarını göstermektedir.
- Öğrencilerin sahip oldukları öğrenme stillerinin cinsiyetlere göre farklılık göstermemektedir. Başka bir deyişle, öğrencilerin cinsiyetlerindeki değişikliklerin onların sahip oldukları öğrenme stillerine bir etkisi olmadığı görülmektedir.

3. CANDIDATE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND PRACTICE TEACHING COURSES

ARGON, T.*, KÖSTERELİOĞLU, M. A.

* Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü

ABSTRACT

In this frame work, the aim of this study is to examine the effectiveness and the characteristics of practice teaching course instructors. The subjects of this study were the 4th year students (n=45) of School of Physical Education and Sport of AIBU who were taking teaching practice course. During the study, the data related to the characteristics of practice teaching course instructors were collected through the questionnaire developed by Çimer ve Çimer (2002) and the data related to teaching profession and practice teaching course were collected through the questionnaire developed by Çimer ve Çimer (2002), were collected by the questionnaire developed by Hergüner, Arslan ve Dündar (2002). For the analysis of the collected, SPSS for Windows program was used. According to almost half of candidate Physical Education Teaching teachers the practice teaching course is mostly needed for their teaching experience, the time allocated for this course is sufficient, they are familiar with individual differences among their students and their experiences have positive

effects on their perceptions related to their subject area courses (gymnastics, athletics, volleyball, etc.). When their perceptions in relation to the characteristics of practice teaching course instructors, the followings were highly observed: they should give understandable and clear feedback, dealing with them and having good knowledge on measurement and evaluation in terms of their guidance characteristics, they should easily be communicate with in terms of their personal characteristics, in terms of their professional characteristics, they should use course materials, and they should know how to theory in practice.

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARI ve OKUL DENEYİMİ DERSLERİ

Giriş

Toplular geleceklere olan nesillerin niteliğini, onu yetiştiren öğretmenlerin niteliği ile özdeş tutmakta bu yüzden de öğretmen yetiştirme konusuyla sürekli ilgilenmektedirler. Şüphesiz bu ilginin altında eğitim ve öğretimde başarının en önemli ögesi öğretmendir (Girod ve Cavanaugh, 2001) görüşü önemli etkiye sahiptir. Bugünün ve geleceğin ihtiyaçlarına cevap vermesi istenen günümüz öğretmenin öğrencilere sadece akademik anlamda ders anlatıp onları değerlendirmesi değil aynı zamanda öğrenme öğretme süreçlerini organize edebilen iyi bir yönetici ve nitelikli bir gözlemci olması da beklenilmektedir. Bu durum öğretmenlik mesleğini giderek daha fazla nitelik ve yeterlik gerektiren bir meslek durumuna getirmektedir. Yani öğretmenlik mesleğini seçen bireylerin, mesleğin gereklerini tam olarak yerine getirebilmeleri için bir takım yeterliklere sahip olmaları büyük önem taşımaktadır (Şişman, 2001). Bu yeterliklerin kazanılması için hizmet öncesi bir okulda eğitim almak ve gözlem yapmak tek başına yeterli değildir. Çünkü öğretmen yetiştirilmesi sadece kitaplardan ve derslerden öğrenilemeyecek, mutlaka sınıf içerisinde çeşitli deneyimlerle kazanılacak bazı becerileri de gerektiren bir süreçtir. Ayrıca öğretmen adaylarının okulda edindikleri bilgileri, mesleki ortamda verimli ve güvenli olarak kullanabilmeleri hizmet öncesinde yeterli uygulama imkanı bulmaları ile mümkündür (Book, Byers, Freeman, 1983). Bu bakımdan hizmet öncesi öğretmen eğitiminde öğretmenlik uygulamalarına geniş yer verilmektedir.

Türkiye’de hizmet öncesi öğretmen eğitiminde niteliği yükseltmek amacıyla 1994 yılında YÖK/Dünya Bankası Milli Eğitimi Geliştirme Projesi çerçevesinde öğretmen adaylarına meslek formasyonu yeterince kazandırmak amacıyla bir proje başlatılmıştır. Bu proje çerçevesinde 1997-98 eğitim-öğretim yılından itibaren öğretmen yetiştiren programlara Okul Deneyimi I-II ve Öğretmenlik Uygulaması adıyla üç ders eklenmiştir. Bu derslerin genel amacı, okulun yapısı ile okullardaki günlük yaşamı tanıma, eğitim öğretim ortamını inceleme, deneyimli öğretmenleri ders başında gözleme, fakültedeki derslerde kazandıkları davranışları sergileyebilecek etkinlikler geliştirip uygulama, öğrenciler ile bireysel ve küçük gruplar halinde çalışma ve kısa süreli öğretmenlik deneyimi kazanma şeklindedir. Bu dersler ile hem öğretmenlik mesleğine temel oluşturulması amaçlanılmış hem de öğretmen adayının sınıf içi kısa süreli etkinlikleri planlama-uygulama ve değerlendirmelerine yönelik becerilerin geliştirilmesi hedeflenmiştir (YÖK, 1998). Bu süreç aynı zamanda öğretmen adayı için hem kişisel hem de mesleki gelişim sürecidir. Öğretmen adaylarının gelişimleri için büyük önem taşıyan öğretmenlik uygulamasının istenilen nitelikte geçmesinde uygulama öğretmenin özellikleri de büyük önem taşımaktadır. Çünkü uygulama öğretmenleri rollerini tam olarak gerçekleştirdikleri zaman işlerini nitelikli bir şekilde yapabileceklerdir (Villani, 2002). Bu bakımdan uygulama öğretmenleri, kendini sürekli geliştiren, sınıf içi etkinlikleri öğrenci merkezli organize edebilen, ders içeriği konusunda bilgi ve becerili olan, gelişme ve değerlendirme etkinliklerini başarılı biçimde uygulayabilen ve öğretmen adaylarıyla etkili iletişim kurabilen kişi olmalıdır (Gökçe ve Demirhan, 2005). Bu doğrultuda bu çalışmada öğretmenlik uygulaması dersinin etkinliğine ve iyi bir uygulama öğretmenin özellikleri ilişkin Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının görüşlerini tespit edilmesi amaçlanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu, 2007-2008 öğretim yılında öğretmenlik uygulamasına katılan AİBÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’ndaki (BESYO) Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü 4. sınıf öğrencileri (N=45) oluşturmaktadır. Çalışmada uygulama öğretmenlerinin özelliklerine ait veriler, Çimer ve Çimer (2002) tarafından geliştirilen anket kullanılarak toplanılmıştır. Kullanılan anket, uygulama öğretmenlerinin sahip olması öngörülen bilgi, beceri ve deneyimler göz önüne alınarak hazırlanmış; danışmanlık özellikleri, kişisel özellikleri ve eğitimsel özellikleri olmak üzere üç bölüme ayrılmıştır. Araştırmacılar tarafından güvenilirlik testi yapılmış Cronbach Alfa katsayısı; öğretmenlerin danışmanlık yeteneğine ilişkin sorular için .83, kişisel özellikleri için .86, eğitimsel özellikler için de .87 bulunmuştur. Öğretmenlik Mesleği ile Okul Deneyimi dersleriyle ilgili veriler için de Hergüner, Arslan ve Dündar (2002) tarafından geliştirilen anket formu kullanılmıştır. Uygulanan bu anketin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .82’dir. Araştırmanın verileri, SPSS Windows Paket Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde frekans ve yüzde hesaplamaları kullanılmıştır.



Bulgular ve Tartışma

Araştırma elde edilen sonuçlarından bazıları şu şekildedir. Beden eğitimi öğretmen adaylarının yaklaşık yarısı okul deneyimi dersinin öğrenim yaşantıları için “çok fazla” gerekli olduğunu, ayrılan süreyi yeterli bulduklarını, bu ders yoluyla farklı öğrenci özelliklerini tanıdıklarını ve kazandıkları tecrübelerin alan bilgisi derslerine (jimnastik, atletizm, voleybol vb.) bakış açılarını olumlu yönde “çok fazla” düzeyinde etkilediğini belirtmişlerdir.

Öğretmen adaylarının uygulama öğretmenlerinin sahip olması gereken özellikler ilişkin görüşleri incelendiğinde; uygulama öğretmenlerinin *danışmanlık özellikleri* bakımından adayların çalışmaları hakkında anlaşılır ve açık dönüt vermesi, adaylara yeterince zaman ayırması, iyi bir ölçme ve değerlendirme bilgi ve yeteneğine sahip olmasını “çok” düzeyinde; *kişisel özellikleri* bakımından arkadaşça, cana yakın ve yaklaşılabılır olması, başkalarıyla iyi ilişkilere sahip olması özelliklerini “çok” düzeyinde; *eğitimsel özellikleri* bakımından ders araç ve gereçlerini kullanmayı, özel eğitime muhtaç çocuklarla ilgilenmeyi ve aileler ile iletişim kurmayı bilmek ile eğitimle ilgili teorilerin pratiğe aktarılmasının bilinmesinin “çok” düzeyinde önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Kaynakça

- Book, C., Byers, J. & Freeman J. (1983). “Student Expectations and Teacher Education Traditions With Which We Can and Can Not Live”. **Journal of Teacher Education**. pp:33.
- Çimer, A. & S. O. Çimer. (2002). “Öğretmen adaylarının Okullardaki uygulama Öğretmenlerinin Özellikleri Hakkındaki Görüşleri”. V. Ulusal Fen Bilimleri ve matematik Eğitimi Kongresi. İnternet adresi: http://www.fedu.metu.edu.tr/ufbmek-5/b_kitabi/PDF/OgretmenYetistirme/Bildiri/+285d.pdf.
- Girod, M. & S. Cavanaugh. (2001). Tecnology as an Agent of Change in Teacher Practice. **THE Journal**. 28 (9), pp:40-47.
- Gökçe, E. & C. Demirhan. (2005). “Öğretmen adaylarının Ve ilköğretim Okullarında Görev Yapan Uygulama Öğretmenlerinin Öğretmenlik Uygulaması Etkinliklerine İlişkin Görüşleri”. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**. 38(1). ss:43-71.
- Hergüner, G., S. Arslan & H. Dünder. (2002). “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Okul Deneyimi Dersini Algılama Düzeyleri”. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 1, Sayı:11, ss: 44-58.
- Şişman, M. (2001). **Öğretmenliğe Giriş**. Ankara: Pegem Yayınları.
- Villani, S. (2002). **Mentoring Programs for New Teachers: Models of Induction and Support**. California: Carwin Press. Inc. A Sage Publications Company.
- YÖK. (1998). **Fakülte-Okul İşbirliği Kitapçığı**. Ankara: YÖK/Dünya Bankası Yayınları.

4. THE INVESTIGATION OF THE PRESERVICE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' ATTITUDE TO THE SCHOOL EXPERIENCES COURSE

ÜNLÜ, H.* GÜVEN, K. B. , HARMANDAR, D.*****

* Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aksaray Üniversitesi, Aksaray, Türkiye

** Spor Bilimleri Bölümü Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye

*** Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Sakarya, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the attitude of preservice physical education teachers to the school experiences course. To this study 133 preservice teachers from four different universities taken in part. In the study there is no find any differences with age and sexuality. In accordance with it has found that school facilities and opportunities which preservice teacher experienced affect the attitude of preservice teachers.

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ OKUL DENEYİMİ DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Giriş

Bilimin ve teknolojinin hızla geliştiği çağımızda, meydana gelen gelişmeler ne kadar ileri düzeyde olursa olsun, eğitimde ve günlük yaşamımızda modern araç-gereç kullanımı ne kadar yaygınlaşırsa yaygınlaşsın; öğrencinin içinde bulunduğu toplumun bir parçası olarak sosyalleşmesi, kültürlenmesi, okulda edindiği bilgiyi yaşama uyarlayabilmesi için öğretmenin yeterliliği son derece önemlidir (Ünlü, 2008). Öğretmen adaylarının bu yeterlilikleri kazanabilmeleri için hizmet öncesi dönemlerinde uygulamaya yönelik belli deneyimler yaşaması gerekmektedir. Bu amaçla, üniversitelerin öğretmen yetiştiren bölümlerinde, “Okul Deneyimi I, Okul Deneyimi II ve Öğretmenlik Uygulaması” dersleri aracılığıyla öğrenciler, öğretmenlik mesleğine yönelik deneyimler kazanmaları amaçlanmıştır (Yeşil ve Çalışkan, 2006).

Bu derslerden, Okul Deneyimi I ve II dersleri 1998–1999 öğretim yılından itibaren üniversitelerin öğretmen yetiştiren bölümlerinde okutulmaya başlanmış, ancak özellikle Okul Deneyimi I dersinin uygulamasında çeşitli sorunlar yaşanması nedeniyle (Sevim ve Ayas, 2002) 2006 yılında belirlenen yeni YÖK programında Eğitim Fakülteleri ve öğretmen yetiştiren programların, ilk sınıfında yer alan Okul Deneyimi I dersi, bu dönemden kaldırılarak öğretmenlik uygulaması ile beraber son sınıfa aktarılmıştır (Kılınç ve Salman, 2007).

Öğretmen yetiştirme konusundaki çağdaş gelişmeler ve yönelimler, öğretmen yetiştiren programlarında güncellenmesi gerekliliğini beraberinde getirmektedir. Buradan hareketle, bu araştırmada, yenilenen öğretmen YÖK programında birleştirilen ve tek döneme indirilen Okul Deneyimi dersine yönelik beden eğitimi öğretmen adaylarının tutumları tespit edilmeye çalışılmıştır.

Yöntem

Bu araştırmanın örneklemini, 2007–2008 öğretim yılı güz döneminde Hacettepe, Sakarya, Dumlupınar ve Aksaray Üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarında öğrenim gören ve Okul Deneyimi dersini alan 133 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri; Kılınç ve Salman (2007) tarafından hazırlanan “Okul Deneyimi Derslerine Yönelik Tutum Ölçeği” aracılığı ile toplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,94’dür. Ölçek, 14 olumlu, 6 olumsuz toplam 20 maddeden oluşmakta ve 5’li likert ölçeği (5= Tamamen Katılıyorum, 1= Kesinlikle Katılmıyorum) üzerinde değerlendirilmiştir.

Araştırma ölçeği, araştırmacılar tarafından öğrencilere bizzat uygulanmıştır. Verilerin analizinde t testi, Kruskal Wallis testi ve Tek Yönlü Varyans Analizinden faydalanılmıştır. Verilerin çözümlemesinde SPSS 11,5 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan kız ve erkek beden eğitimi öğretmen adaylarının Okul Deneyimi dersine yönelik tutum puan ortalamalarına ilişkin değerler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Kız ve Erkek Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Okul Deneyimi Dersine Yönelik Tutum Puan Ortalamalarına İlişkin Değerler

CİNSİYET	N	X	Ss	t	p
Kız	57	3,57	0,51	0,298	0,766
Erkek	76	3,55	0,53		

$p > 0,05$

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan kız öğrencilerin sayısı 57 ve tutum puanları ortalaması $3,57 \pm 0,51$, erkek öğrencilerin sayısı 76 ve tutum puanları ortalaması $3,55 \pm 0,53$ ’dür. Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının okul deneyimi dersine devam ettikleri okulun imkânları ile bu derse ilişkin tutumları arasındaki ilişkiye ait değerler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Okul Deneyimi Dersinde Devam Ettikleri Okulun İmkânları ile Bu Derse İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkiye Ait Değerler

OKUL İMKÂNLARI	N	Sıra Ort.	Ss	X ²	p
Yeterli	56	71,56	2	11,29	0,004*
Kısmen Yeterli	69	68,39			
Yetersiz	8	23,06			

$*p < 0,05$



Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların beden eğitimi öğretmeni adaylarının Okul Deneyimi dersinde devam ettikleri okulun imkânlarına göre derse ilişkin tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Okul imkânlarına göre sıra ortalamaları dikkate alındığında, en yüksek tutum puanlarının, devam ettikleri okulun imkânlarını yeterli olarak tanımlayan öğrencilerin olduğu (71,56), bunu kısmen yeterli imkânlarla sahip okullara devam eden öğrencilerin tutum puanlarının izlediği (68,39) ve en düşük tutum puanlarının da, okul deneyimi dersine yetersiz imkânlarla sahip okullarda devam ettiğini belirten öğrencilerin (23,06) sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının devam ettikleri üniversiteye göre Okul Deneyimi dersine ilişkin tutum puanlarına ait değerler Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Devam Ettikleri Üniversiteye Göre Okul Deneyimi Dersine İlişkin Tutum Puanlarına Ait Değerler

ÜNİVERSİTE	N	Sıra Ort.	Ss	X ²	p
Sakarya Üniversitesi	38	82,74	3	21,81	0,00*
Dumlupınar Üniversitesi	30	66,62			
Aksaray Üniversitesi	39	71,42			
Hacettepe Üniversitesi	26	37,81			

*p<0,05

Tablo 4’de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların devam ettikleri üniversiteye göre Okul Deneyimi dersine ilişkin tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Üniversitelere göre sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek tutum puanlarının Sakarya Üniversitesi’ne devam eden beden eğitimi öğretmenliği öğrencilerinin olduğu (82,74), bunu sırası ile Aksaray Üniversitesi (71,42), Dumlupınar Üniversitesi (66,62) ve Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin (37,81) izlediği ortaya çıkmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Beden eğitimi öğretmen adaylarının okul deneyim dersine yönelik tutumlarını belirlemek amacı ile yapılan çalışmada, öğretmen adaylarının cinsiyetleri açısından tutum puanları arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmada, beden eğitimi öğretmeni adaylarının yaş değişkeni açısından bir farklılık olamamakla birlikte, derse ilişkin en yüksek tutum puanı ortalaması 28 yaşındaki öğrencilerde iken en düşük puan ortalaması 20 yaşındaki öğrencilerin puan ortalamalarında olduğu görülmüştür. Bunun yanında, beden eğitimi öğretmeni adaylarının Okul Deneyimi dersinde devam ettikleri okulun imkânlarına göre derse ilişkin tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre devam ettikleri okulun imkânlarını yeterli olarak tanımlayan öğrencilerin derse daha çok devam ettikleri görülmüştür. Ayrıca, okul deneyimi dersine ilişkin üniversitelere göre tutum puanları açısından, en yüksek puana Sakarya Üniversitesindeki beden eğitimi öğretmeni adaylarının sahip olduğu görülmüştür.

Kaynakça

- KILINÇ, A. ve SALMAN, S. (2007). Okul Deneyimi Derslerine Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirilmesi. **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 27, (1) 23–35.
- SEVİM, S. ve AYAS, A. (2002). Okul Deneyimi-I Etkinliklerinin Yeniden Düzenlenmesi ve Etkililiği. V. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi, Ankara 16–18 Eylül.
- ÜNLÜ, H. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yeterlilikleri ve Sınıf Yönetimi Davranışları. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı.
- YEŞİL, R. ve ÇALIŞKAN, N. (2006). Okul Deneyimi I Dersinden Öğrencilerin Beklentileri ve Bu Beklentilerin Karşılanma Düzeyi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 4 (1), 55–72.

5. ORTAÖĞRETİM KURUMLARINDA BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN AMAÇLARININ GERÇEKLEŞME DÜZEYİ

ÖÇALAN, M.*, ERDOĞDU, M.**

*Kırıkkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü KIRIKKALE

**Keçiören Kanuni Lisesi, Milli Eğitim Müdürlüğü ANKARA

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine highschool seniors’ views on general objectives of physical education in highschool curriculum and to analyze the differences among highschool seniors’ views according to their gender, taking

part in school team or not and physical activity in free time or not. The universe of study consisted of highschool seniors in Yenimahalle in Ankara in 2007-2008 school year. The sample of study consisted of 590 seniors [234 male (% 39.7) and 356 female (% 60.3)] who studying in 7 different highschool in Yenimahalle in Ankara. During the study, "The Scale of Students' Views on Physical Education General Objectives" and "Personal Information Form" completed as instruments to gather data. According to the data analyzed, there are significant differences according to gender, taking part in school team or not and physical activity in free time or not. According to results of the scale, the difference according to gender was in favour of male, the differences according to taking part in school team or not was in favour of students who take part in school team and the difference according to physical activity in free time was in favour of students who physically active in their free time.

Keywords: Highschool, Physical Education, Physical Education General Objectives

Giriş

Günümüzde beden eğitimi ve spor yetismekte olan nesillerin temel kaynağı olan insanın fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini amaç edinen ve genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olarak görülen bilinçli ve planlı faaliyetlerdir (Yıldırım, 1996). Çağdaş eğitim anlayışına uygun olarak, eğitimde amaçların gerçekleşmesi öğrencinin zihinsel eğitimi yanında, fiziksel eğitimi ile olanaklıdır (Güneş, 2004).

Beden eğitimi ve spor için ortaya konan bu amaçların gerçekleşmesi, kuşkusuz ortaöğretim gibi spor alışkanlığı kazanma ya da sporda gelişim yaşı hatta bazı spor dalları için performans yaşı olarak kabul edilebilecek bir çağda, daha da önem kazanmaktadır. Bu dönem sonunda üniversite eğitimine geçerek mesleki eğitim alacak bir gencin, gelişim özelliklerini sağlıklı bir biçimde kazanması, bu önemi daha da arttırmaktadır. Bu çalışmanın amacı, ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersine ilişkin amaçların gerçekleşme düzeyini belirlemektir.

Materyal Ve Yöntem

Araştırmanın evrenini, 2007-2008 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Yenimahalle ilçesinde ortaöğretim okullarındaki lise son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise, Ankara ili Yenimahalle ilçesindeki 7 ortaöğretim okulundaki 590 lise son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya, Ankara ili Yenimahalle ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 234 erkek (% 39.7) ve 356 (% 60.3) kız olmak üzere toplam 590 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 36'sı (%15,4) okul takımında yer aldığını, 191 (%81,6) boş zamanlarında spor yaptıklarını belirtmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama araçları olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Beden Eğitimi Dersi Genel Amaçlarına İlişkin Öğrenci Görüşleri Ölçeği" kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu kişisel bilgileri belirlemeyle ilgili 4 madde ve Beden Eğitimi Dersi Genel Amaçlarına İlişkin Öğrenci Görüşleri Ölçeği beden eğitimi ve spor derslerinin orta öğretim kurumlarında belirlenen amaçların gerçekleşme düzeyiyle ilgili 18 maddeden oluşmaktadır. Anket beş dereceli likert tipinde "Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum", "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde düzenlenmiştir. Likert tipi ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek için kullanılan Cronbach Alfa katsayısı, araştırmamızda kullanılacak olan ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek için hesaplanmıştır. Ölçeğin maddelerine ilişkin Cronbach Alfa katsayısı $\alpha = 0.94$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Verilerin analizi

Anketteki her önermeye beş cevap şıkkı ve her cevap şıkkına da 1 ile 5 arası bir puan verilmiştir. Bunlar kesinlikle katılmıyorum 1 puan, katılmıyorum 2 puan, kararsızım 3 puan, katılıyorum 4 puan, kesinlikle katılıyorum 5 puan şeklindedir. Verilerin ortalamaları değerlendirilirken 1-1,49 puanları arası kesinlikle katılmıyorum, 1,50-2,49 puanları katılmıyorum, 2,50-3,49 puanları kararsızım, 3,50-4,49 puanları katılıyorum, 4,50-5,00 arası kesinlikle katılıyorum olarak ele alınmıştır.

**Bulgular Tablo 1. Beden Eğitimi Genel Amaçları Hakkında Öğrenci Görüşlerin ait Bulgular**

	Katılmıyordum		Katılmıyordum		Kararsızım		Katılıyorum		Katılıyorum		X	Ss
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
BED, Ulu önder Atatürk'ün ve düşünürlerin sporla ilgili söylediği sözleriyle onların spora verdikleri önemi anlamamı ve benimde aynı önemi vermeme sağladı.	72	12,2	80	13,6	102	17,3	189	32,0	147	24,9	3,43	1,32
BED, benim vücudumu daha zinde ve güçlü hissetmemi ve gün boyu enerjik olmamı sağlıyor.	76	12,9	88	14,9	56	9,5	178	30,2	192	32,5	3,54	1,40
BED, vücudumu daha iyi kullanabilmemi ve bir hareketi yaparken daha seri ve kolay yapabilmemi sağladı.	66	11,2	81	13,7	69	11,7	212	35,9	162	27,5	3,54	1,32
BED'nde yaptığım hareketlerle daha iyi duruş alışkanlığı kazandım.	61	10,3	120	20,3	110	18,6	175	29,7	124	21,0	3,30	1,28
BED, spor branşlarını daha iyi tanımamı ve spor branşlarıyla ilgili uygulama yaparak daha iyi bilgi ve beceri edinmemi sağladı.	66	11,2	107	18,1	102	17,3	188	31,9	127	21,5	3,34	1,30
BED, benim müzik kulağımı geliştirdi. Artık müzikle beraber daha rahat hareketler yapıp hareketleri daha kolay kavrayabilmemi sağladı.	147	24,9	149	25,3	100	16,9	111	18,8	83	14,1	2,71	1,38
BED, yöresel oyunlarımızı tanıtıp, bunları öğrenmemi kolaylaştırıp keyif almamı sağladı.	164	27,8	174	29,5	88	14,9	87	14,7	77	13,1	2,55	1,37
BED, milli duygularımı canlandırarak bu değerlerimize sahip çıkıp milli bayram ve törenlere daha istekli katılmamı sağladı.	112	19,0	130	22,0	112	19,0	143	24,2	93	15,8	2,95	1,36
BED, sporu sevdirecek ve önemini öğreterek boş zamanlarıma kötü alışkanlıklar yerine sporla değerlendirmemi sağladı.	82	13,9	97	16,4	105	17,8	176	29,8	130	22,0	3,29	1,34
BED, çeşitli kaza ve hastalıklara karşı nasıl önlem alıp nasıl davranmam gerektiğini öğrenmemi sağladı.	114	19,3	133	22,5	113	19,2	143	24,2	87	14,7	2,92	1,35
BED, açık havada işlenmesiyle oksijen ve güneşten yararlanmamı ve bu sayede doğanın güzelliklerini daha iyi görmemi sağladı.	71	12,0	72	12,2	75	12,7	210	35,6	162	27,5	3,54	1,32
BED, eşli ve gurup çalışmalarıyla yardımlaşma ve işbirliği içinde bulunmamı sağladı.	76	12,9	100	16,9	94	15,9	209	35,4	111	18,8	3,30	1,30
BED, ders ve oyun içerisinde ben ve arkadaşlarıma çeşitli görevler vererek benim sorumluluk ve liderlik duygusunu hissetmemi sağladı.	82	13,9	111	18,8	97	16,4	172	29,2	128	21,7	3,25	1,35
BED'nde yaptığım hareketler, aldığım görevler ve oynadığım oyunlar kendime olan güvenimin artmasını ve bu sayede daha başarılı olmamı sağladı.	84	14,2	116	19,7	95	16,1	164	27,8	131	22,2	3,24	1,37
BED, oyun ve yarışmaların kazanmak için değil eğlenmek ve mücadele etmek amaçlı olduğunu, kazanmanın ve kaybetmenin kurallara göre oynandığında aynı heyecanı hissettirdiğini anlamamı sağladı.	64	10,8	81	13,7	89	15,1	198	33,6	158	26,8	3,51	1,30
Beden eğitimi dersi, ders ve oyun içerisindeki faaliyetlerle arkadaşlarıma ve çevremdeki insanlara karşı daha duyarlı, daha pozitif ve daha saygılı davranmamı sağladı.	80	13,6	101	17,1	109	18,5	177	30,0	123	20,8	3,27	1,33
Beden eğitimi dersi, arkadaşlarımla ve ailemle vakit geçirdiğim ortak alanları (oyun alanı, piknik alanı, park, sınıf v.s.) daha bilinçli kullanmamı sağladı.	95	16,1	104	17,6	94	15,9	178	30,2	119	20,2	3,20	1,37
Beden eğitimi dersi, spor yaparken ihtiyacımız olan spor tesisleri ve spor malzemelerini daha iyi tanımamı ve bunları amaca uygun kullanma yollarını öğrenmemi sağladı.	120	20,3	87	14,7	79	13,4	138	23,4	166	28,1	3,24	1,50

BED: Beden Eğitimi Dersi

Tablo 1 incelendiğinde, orta öğretimde yer alan öğrencilerin beden eğitimi dersi genel amaçlarının gerçekleşme düzeyi konusunda en düşük oranda; “BED, yöresel oyunlarımızı tanıtıp, bunları öğrenmemi kolaylaştırıp keyif almamı sağladı görüşünü belirtirken, en yüksek oranda “BED, benim vücudumu daha zinde ve güçlü hissetmemi ve gün boyu enerjik olmamı sağlıyor” görüşünü belirtmişlerdir.

Araştırmanın Diğer Bulguları;

Araştırmada genel ölçekten alınan puan ortalaması ($3,24 \pm 0,96$) ile “kararsızım” cevabını verdikleri görülmektedir. Ayrıca yapılan t testleri sonucunda, cinsiyet ($t_{(588)} = 4.902$; $p < 0.05$), okul takımında yer alıp- almama ($t_{(588)} = 3.201$; $p < 0.05$) ve boş zamanlarında spor yapıp-yapmama ($t_{(588)} = 8.551$; $p < 0.05$) gruplarının aritmetik

ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Ölçek puanları incelendiğinde cinsiyete göre ortaya çıkan farkın erkekler ($\bar{X}=3.47\pm0.99$) lehine; okul takımında yer alan öğrencilerle yer almayan öğrenciler arasındaki farkın okul takımında yer alan öğrenciler ($\bar{X}=3.58\pm0.92$) lehine ve boş zamanlarında spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasındaki farkın da spor yapan öğrenciler ($\bar{X}=3.48\pm0.91$) lehine geliştiği görülmüştür.

Tartışma Sonuç

Orta öğretimde yer alan öğrencilerin beden eğitimi dersi genel amaçlarının gerçekleşme düzeyi konusunda en düşük oranda; “BED, yöresel oyunlarımızı tanıtip, bunları öğrenmemi kolaylaştırıp keyif almamı sağladı görüşünü belirtmişlerdir. Araştırma bulguları Sönmez (2006)’in çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Bu sonuç orta öğretimde halkoyunları derslerine gereken önemin verilmemesinden ve halk oyunlarının yıllık planlarda yeterince yer almasından kaynaklanabilir. BED, benim vücudumu daha zinde ve güçlü hissetmemi ve gün boyu enerjik olmamı sağlıyor amacını gerçekleşme düzeyi oldukça yüksek bulunmuştur. Bu durum özellikle beden eğitimi ve spor ders uygulaması noktasında sevindirici olup, beden eğitimi programındaki fiziksel gelişimi ön plana çıkaran uygulamalardan kaynaklanabilir. Araştırma bulgularına göre, cinsiyete göre ortaya çıkan farkın erkekler lehine; okul takımında yer alan öğrencilerle yer almayan öğrenciler arasındaki farkın okul takımında yer alan öğrenciler lehine ve boş zamanlarında spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasındaki farkın da spor yapan öğrenciler lehine geliştiği görülmüştür. Bu sonuç spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve sporun kazanımlarının farkında olmasından dolayı, diğer öğrencilere kıyasla beden eğitimi dersinin genel amaçlarının gerçekleştiğine inandıkları söylenilebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

Güneş, A (2004) Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi, PegemA, İstanbul.

Sönmez, Ö. (2006). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Genel Amaçlarının Gerçekleşmesi Düzeyine İlişkin Görüşleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.

Yıldıran, İ. Ve Yetim, A.A. (1996). Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (3), 36 – 43

6. PERCEPTIONS OF ADMINISTRATORS, INSPECTORS AND TEACHERS RELATED TO ELEMENTARY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COURSE CURRICULUM AND INSTRUCTIONAL PLANNING

*ŞİRİNKAN, A., **GÜNDOĞDU, K.

*Atatürk Üniversitesi, BESYO

*Atatürk Üniversitesi, K.K. Eğt. Fak.

ABSTRACT

Instructional planning is an integral part of teaching process, and is considered to be one of the teacher’s most complex and important tasks. All teachers engage in some kind of planning activity which is central to their teaching. The purpose of this research was to investigate the perceptions of school administrators, inspectors and elementary physical education and sports teachers with regard to physical education and sports curriculum and instructional planning. The sample of this study was 284 physical education and sports teachers, 100 school administrators and 116 elementary school inspectors from seven geographical regions in Turkey. Three similar questionnaires was designed to explore participants’ perceptions of physical education and sports curriculum and their planning procedures at the primary school level. Deive statistics was used to analyze the data collected through close-ended questions in the questionnaires. Main trends among teachers, administrators and inspectors were explored through deive statistics like percentages and means. As the results, administrators, inspectors and physical education and sports teachers stated that the curriculum of the course is appropriate in acquiring the general goals. It was also found that teachers’ tendency is benefiting from their colleagues while they were preparing instructional plans. However inspectors and school administrators did not agreed what teachers said. Teachers’ experience seems to make considerable influence on teachers’ plans whereas the principal’s and inspectors’ guidance appear to make the lesser influence. Teachers also rated the national curriculum and course textbook(s) as making “considerable influence” on their plans. All participants agreed on that variability of instructional methods and techniques teachers used during physical education and sports courses are low.



Key words: Physical education and sports, Physical education and sports teachers, Curriculum, Inspectors, Administrators.

İLKÖĞRETİM BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİM PROGRAMI VE PLANLARI HAKKINDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİ, İLKÖĞRETİM MÜFETTİŞLERİ VE OKUL İDARECİLERİNİN ALGILARI

Giriş

Son yıllarda Türkiye’de ilk, orta ve yükseköğretimde getirilen sınavlar aracılığıyla öğrencilerde bilişsel açıdan büyük yüklenmelere neden olduğu bir gerçektir. Öğrenciler ile yapılan çalışmalar, öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme, sosyal etkinliklere katılma ve bedensel gelişim açısından geri planda kalmaya başladıklarına işaret etmektedirler. Ayrıca, beden eğitimi ve spor da dahil olmak üzere, diğer özel yeteneğe dayanan etkinliklere ayrılan ders saatlerinin de yetersizleştiği görülmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile yapılan çalışmalarda öğretilerin plan ve programa ilişkin görüşlerine fazlaca yer verilmediği görüldüğünden bu araştırmaya bir gereksinim duyulmuştur.

Bu araştırmanın temel amacı, Türkiye’de il merkezlerindeki resmi ilköğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, okul idarecilerinin (müdür ve müdür yardımcıları) ve ilköğretim müfettişlerinin beden eğitimi ve spor öğretim programı ve öğretim planlarının hazırlanması ve uygulanmasına ilişkin görüşleri incelenmektedir.

Yöntem

Araştırmada, tarama modeli kapsamında araştırmacı tarafından beden eğitimi öğretmenleri, okul yöneticileri ve müfettişlere uygulanmak üzere üç farklı, ancak benzer boyutları ölçen anket geliştirilmiştir.

Araştırmanın örneklemini 2006–2007 öğretim yılında yedi bölgesinden seçilen 16 ildeki anketimize cevap veren 284 beden eğitimi öğretmeni, 100 okul yöneticisi ve 116 ilköğretim müfettişi oluşturmaktadır.

Anket aracılığıyla elde edilen veriler SPSS 10.0 aracılığıyla nicel analiz yöntemleri ile analiz edilmiş, güvenilirlik geçerlik çalışmaları yapılmış ve bulgular betimsel istatistiki yöntemler aracılığıyla sunulmuştur.

Bulgular Ve Sonuçlar

Beden eğitimi ve spor öğretim programlarının öğretmen ve müfettiş görüşlerine göre genel amaçlara çok da uygun olmadığı; bu sonuç ise program içeriğinin yetiştirilmek istenen öğrencilerde bulunması uygun görülen özellikleri kazandırma bakımından çok da yeterli olmadığı anlamına gelmektedir. İlköğretim okul yöneticileri ise, beden eğitimi ve spor dersinin genel amaçlara genellikle uygun olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuç, okul yöneticileri ile yapılan yüz yüze görüşmelerde beden eğitimi ve spor öğretim programına ilişkin yeterli bilgiye sahip olmadıkları verileriyle örtüşmemektedir. Dolayısıyla yöneticilerin programa ilişkin bilgileri yetersiz düzeydedir.

Öğretmenler genellikle öğretim programına ulaşamadıklarını, öğretim programı ve öğretim planlarına (yıllık, günlük) bağlı kalmadıklarını dile getirirken, müfettişler de bu görüşlere katılmaktadırlar. Okul yöneticilerinin görüşleri ise öğretmenlere programın sağlandığını ve planlara genellikle bağlı kaldığını göstermektedir. Bu sonuçlar Çiftçi ve Altay’ın (2007) yaptıkları araştırmada, öğretmenlerin günlük planları gereksiz olarak gördüklerini, kâğıda dökmenin zaman kaybı olduğunu, planların kısa ve öz olması gerektiğini belirterek; ders saatlerinin az olmasından dolayı günlük ve ders planlarının uygulanmadığını ve planlar hakkında kendilerine rehberlik yapacak kişilerin yetersiz olduğu bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Ayrıca, Azizoğlu’nun (1989) yapmış olduğu araştırmada elde ettiği verilere bakıldığında ise öğretmenlerin planlamanın gerekli olduğuna inanmadıkları ve planlama konusunda etkilerinin olmadığı görüşlerinin öğretmenlerce dile getirildiği görülmektedir. Bu bulgular da, bu araştırmada elde edilen öğretim planlarıyla ilgili verilere paraleldir.

Kaynaklar

1. Azizoğlu, H. (1989). “Ankara Merkez İlkokul Öğretmenlerinin Öğretim Planları Hakkındaki Görüşleri”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
2. Çiftçi, M. Altay, F. (2007) “Ankara İli Merkez İlçelerinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Günlük Planla İlgili Algıları”, 5. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Sempozyumu, Adana.

Poster 1.2.

Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields**Poster Alanı / Name of Board: YEDIGOLLER****Moderator: Doç.Dr.F.Hülya AŞÇI.**

7. CONCENTRATION ATTENTION AND ITS RELATIONSHIP TO THE DECISION-MAKING OF THE REFEREES IN SOME AREAS OF THE EGYPTIAN FEDERATION SOCCER

HUSSEN, R. M. * , OMAR, A. I. ** , MOUSTAFA, M. R. ***

College of Physical Education in Port Said, Suez Canal University

ABSTRACT

The aim of study identify the concentration attention of the soccer referees , different degrees among them having , the degree of decision-making and differences among them and identifying the relationship between concentration attention and decision-making to the soccer referees . Method used the deive survey method , the sample included (148) referees . Results there is a relationship between concentration attention and decision-making for both referees in first and second class the value of $P > 0,05$, while there was no correlation referees in the third class , where value of P.

Introduction

The match soccer is being run by the referee and assistants to achieve justice between the two team through following up the performance (1) of the players in line with the rules of soccer . Concentration attention plays an important role in influencing the efficiency of performance where the lack of concentration attention and lead to errors in the performance (2) , the results of some studies showed that there were a progress iva correlation between the concentration attention and motor performances of athletes . (3) (4) (5). Decision-making is the simplest factors for success in the sport (6) , and so the referee must be characterized by quick reaction in decision-making during the game despite the external influences that may cause pressure on the referee and his assistants . The external pressures on athletes may lead to the inability to concentration attention and decision-making (7) (8) under conditions precarious that often prevail sports (6) Researchers observed that many problems that accuses during the matches due to the referee when taking the wrong decision , therefore researches preferred conducting this study , which aimed to identify the concentration attention of the soccer referees , different degrees among them having , the degree of decision-making and differences among them and identifying the relationship between concentration attention and decision-making to the soccer referees .

Method

Researchers used the descriptive survey method , where random sample was chosen for soccer referees in areas of the Egyptian Federation Soccer , the sample included (148) referees , Table 1 shows the number of referees samples research in each class

Table 1: the number of referees samples research in each class

Class	First	Second	Third
Number	58	50	40

Data collection tools

A – Measurement concentration attention :

Concentration attention skills test was used to concentration attention referees of the various sport prepared by “ Robert Weinberg & Richardson (1990) , proposed in Arabic “ Mohammed Hassan Allawi “ The test contains (15) phrases where referee answer all in the live rating scales . (9)

B – Measuring the decision-making :

The researchers used test of where factors of decision for the referee of sports activities designed by “ Alsied Abd El Moneim “ (2001) which contains (23) statements referees answer it in three rating scales . (10)



Results

Correlation between the concentration attention and decision-making for each of the referees of first , second and third class for sample of research

Table 2 : The Correlation

Class	Concentration		Decision-making		Correlation (R)	Significance p.
	× —	± (S.D)	× —	± (S.D)		
First	62,96	6,53	42,08	5,78	0,332*	0,011
Second	60,96	6,82	45,44	6,37	0,308*	0,030
Third	58,10	5,70	51,62	4,02	0,137	0,400

Significance p. = 0.05

Table (2) shows that there is a relationship between concentration attention and decision-making for both referees in first and second class the value of $P > 0,05$, while there was no correlation referees in the third class , where value of $P < 0,05$.

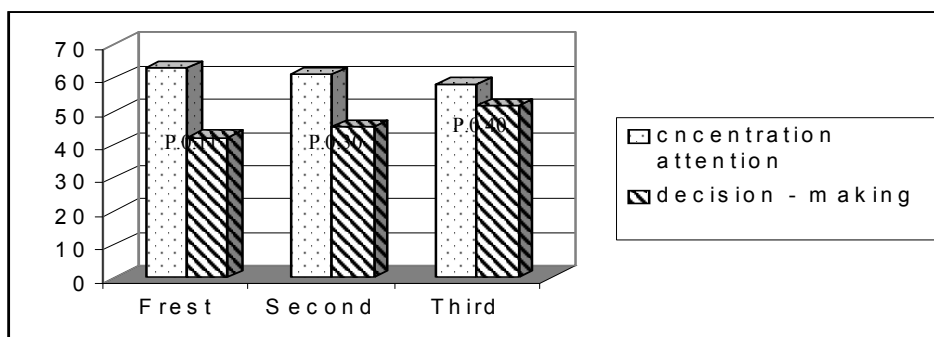


Chart 1 : The relationship between concentration attention and decision-making

Chart 1 Shows The relationship between concentration attention and decision-making for both referees of research sample

Discussion

Researchers attributed increasing concentration attention and decision-making to the referees of first and second class to them experience in controlling the matches and keeping of first class referees on good performance to reach to international arbitration level .

References

- 1- Abu El-Ella Abdul Fattah (1997) :sport training bases physiological , Dar Alfekr Alaraby for publications , Cairo , p.220 .
- 2- Mohammad Al Araby Shimon (1999) : sports psychology and measurement psychological, center book publishing ,Cairo , p.363
- 3- Bendick , A (1988) : consistency and Error Rate of Athletes Focused Attention , international Journal of sport psychology p.319-331 ,Ref 5 .
- 4- Pap Anikolou –Zissis (1992) : Attention in young soccer players , the Development of an attention focus training program (young Athletes , attention psychological skill , PHD. Lemple university , p.152 .
- 5- Ibrahim Khalaf Abou Zeid , Jalal Kamal Salem (1997) : Anxiety sports competition its Relationship to concentration attention and performance skill in hand ball , Research publication the anatine scientific , education sports 31 December , p.243 .
- 6- F.C. Bakker , H.T.A .Whiting , H.van der Brug (1990) : sport psychology concepts and applications , John Wiley & Sons , New York , p.168 .
- 7- Osama Kamel Rateb (2000) : Psychological skills training applications in sport, Dar Alfekr Alaraby for publication ,Cairo , p.269 .

- 8- Mahmoud Annan (1995) : sport psychology and practice and experimentation , Dar Alfekr Alaraby for publication ,Cairo , p.219 .
- 9- Mohammed Hassan Allawi (1999) : Guinness psychological tests for Athletes , center book for puplication , cairo , p.539 .
- 10- Alsied Abd El moneim (2001) : psychological stress Factors its Relationship of the Decision – Making on the Umpies of sport Activities " Analytic and comparative study" , PH.D. Helwan University , Cairo , p.189 .

8. PHYSICAL ACTIVITY AND SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS

ARABACI, R.* , CANTÜRK, H. , KIRCI, G.***

*Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Eğitim Fakültesi, Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye

** Bekilli Meslek Yüksekokulu, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye

ABSTRACT

The aim of the present study was to examine social physique anxiety (SPA) and physical activity (PA) levels of Turkish university students. 335 female (mean $\pm$ SD age 19,47 $\pm$ 1.37 years, height 164,33 $\pm$ 6.02 cm and weight 55,62 $\pm$ 7.49 kg) and 271 male (mean $\pm$ SD age 19,85 $\pm$ 1.44 years, height 176,07 $\pm$ 6.74 cm and weight 69,59 $\pm$ 9.72 kg) university students participated in this study. The 12-item SPAS and International physical activity questionnaire (IPAQ) were used to determine social physique anxiety and physical activity levels respectively. Relationships among variables such as PA, SPA and BMI were determined by Pearson correlation coefficient test. Comparison of SPA and FA according to gender and smoking were analyzed by Independent-Samples T test. In the present study, female and male students' SPA 29.46 $\pm$ 8.74 point and 24,92 $\pm$ 8.35 point respectively and PA 1038,18 $\pm$ 1805.74 MET $\cdot$ min $\cdot$ wk $^{-1}$ and 983,33 $\pm$ 1647.48 MET $\cdot$ min $\cdot$ wk $^{-1}$ respectively were determined. Relationship between SPA and BMI ($r=0.082$ $p>0.05$) was positive, while relationship between SPA and PA ($r = -0.036$ $p>0.05$) was negative. PA and SPA of smokers 948.6 $\pm$ 1650.6 MET $\cdot$ min $\cdot$ wk $^{-1}$ and 28.31 $\pm$ 8.89 point respectively and nonsmokers were 1136.3 $\pm$ 1883.4 MET $\cdot$ min $\cdot$ wk $^{-1}$ and 25.77 $\pm$ 8.55 point respectively were determined. In conclusion, we can say that SPA of university female students was higher than male students and PA levels were alike and sufficient in both genders. We proposed to increase PA levels and decrease body weight in order to reduce SPA subjects. As smoking affected SPA and PA negatively, the university students were proposed not to smoke, to increase their PA in order to decrease SPA and to decrease body weights additionally.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE SOSYAL FİZİK KAYGI DÜZEYLERİ

Giriş

Genç yetişkinler için fiziksel yapıları sosyal çevre tarafından nasıl algılandığı ve nasıl değerlendirildiği önemlidir. İnsanlar genellikle diğerleri tarafından hoş ve iyi bir şekilde değerlendirilmesini istemektedirler. Yani iyi bir vücut imajına sahip olmak arzu edilmektedir. İyi bir vücut imajına sahip olmayan bireylerin sosyal fizik kaygıları (SFK) artmaktadır. Bu da yaşam şeklini etkilemektedir (Leary, Tchividjian, & Kraxberger, 1999). Son yıllarda özellikle sosyal fizik kaygı ile fiziksel aktivite (FA) arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların arttığını görmekteyiz (Davis & Cowles, 1991; Hart, Leary & Rejeski 1989, Hausenblas & Fallon, 2002; Hausenblas & Simons Downs, 2002; Russell&Cox, 2003). Ancak hala fiziksel aktivite ile sosyal fizik kaygı (ve ya vücut imajı) arasındaki ilişki tam olarak açıklanmamıştır (Hausenblas & Symons Downs, 2002). SFK hem düşük (Lantz, Hardy & Ainsworth, 1997) hem de yüksek fiziksel aktivite (Frederick & Morrisson, 1996) ile ilişkilendirilmektedir. Kowalski, Crocker & Kowalski (2001) üniversitede okuyan kız öğrencilerinin sosyal fizik kaygıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif ilişki tespit etmiştir. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite (FA) ve sosyal fizik kaygı (SFK) düzeylerini incelemek.

Yöntem

Örneklem: Pamukkale Üniversitesi Bekilli Meslek Yüksekokulunda okuyan 335 kız ve 271 erkek üniversite öğrencisine 01 Kasım – 15 Aralık 2007 tarihleri arasında sosyal fizik kaygı ve fiziksel aktiviteyi belirlemek amacıyla sırasıyla Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) uygulandı. Deneklerin tanımlayıcı özellikleri tablo 1’de gösterilmiştir.



Tablo 1: Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin tanımlayıcı özellikleri

Değişkenler	Kız (n=335)	Erkek (n=271)	t
Yaş (yıl)	19,47 (1.37)	19,85 (1.44)	3.312**
Boy (cm)	164,33 (6.02)	176,07 (6.74)	22.615***
Ağırlık (kg)	55,62 (7.49)	69,59 (9.72)	19.976***
BMI (kg/m ²)	20,582 (2.43)	22,440 (2.89)	8.606***

Veri Toplama Araçları:

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ): Anket son 7 günde en az 10 dk yapılan fiziksel aktiviteler ile ilgili toplam 7 soru içermektedir. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) ağır fiziksel aktiviteler (AFA), b) orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA), c) yürüyüş yapıldığı belirlenmektedir (Y). Son soruda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs) harcanan zaman belirlenmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi MET yöntemiyle belirlenmektedir. 1 MET=3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir. IPAQ'ta, AFA = 8.0 MET, OFA = 4.0 MET, Y=3.3 MET olarak harcadığını kabul edilmektedir. Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile AFA, OFA ve Y yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi 3 kategoride belirlenmektedir. Bunlar, “düşük” (<600 MET·min·wk⁻¹), “orta” (>600 – MET·min·wk⁻¹) ve “yüksek” (<1500 MET·min·wk⁻¹) olarak açıklanmıştır ((www.ipaq.ki.se).

Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE): 12 maddelik SFKE bireyleri sosyal fizik kaygı düzeylerinin belirlemek için Hart, Leary, ve Rejeski (1989) tarafından geliştirilmiştir. Envanterdeki maddeler beşli ölçek (tamamen yanlış, genellikle yanlış, bazen yanlış bazen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru) kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 12 ve en yüksek puan 60'dır. SFKE' den alınan puan arttıkça kişinin dış görünüşünden duyduğu kaygı düzeyi de artmaktadır. Envanterdeki 1., 2., 5., 8. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Envanter, kişilerin fiziksel yapıları başkaları tarafından gözlemlenmeleri ve ya değerlendirilmelerinde duydukları rahatsızlık seviyesi ile ilgili sorular içermektedir (Mulazimoglu Ballı & Aşçı, 2004)

İstatistiksel Analiz. Elde edilen verilerinin değerlendirilmesi Windows için SPSS 15 paket programında yapıldı. Değişkenler arasındaki ilişki Pearson correlation coefficient testi ile belirlendi. Cinsiyet, sigara ve alkol kullanma değişkenlere göre SFK ve FA puanlarının karşılaştırılması Independent-Samples T testi ile yapıldı.

Bulgular

Araştırmadan elde edilen bulgular Tablo 2, 3 ile Grafik 1, 2'de gösterilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi bayanların SFK puanları 29.46±8.74, erkeklerin ise 24,92 ± 8.35 olarak belirlenmiştir (p<0.001). Yine tablo 2'de görüldüğü gibi bayanların FA düzeyleri 1038,18 ± 1805.74 MET·min·wk⁻¹ erkeklerin ise 983,33 ± 1647.48 MET·min·wk⁻¹ olarak belirlenmiştir (p>0.05). Tablo 3'te SFK, FA ve BMI arasındaki ilişki gösterilmiştir. SFK ile BMI (r=.082), arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki (p<0.05), FK ile BMI (r=.014) arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan pozitif ilişki (p>0.05), SFK ile FA arasında ise negatif ilişki (p>0.05) tespit edilmiştir. Grafik 1'de görüldüğü gibi sigara içenlerin ve içmeyenlerin ortalama SFK puanları sırasıyla 28.31±8.89 ve 25.77±8.55 olarak belirlenmiştir (p<0.05). Grafik 2'de görüldüğü gibi sigara içenlerin ve içmeyenlerin ortalama FA sırasıyla 1136.3±1883.4 MET·min·wk⁻¹ ve 948.6±1650.6 MET·min·wk⁻¹ olarak belirlenmiştir (p>0.05).

Tablo 2. Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin SFK ve FA düzeylerinin karşılaştırılması

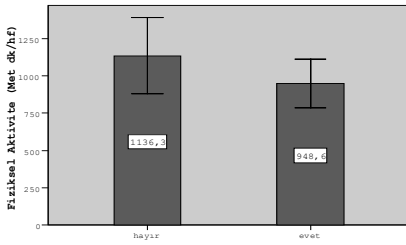
Değişkenler	Bayan (n=335)	Erkek (n=271)	t
SFK (puan)	29,46 (8.74)	24,92 (8.35)	6.484***
FA (MET·min·wk ⁻¹)	1038,18 (1805.74)	983,33 (1647.48)	0.387

Tablo 3: SFK ile FA ve BMI arasındaki ilişki

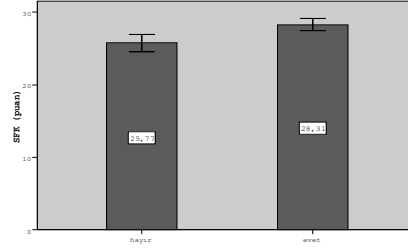
Değişkenler		SFK	FA	BMI
SFK	Pearson Correlation	1	-,036	,082(*)
FA	Pearson Correlation	-,036	1	,014

* Correlation is significant at the 0.05 level

** Correlation is significant at the 0.01 level



Grafik 1: Sigara içme durumuna göre fiziksel aktivite seviyesi



Grafik 2: Sigara içme durumuna göre SFK düzeyi

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada kız ve erkek üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı ve fiziksel aktivite (FA) düzeyleri belirlenmiştir. Ayrıca SFK, FA ve BMI arasındaki ilişki incelendi. Araştırmamızda, bayanların SFK seviyeleri erkeklere göre daha yüksek bulundu. Davison & McCabe (2005) de bayanların SFK düzeylerini, $F(1, 381) = 64.87$, $p < .001$, erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yine sağlıklı bireyler üzerinde yapılan araştırmalarda (Hart et al., 1989, Hirohisa Isogai, 1995), bayanların erkeklere göre daha yüksek SFK puanlarına sahip oldukları ifade edilmiştir. Araştırmamızda, bayan ve erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri sırasıyla $1038,18 \pm 1805.74 \text{ MET} \cdot \text{min} \cdot \text{wk}^{-1}$ ve $983,33 \pm 1647.48 \text{ MET} \cdot \text{min} \cdot \text{wk}^{-1}$ olarak belirlenmiştir. IPAQ anketine göre çalışmaya katılan hem bayan hem de erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteleri orta düzeydedir (www.ipaq.ki.se). Araştırmamızda SFK ile FA arasındaki ise negatif ilişki tespit edildi. Ancak istatistiksel olarak anlamlı değildi ($p > 0.05$). Yüksek SFK düzeyi fiziksel aktiviteyi engelleyebileceği daha önce yapılmış araştırmalarda ifade edilmiştir (McAuley, Marquez, Jerome, Blissmer & Katula, 2002). Diehl, Brewer, Cornelius, Wan Raalte & Shaw (2000) ve Hausenblas & Fallon (2002) araştırmalarında BMI yüksek olan kişilerin SFK düzeyleri de yüksek olarak belirlenmişlerdir. Araştırmamızda ayrıca, sigara içme alışkanlığı ile FA ve SFK arasındaki ilişki incelendi. Sigara içenlerde SFK ve FA düzeyleri sırasıyla $948.6 \pm 1650.6 \text{ MET} \cdot \text{min} \cdot \text{wk}^{-1}$, 28.31 ± 8.89 puan ve içmeyenlerde sırasıyla $1136.3 \pm 1883.4 \text{ MET} \cdot \text{min} \cdot \text{wk}^{-1}$ ve 25.77 ± 8.55 puan tespit ettik.

Sonuç olarak üniversitede okuyan bayan öğrencilerin SFK düzeyleri erkeklere göre daha yüksek, FA seviyeleri benzer ve yeterli düzeyde olduğunu söyleyebiliriz. Sigara kullanımı SFK ve FA düzeylerini olumsuz olarak etkilediğinden üniversite öğrencilerine sigara kullanmamaları, ayrıca SFK seviyesini azaltmak için üniversite öğrencilerine fiziksel aktivitelerini arttırmaları ve vücut ağırlıklarını azaltmaları önerilmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Diehl, N.S., Brewer, B.W., Cornelius, A. E., Van Raalte, J.L., & Shaw, D. L. (2000). *Body mass index (BMI), social physique anxiety, protective self-presentational concerns, and protective self-presentational behavior in exercise*. Annual Meeting of the Association for Advancement of Applied Sport Psychology, Nashville, TN.
2. Frederick, C. M., & Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 963–972.
3. Hausenblas, H.A., & Fallon, E.A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-85.
4. Hausenblas, H.A. & Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence: a systematic reviews. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 23-80.
5. http://www.ipaq.ki.se/doc/IPAQ%20LS%20Scoring%20Protocols_Nov05.pdf
6. Lantz, C. D., Hardy, C. J., & Ainsworth, B. E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, 83–93.



7. Leary, M. R., Tchividjian, L. R., & Kraxberger, B. E. (1999). Self-presentation can be hazardous to your health: Impression management and health risk. In R. F. Baumeister (Ed.), *The self in social psychology* (pp. 182–194). Philadelphia, PA: Psychology Press.
8. Mulazimoglu-Balli, O. M., & Asci, F. H. (2004). Reliability and validity of social physique anxiety scale. *10th ICHPER.SD Europe Congress & The TSSA 8th International Sport Science Congress*, Antalya, Turkey.

9. COMPARING EFFECTS OF TWO WAY VIDEO MODELING ON SKILL ACQUISITION AND RETENTION IN LEARNING DART THROWING

ROSHDI, R. *; KIANMARZ, V. **, KIANMARZ, Y. ***

*University of Islamic Azad, **University of Payamenoor, ***University of Orumiyeh

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare of effect of two way video modeling on skill acquisition and retention in learning dart throwing. Sixty students randomly ed for this study. After than homogeneity groups each subject assigned to one of three group (1) control (2) single-view (3) multi-view. The participants in single-view group viewed a film with a front view only demonstration repeated 40 times of the dart throwing with a driver. Participants in multi-view group viewed a film with a front, back, left and right view demonstration repeated 10 time of the dart throwing with a driver from each angle. Participants in control group did not view a film. The demonstration was performed by a dart professional player. After five weeks of film viewing participants participated in acquisition test and two day later they participated in retention test. Factorial ANOVA (3 group's × 2 groups) indicated there was significant difference between the multi-view and single-view group in quality of performance in acquisition and retention test. There was not significant difference between the multi-view and single-view group in result of performance in acquisition and retention test. Key words: modeling, skill acquisition, skill retention, dart throwing, video

Key words: modeling, skill acquisition, skill retention, dart throwing, video

10. COPING STYLE AND SOURCE OF STRESS AMONG BASKETBALL REFEREES

EKMEKÇİ, R. *, DOĞU, G. **, AŞCI, F. H. ***

*Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimler ve Teknolojisi Yüksekokulu

** Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

*** Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine of the coping style and source of stress among basketball referees. "Basketball Official Stress Survey" (BOSS) was used (Anshel, 1995) to determine coping style and source of stress of basketball referees'. The survey applied on licensed level A and level B Turkish basketball federation referees in 2006 – 2007 season. 117 surveys sent by e-mail and 106 were returned. Data was analyzed by deive statistical techniques (mean, standard deviation and frequency). The survey was applied to A and B class certified referees of Turkish Basketball Federation. 117 surveys were sent to referees by e-mail and 106 were returned. Deive statistical analyses were used (mean, standard deviation and frequency) for data analysis. After analyses, maximum average score was found as "source of stresses relevant to performance" (2.34 ± 0.52) and minimum average score was found as "presence of others" (2.23 ± 0.56). When the 14 source of stress was examined, the most important source of stress was found as "problem working with partner" (3.20 ± 0.90). The unimportant source of stress was "Injury to another person" (1.54 ± 0.74). Maximum average score was found as pertain to lower dimension of "positive cognitive approach" (3.20 ± 0.90) and minimum average score was "negative cognitive approach" (1.44 ± 0.35) for coping style and source of stress of referees. "Positive cognitive approach" was the most used coping style (82%) of five most important sources of stress defined by basketball referees. Key Words: Sport, Stress, Organization, Managerial precaution, Basketball, Referee

BASKETBOL HAKEMLERİNİN STRES KAYNAKLARI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN TESPİTİ

Bu araştırmanın amacı, basketbol hakemlerinin stres kaynakları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin neler olduğunu tespit etmektir.

Çalışmada hakemlerin stres kaynakları ile başa çıkma yolları tespit edilmeye çalışılmıştır. Bunun için Anshel (1995) tarafından geliştirilen “Basketbol Hakemleri Stres Anketi” (BHSA) kullanılmıştır. Anket 2006 – 2007 sezonunda Türkiye basketbol federasyonuna bağlı A ve B klasmanı hakemlere uygulanmıştır. Toplam 117 hakeme e-mail yolu ile gönderilen anketlerin 106’sı geri dönmüştür. Veriler tanımlayıcı (ortalama değer, standart sapma ve frekans) istatistiksel tekniklerle analiz edilmiştir. Analizler sonucu hakemlerin stres kaynakları alt boyutları en yüksek ortalama değeri “performansla ilgili stres kaynakları” (2.34 ± 0.52) ve en düşük ortalama değer ise “diğerlerinin varlığına” (2.23 ± 0.56) ilişkin stres kaynaklarına aittir. BHSA’nda yer alan 14 stres kaynağı incelendiğinde en önemli stres kaynağının “partnerle problem yaşamak” (3.20 ± 0.90) olduğu bulunmuştur. En önemsiz stres kaynağı ise “başka birinin sakatlığı”dır (1.54 ± 0.74).

Hakemlerin stres kaynakları ile başa çıkma yöntemleri olarak en yüksek ortalama değer “pozitif bilişsel yaklaşım” (3.29 ± 0.56) alt boyutuna ait olduğu bulunmuştur. Hakemlerin stres kaynakları ile başa çıkma yöntemi olarak “negatif bilişsel yaklaşım” ise en düşük ortalama değere sahiptir (1.44 ± 0.35). Hakemlerin belirttikleri en önemli beş stres kaynağını ile başa çıkma yöntemi olarak “pozitif bilişsel yaklaşım” hakemler tarafından bu beş stres kaynağı için en çok kullanılan yöntem olarak hesaplanmıştır (%82).

Anahtar Kelimeler: Spor, Stres, Örgüt, Yönetmelik, Basketbol, Hakem

Poster 1.3

Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: GÖLCÜK

Moderator: Prof. Dr. Birol ÇOTUK.

11. TÜRKİYEDE FARKLI LİGLERDE ÇALIŞAN FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN KAYGI VE YETERLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

ÖZKARA, A.¹, KORUÇ, Z.¹, KOCAEKŞİ, S.¹

¹Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara/Türkiye

ABSTRACT

The aim of this study was to compare anxiety and efficacy levels of soccer coaches working in different levels and experienced of leagues in Turkey. Total of 235 coaches working in different provinces of Turkey (age = 38.68 ± 6.86 education level = 13.05 ± 7.21 coaching year = 8.99 ± 6.86) participated in this study. In the study, Sport Competition Anxiety Test-Adult Form (SCAT-A) (Martens, 1977) was used for anxiety measurements and Self-Efficacy Scale (SES) (Riggs et. al 1994) was used for self-esteem measurements. Data were analyzed by using deive statistics and one-way ANOVA. Results revealed no significant relationships between coaching year and anxiety levels ($N=167$ Amateur, $n=85$ Professional, $n=82$, $\{F(1,165)=.158p>.691\}$, and coaching year and efficacy levels ($N=158$ Amateur, $n=79$ Professional, $n=79$, $\{F(1,157)=.369p>.544\}$. When education levels were analyzed, there was significant relationship found between education level and anxiety level ($N=226$ Primary and High school, $n=127$ License and Post-graduate education, $n=99$, $\{F(1,225)= 4.930p.259\}$. As a conclusion, it can be said that there are no differences in coaches’ anxiety levels working in Turkey according to their league levels, but there are differences in their anxiety and efficacy levels according to their education levels. Results show that education level is an important determinant in Turkey for coaches’ anxiety and efficacy levels. Keywords: Soccer, Coach, Anxiety, Sport Competition Anxiety, Efficacy, Self-Efficacy

Keywords: Soccer, Coach, Anxiety, Sport Competition Anxiety, Efficacy, Self-Efficacy

Giriş

Futbol günümüzde dünyanın en popüler sporlarının başında gelirken bu sporun yapıldığı ortamda yer alan bireyler çeşitli psikik süreçleri farklı düzeylerde yaşamaktadırlar. Bu psikik süreçlerden olan kaygı ve yeterlik konusundaki



çalışmalar genelde sporcularla yapılmış görünmektedir (Koruç ve ark, 2007; Kocaekşi ve Koruç, 2005). Benzeri özellikler futbol antrenörlerini de etkileyebilir ve bu süreçler olası pek çok değişkenden etkilenebilir. Araştırmacılar, yarışma kaygısını daha iyi anlayabilmek için literatürü incelemenin gerekli olduğunu belirtmektedirler (Martens, Vealey ve Burtons, 1990). Öz yeterlik bu kapsamda farklı nedenlerden etkilenebilmektedir. Bunlar içerisinde kaygı önemli bir boyutu oluşturmaktadır (Bayar ve Koruç 2005; Kocaekşi ve Koruç, 2005). Gerek kaygı gerekse de öz yeterlik antrenörlerin eğitimleri, antrenörlük süreleri, çalıştıkları liglerden etkilenebilir mi? sorusu ise antrenörlerin hem yarışma hem de günlük yaşantılarında etkili olabilir. Bu araştırmanın amacı; Türkiye’de farklı lig, eğitim düzeyi ve antrenörlük tecrübelerinde takım çalıştıran futbol antrenörlerinin kaygı ve öz-yeterlik inanç düzeylerini karşılaştırmaktır.

Yöntem

Araştırma Grubu: Türkiye’de farklı illerde takım çalıştıran amatör ve profesyonel olmak üzere toplam 235 futbol antrenörü katılmıştır. Antrenörlerin yaşları $\bar{x} = 38.68 \pm 6.86$; eğitim düzeyleri $\bar{x} = 13.05 \pm 7.21$ ve antrenörlük süreleri $\bar{x} = 8.99 \pm 6.86$ olarak belirlenmiştir.

Veri toplama Araçları:

Yarışma Kaygı Testi (Sport Competition Anxiety Test SCAT): Sporcuların yarışma ortamındaki kaygı düzeylerinin ölçmek için Martens (1977) tarafından geliştirilen test Koruç ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Öz Yeterlik Ölçeği (Self Efficacy Scale SES): Ölçek Riggs ve arkadaşları (1994) tarafından bireylerin kendi kapasitelerine duydukları inancı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Öcel (2002) tarafından yapılan ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliğini irdelemek amacıyla elde edilen verilere faktör analizi uygulanmış ve faktör ağırlığı en az .30 olan maddelerin ölçekte kullanılmasına karar verilmiştir.

İşlem Yolu: Araştırmada yer alan antrenörler Amatör ve Profesyonel olmalarına, antrenörlük yaptıkları sürelerine, eğitim düzeylerine, antrenörlük yaptıkları lig düzeylerine göre sınıflandırılarak değerlendirilmiştir. Araştırma verilerinin hesaplanmasında Tanımlayıcı istatistikler ve Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Antrenörlük Süresi ve Kaygı puanlarının ANOVA sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	1.302	1	1.302	.158	.691
Gruplariçi	1359.357		8.239		
Toplam	1360.659				
		165			

Antrenörlerin antrenörlük süreleri ve kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında (Tablo:1) gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur {F(1, 165)= .158; p>.691}.

Tablo 2. Antrenörlük Süresi ve Öz-Yeterlik puanlarının ANOVA sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	9.627	1	9.627	.369	.544
Gruplariçi	4068.253		26.079		
Toplam	4077.880				
		157			

Antrenörlerin, antrenörlük süreleri ile öz-yeterlik inançlarına ilişkin değerlendirme sonuçları karşılaştırıldığında (Tablo:2) gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur {F(1,157)=.369; p>.544}.

Tablo 3. Antrenörlerin Eğitim Düzeyi ve Kaygı puanlarının sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	39.714	1	39.714	4.930	.027
Gruplarıçi	1804.503		8.056		
Toplam	1844.217	225			

Antrenörlerin eğitim düzeyleri ve kaygı puanlarının karşılaştırılmasında (Tablo:3) gruplar arasında anlamlı bir fark vardır {F(1, 225)= 4.930; p<.027}.

Tablo 4. Antrenörlerin Eğitim Düzeyi ve Öz-Yeterlik puanlarının sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	200.243	1	200.243	7.535	.007
Gruplarıçi	5793.735		26.577		
Toplam	5993.977	219			

Benzer şekilde antrenörlerin eğitim düzeyleri ile öz yeterlik inançlarının karşılaştırılmasında da (Tablo:4) gruplar arasında anlamlı bir fark vardır {F(1, 219)= 7.535; p<.007}.

Tablo 5. Antrenörlerin Görev Yaptıkları Lig Düzeyleri ve Kaygı puanlarının sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	.939	1	.470	.060	.942
Gruplarıçi	1507.707		7.853		
Toplam	1508.646	193			
		194			

Antrenörlerin görev yaptıkları lig düzeyleri ile kaygı puanları arasındaki karşılaştırmada (Tablo:5) gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur {F(1, 194)= .060; p>.942}.

Tablo 6. Antrenörlerin Görev Yaptıkları Lig Düzeyleri ve Öz-Yeterlik puanlarının sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	74.833	1	37.417	1.362	.259
Gruplarıçi	5137.635		27.474		
Toplam	5212.468	188			
		189			

Antrenörlerin görev yaptıkları lig düzeyleri ile öz-yeterliklerinin karşılaştırılmasında (Tablo:6) gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur {F(1,189)=1.362;p>.259}.

Tartışma ve Sonuç

Türkiye’de farklı liglerde çalışan futbol antrenörlerin farklı değişkenler açısından kaygı ve yeterlik düzeylerini karşılaştırmak için yapılan çalışmanın bulguları; Türkiye de çalışan futbol antrenörlerinin kaygı ve yeterlik düzeyleri aldıkları eğitim düzeylerine göre fark gösterirken, görev yaptıkları lig düzeyi ve sahip oldukları antrenörlük deneyimleri yani antrenörlük sürelerine göre kaygı ve yeterlik düzeylerinde bir fark yoktur. Antrenörlük süresi göz önün alındığında, antrenörlük deneyimi fazla olan bireylerin kaygı düzeylerinin daha az deneyimli olanlara göre daha düşük olması beklenir.

Kaynaklar

Bayar,P., Koruç, Z., (2005). Changes in Anxiety Components in Successful and Unsuccessful Conditions in Volleyball and Self-Efficacy Relationship. **46. ICHPER Dünya Kongresi. Bildiri Kitabı.** S 0 47, S= 277, İstanbul, 9–13 Kasım.



- Kocaekşi S., Kuruç Z., (2005). The Relationship between Competitive State Anxiety Level and Self-Efficacy Beliefs of Man Handball Players. **46. ICHPER Dünya Kongresi. Bildiri Kitabı.** S 0 12, S= 205, İstanbul, 9–13 Kasım.
- Koruç, Z., Kuter (Özbeki), F., Yılmaz V., Bayar, P. ve Kağan, S., (2005). SCAT-A'nın Türkiye uyarlaması. **Spor Bilimleri Dergisi.** (Basımda).
- Koruç, Z., Arsan, N., Kağan, S., Kocaekşi, S. (2007). Competitive Anxiety and Concentration Levels of Football Players. **Journal of Sport Science & Medicine.** 10, 152-157.
- Koruç, Z., Arsan, N., Kağan, S., Kocaekşi, S. (2007). Motivational Tendencies and Competitive Anxiety in Second League Football Teams. **Journal of Sport Science & Medicine.** 10, 152-157.
- Martens, R., (1977). **Sport Competition Anxiety Test.** Champaign, IL= Human Kinetics Publishers,
- Martens, R., Vealey ve Burton, D., (1990). **Competitive Anxiety in Sport.** Champaign, IL= Human Kinetics.
- Öcel, H., (2002). Takım Spor Yapan Oyunculara Kollektif Yeterlik Öz-Yeterlik ve Sargınlık ile Başarı Algı ve Beklentileri Arasındaki İlişkiler. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.** Ankara
- Riggs, M.L., J. Warka., B.Babasa., R. Betancour., S. Hooker, (1994). Development and Validation of Self-Efficacy and Outcome Expectancy Scales for Job-Related Applications. **Educational and Psychological Measurement,** 54, 793-802.

12. THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS-INVOLVED HIGH SCHOOL STUDENTS MOTIVE OF PARTICIPATING IN SPORTS AND THEIR LEVEL OF COPING WITH STRESS

ÇAĞLAYAN, H. S.*, ŞİRİN, E. F.**, CETİN, M. C.**

*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Selçuk Üniversitesi, Konya, TÜRKİYE.

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE.

ABSTRACT

This survey has been conducted with the aim of determining the sports participation motive of the students attending high schools and involved in sports and their level of coping with stress, and whether there is any connection between sports participation motive and levels of coping with stress. 1156 boys and girls attending inter-schools sportive activities out of curriculum in Osmaniye during the second term of 2006-2007 academic year constitute the core of the survey. The pattern of the survey, however, is made up of 201 students representing their schools in various branches, having taken part in competitions. "Sport Participation Motive Scale" developed by Oyar and his friends (2001), "Coping with Stress Scale" developed by Türküm (2002) and personal information form developed by the surveyor have been used as a means of collecting data for the survey. Defining statistical techniques and Pearson Moments Product Correlation Parameter have been utilized in analyzing data. In the survey, it has been determined that the students' motive to participate in sports has been resulted from innate motions such as skill development, team membership/spirit and action/being active rather than external motives, and that their level of coping with stress and their approaches towards coping with it has been moderate in general. According to the result of the correlation made, it has been noted that there is a negative relation between success/statue lower scale points and lower scale points of avoiding dealing with problems, orientation to problem and seeking for social support and total points of coping with stress, and between lower scale points of action/being active and lower scale points of avoiding dealing with problems and orientation to problem, and between lower scale points of friendship and lower scale points of avoiding dealings with problems. Key words: Sports participation motive, coping with stress, sport, high school student.

SPOR YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM GÜDÜLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Giriş

Son zamanlarda çocuk ve gençlerin spora motive edilmesi ile ilgili araştırmaların sayısında bir hayli artış olmuştur (Wang ve Wiese-Bjornstal, 1997; Lindner ve Sit, 1999). Spora yönlendirme, bir bireyin rekabet düzeyinin kazanmaya yönelmesinin ve hedefe yönelmesinin birleşiminden oluşur (Gill ve Deeter, 1988). Spora katılım, bireylere kendi performanslarını değerlendirme, yeteneklerini gösterme ve bireysel hedeflerini değerlendirme fırsatı sunar (Duda ve Hall, 2001). Birçok faktör çocuk ve gençlerin spora katılımlarını motive etmektedir. Genetik faktörler yani kas yapısı ve vücut yapısı bir dereceye kadar önceden bilinebilir. Fakat önceden bilinen faktörlerle eşit

öneme sahip olan bir takım psikolojik faktörler de mevcuttur. Bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri de bu faktörlerden biridir. Bu bilgiler ışığında araştırma; öğrencilerin spora katılım güdülleri ile onunla bağlantılı olabileceği düşünülen stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılmıştır.

Yöntem

Araştırma, ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modelleri; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2003).

Evren Örnekleme: Araştırmanın evrenini, 2006–2007 eğitim-öğretim yılında, Osmaniye ilinde ders dışı okullar arası spor faaliyetlerine katılan 1156 kız ve erkek sporcu öğrenci oluşturmıştır. Araştırmanın örneklemini ise farklı branşlarda okullarını temsil eden, müsabakalara katılmış 201 sporcu öğrenciden oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak Oyar ve ark. (2001) tarafından geliştirilen “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği”, Türküm (2002) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)” ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (PMQ): Gill ve ark. (1983) tarafından geliştirilen orjinal ölçeğe, Türk popülasyonu için Oyar ve ark. (2001) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Katılımcının spor ve egzersize katılımında hangi sebebin ne kadar etkili olduğunu ortaya çıkarmak için “çok önemli (1)”, “az önemli (2)” ve “hiç önemli değil (3)” şeklinde değerlendirilen ölçek, 30 maddeden oluşmaktadır. **Ölçekten elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır.** Alt boyutlar için Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı .61 (Beceri Gelişimi) ile .78 (Başarı/Statü) arasında bulunmuştur. Toplam ölçekten elde edilen iç tutarlılık ise .86 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ): Türküm (2002) tarafından geliştirilen ölçek, 23 madde ve üç alt boyuttan (Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma: 1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22; Soruna Yönelme: 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16; Sosyal Destek Arama: 4, 10, 13, 17, 18, 20, 23) oluşmaktadır. “Tamamen uygun 5”, “oldukça uygun 4”, “kararsızım 3”, “biraz uygun 2” ve “hiç uygun değil 1” seçeneklerinden oluşan ölçek, beşli likert tipi olarak hazırlanmıştır. Ölçekteki 23 maddenin 20 maddesi olumlu yönde, üç maddesi (10, 17, 20 numaralı maddeler) ise ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin bütününden en düşük 23 en yüksek 115 puan alınabilmektedir. Ölçeğin bütününden ve alt ölçeklerden alınan puanın yüksekliği, kişinin ilgili stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini yansıtmaktadır. Türküm (2002) tarafından ölçeğin toplam 23 maddesi için 498 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle, bulunan iç tutarlılık katsayısı .78; “Sosyal Destek Arama”, “Soruna Yönelme” ve “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” başlıklı üç alt ölçeği için belirlenen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, .85, .80, .65’dir. Ölçeğin yukarıda verilen sıra ile alt ölçekleri için bulunan madde toplam korelasyonlarının ortalaması ise .61, .48 ve .34 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .66, “Soruna Yönelme” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .83 ve “Sosyal Destek Arama” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümüne ilişkin güvenirlik katsayısı ise .81 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi: Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım güdülleri alt boyutları ile stresle başa çıkma düzeyleri alt boyutları ve toplamından elde edilen puanların belirlenmesinde $\bar{X}$ ve Ss değerleri kullanılmıştır. Öğrencilerin spora katılım güdülleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısından faydalanılarak bakılmıştır. Korelasyon katsayısını yorumlamada, bulunan sonucun 0.70-1.00 arasında olması *yüksek*; 0.70-0.30 arasında olması *orta*; 0.30-0.00 arasında olması ise *düşük* düzeyde bir ilişki olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2007). Elde edilen veriler SPSS 14.0 programında analiz edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya 201 spor yapan lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 51 (%25,4)’nin kız, 150 (%74,6)’sinin erkek; 47’sinin (%23,4) 15, 72’sinin (%35,8) 16, 50’sinin (%24,9) 17, 32 (15,9)’sinin ise 18 yaşında oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin yaptıkları spor branşlarına göre dağılımda Futbol (86 kişi %42,8), birinci sırayı alırken, bunu sırasıyla Voleybol (44 kişi %21,9), Basketbol (40 kişi %19,9) ve Diğer Spor Dalları (31 kişi %15,4) izlemiştir. Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular ise aşağıda tablolarda sunulmuştur.



Tablo 1: Öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü Alt Boyutlarına, SBÖ Alt Boyutlarına ve Toplam Puanlarına Ait $\bar{X}$ ve Ss Değerleri

		N	$\bar{X}$	Ss
Spora Katılım Güdüsü Alt Boyutları	Beceri Gelişimi	201	1,18	,29
	Takım Üyeliği/Ruhu	201	1,19	,32
	Eğlence	201	1,38	,36
	Başarı/Statü	201	1,34	,32
	Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	201	1,32	,28
	Yarışma	201	1,34	,35
	Hareket/Aktif Olma	201	1,26	,37
	Arkadaşlık	201	1,42	,40
SBÖ ve Alt Boyutları	Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma (SUK)	201	28,99	5,72
	Soruna Yönelme (SY)	201	31,55	6,30
	Sosyal Destek Arama (SDA)	201	24,07	5,32
	Stresle Başa Çıkma Toplam Puan	201	84,62	13,00

Tablo 2: Öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü Alt Boyut Puanları İle SBÖ Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişki (N=201)

		SUK	SY	SDA	SBÖ Toplam Puan
Beceri Gelişimi	r	-,085	-,104	-,035	-,102
	p	,231	,143	,617	,149
Takım Üyeliği/Ruhu	r	-,048	,029	-,032	-,020
	p	,495	,683	,652	,774
Eğlence	r	-,023	-,054	-,066	-,063
	p	,747	,449	,350	,373
Başarı/Statü	r	-,172*	-,143*	-,148*	-,206**
	p	,014	,042	,036	,003
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	r	-,137	-,068	,017	-,086
	p	,052	,338	,813	,222
Yarışma	r	-,103	-,085	,014	-,081
	p	,145	,230	,841	,254
Hareket/Aktif Olma	r	-,142*	-,151*	-,104	-,178*
	p	,044	,032	,142	,011
Arkadaşlık	r	-,188**	-,019	-,053	-,113
	p	,008	,790	,455	,109

p<0.01, *p<0.05 **SUK: Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma **SY:** Soruna Yönelme **SDA:** Sosyal Destek Arama

Tartışma ve Sonuç

Yaptığımız araştırmada, spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım güdülerinin dışsal güdülerden çok beceri gelişimi, takım üyeliği/ruhu ve hareket/aktif olma gibi içsel güdülerden olduğu; stresle başa çıkma düzeylerinin ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının ise genel olarak orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada, spora katılım güdüsü başarı/statü alt boyutu ile SUK, SY, SDA alt boyut puanları ve SBÖ toplam puanları arasında negatif yönlü düşük bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre; spora katılımda daha yüksek başarı/statü güdüsüne sahip olan öğrencilerin, stresle başa çıkma yaklaşımlarını bir bütün olarak ve yüksek düzeyde kullanabileceklerini; karşılaştıkları stres verici durumlarla mücadelede daha başarılı olabileceklerini söyleyebiliriz. *Spora katılım güdüsü alt boyut puanları ile SBÖ alt boyutları ve toplam puanları arasında çıkan*



negatif ilişki; spora katılım güdüsü alt boyut puanlarından alınan düşük puanların yüksek katılım güdüsüne, yüksek puanların ise düşük katılım güdüsüne işaret etmesinden kaynaklanmaktadır.

Öğrencilerin spora katılım güdüsü hareket/aktif olma alt boyutu ile SUK, SY alt boyut puanları ve SBÖ toplam puanları arasında negatif yönlü düşük bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre; spora katılımda daha yüksek hareket/aktif olma güdüsüne sahip olan öğrencilerin, stresle başa çıkma düzeylerinin ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının daha yüksek olabileceğini söyleyebiliriz.

Öğrencilerin spora katılım güdüsü arkadaşlık alt boyutu ile SUK alt boyut puanları arasında negatif yönlü düşük bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre; spora katılımda daha yüksek arkadaşlık güdüsüne sahip olan öğrencilerin, karşılaştıkları stres verici ve problemleri durumlarda, sorunlara çözüm yolları bulmaya çalışma yerine, sorunla uğraşmaktan kaçınma eğilimi gösterebileceklerini söyleyebiliriz.

Seçilmiş Kaynaklar

- Gill, D.L., Gross, J.B., Huddleston, S. (1983). Participation motivation in young sports. *International Journal of Sport Psychology*, 1-14.
- Gill, D.L., Deeter, T.E. (2001). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3): 191-202.
- Lindner, K.J., Sit, C.H.P. (1999). Sport and activity participation of Hong Kong school children and youth: part2: reasons for participation, non-participation and withdrawal. *Hong Kong Journal of Sports Medicine and Sports Science*, 8, 23-26.
- Oyar, Z.B., Aşçı, H.F., Çelebi M., Mülazımoğlu Ö. (2001). Spora Katılım Güdüsü Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2): 21-23.
- Wang, J., Wiese-Bjornstal, D.M. (1997). The relationship of school type and gender to motives for sport participation among youth in the people's republic of China. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 13-24.

13. COMPARISONS OF WOMEN VOLLEYBALL PLAYERS' PERCEPTIONS OF THEIR COACHES' LEADERSHIP BEHAVIOURS

EDEPLİ, N.* , GÜRBÜZ, B.

*Spor Bilimleri Bölümü, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

This investigation examined athletes' perceptions of their coaches leadership styles by using Turkish version of the "Leadership Scale for Sports: Athlete's Perceptions of Coach's Behavior" (LSS) (Gürbüz, Güngörmüş & Yenel, 2006). The participants of this study included a total of 217 (Mage=15.53yr., SD= 2.42) women volleyball players from variety of sport clubs in Ankara. The LSS is a questionnaire made up of 34 items that are divided into four subscales and consist of the following for subscales: (a) training and social support, (b) democratic behavior, (c) instruction and (d) autocratic behavior. Independent samples t-test assessed mean differences in perceptions scores of the four dimension of the scale with respect to age categories. Analysis indicated significant differences in perceptions scores of the three dimensions of the scale between the age categories. ANOVA was used to determine the existence of significant differences between four different levels of sport experience when looking at the leadership behaviors. The results showed that except for democratic behavior, instruction and autocratic behavior, statistics differences were observed in the "training and social support" dimension. Scores for the □ -2" year experience group were significantly different from □ -8" year experience group. Key Words: Leadership perceptions, volleyball players, coaches, behavior

VOLEYBOLCULARIN ANTRENÖRLERİNİN LİDERLİK DAVRANIŞLARINI NASIL ALGILADIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş

Liderlik kavramı uzun yıllardır farklı disiplinlerden pek çok araştırmacı tarafından sıklıkla ele alınan bir kavramdır (Chelladurai ve Riemer, 1998; Gürbüz, Güngörmüş, ve Yenel, 2006; Loughhead ve Hardy, 2005). Literatürde yer alan bu çalışmalar incelendiğinde, lider ve liderlik kavramı ile ilgili yapılmış farklı tanımlamaların ve yaklaşımların olduğu görülmektedir (Smoll ve Smith, 1989). Örneğin; Eren'e (2001) göre liderlik, "bir grup insanı belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirmek için onları harekete geçirme bilgi ve

yeteneklerinin toplamından oluşmaktadır”. Torkildsen’e (2005) göre ise liderlik organizasyonun hedeflerine ulaşabilmesi için eldeki kaynakların en iyi şekilde kullanılması ve özellikle de grup içindeki bireylerin motive edilmesi sürecidir.

Northouse (2001) liderliğin “süreç”, “etki”, “grup” ve “amaç” gibi dört temel bileşenden oluştuğunu ve ancak bu dört unsurun birlikte olması durumunda liderlik sürecinin gruptaki tüm bireyler için varolacağını belirtmektedir. Bu durum spor ortamında da benzer şekilde orta çıkmaktadır. Şöyle ki; bir antrenör veya spor yöneticisinin de liderlik davranışları göstermesi beklenir çünkü takımın başarıya ulaşmasında, takım ruhunun oluşturulmasında veya organizasyonca belirlenen hedeflere ulaşmada lider ve liderlik sürecinin oldukça büyük önemi vardır.

Bu durumda, spor ortamında grup-lider veya birey-lider arasındaki liderlik sürecinin gerçekleşmesinde anahtar rol oynayan faktörlerin belirlenmesi önem kazanmaktadır. Bu anlamda özellikle yabancı literatürde antrenörlerin farklı durumlarda veya farklı hedeflere ulaşmada nasıl bir antrenör-lider davranışı sergilediği veya grupta yer alan sporcuların antrenörlerinin liderlik davranışlarını nasıl algıladıklarının belirlenmesine yönelik pek çok model geliştirme çalışmasının olduğu görülmektedir (Smoll ve Smith, 1989). Son dönemde Türkiye’de de liderlikle ilgili yapılan çalışmaların sayısında önemli bir artış olmasına rağmen voleybolcuların antrenörlerinin liderlik davranışlarını nasıl algıladıklarına dair sınırlı sayıda çalışma olduğu anlaşılmaktadır.

Bu bağlamda çalışmanın amacı, voleybol oyuncularının antrenörlerinin liderlik davranışlarını nasıl algıladıklarının belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

Yöntem

Çalışmada, Ankara’daki voleybol takımlarında müsabakalara katılan ($n_{kız}=217$; $_{yaş}=15.53$., $SS=2.42$) toplam 217 sporcu gönüllü olarak yer almıştır. Araştırmada, Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen (Leadership Scale for Sport: Athlete’s Perception of Coach’s Behaviour), Gürbüz, Güngörmüş ve Yenel (2006) tarafından geçerliği ve güvenilirliği yapılan, 4 alt boyut ile 34 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Katılımcılardan ölçekte yer alan ifadeleri Likert tipi 5 (“Hiçbir zaman”=1 ve “Her zaman”=5) aralıklı seçenekler üzerinden değerlendirmeleri istenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeğin 4 alt boyutunda katılımcıların spor deneyimi, mevkilerine ve kategorilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Ayrıca, sporcuların yaş kategorilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Independent Samples t-test analizi yapılmıştır.

Bulgular

Yapılan Independent Samples t-test analizi sonuçlarına göre, “Eğitici & Destekleyici Davranış” ($t=3.807$; $p<.05$) “Demokratik Davranış” ($t=2.604$; $p<.05$) ve “Otokratik Davranış” ($t=2.726$; $p<.05$) alt boyutlarında “yaş” kategorisine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna karşın “Bilgilendirici Davranış” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 1. LSS Ölçeğinin (Sporcuların Antrenörün Davranışlarını Algılaması) Alt Boyutlarına İlişkin Puanlarının Yaş Kategorilerine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	12-15 yaş			16-18 yaş ve üzeri				
	N		SS	N		SS	t	p
Eğitici & Destekleyici Davranış	125	4.34	.51	92	4.04	.64	3.807	.000*
Demokratik Davranış	125	3.83	.72	92	3.58	.67	2.604	.010*
Bilgilendirici Davranış	125	4.25	.55	92	4.10	.61	1.917	.057
Otokratik Davranış	125	3.51	.80	92	3.21	.80	2.726	.007*

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların ölçekte yer alan 4 alt boyuta ilişkin puanlarının voleybolcuların “spor yaşlarına” göre sadece “Eğitici & Destekleyici” ($F_{(3-213)}=3.21$; $p<0.05$) alt boyutunda farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçları ise bu farkın “1-2” yıl spor deneyimi olanlar ile “7-8” yıl spor deneyimi olanlar arasında olduğunu ortaya koymuştur. “1-2” yıl spor deneyimi olan voleybolcuların “Eğitici & Destekleyici” alt boyutundaki puanları diğer gruptan daha yüksektir.



Tablo 2. LSS Ölçeğinin (Sporcuların Antrenörün Davranışlarını Algılaması) Alt Boyutlarına İlişkin Puanlarının Spor Deneyimlerine Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Deneyimi	N		SS
Eğitici & Destekleyici Davranış	1-2 yıl	47	4.41	.45
	3-4 yıl	68	4.18	.66
	5-6 yıl	52	4.24	.57
	7-8 yıl	50	4.05	.57
Demokratik Davranış	1-2 yıl	47	3.83	.73
	3-4 yıl	68	3.64	.79
	5-6 yıl	52	3.86	.64
	7-8 yıl	50	3.60	.61
Bilgilendirici Davranış	1-2 yıl	47	4.35	.44
	3-4 yıl	68	4.18	.64
	5-6 yıl	52	4.22	.58
	7-8 yıl	50	4.10	.61
Otokratik Davranış	1-2 yıl	47	3.50	.90
	3-4 yıl	68	3.40	.85
	5-6 yıl	52	3.40	.72
	7-8 yıl	50	3.24	.75

Ayrıca, ligde yer aldıkları “kategorilere” ve oynadıkları “mevkilere” göre ölçekte yer alan alt boyutlara ilişkin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, voleybol sporcularının çalıştıkları antrenörlerin liderlik davranışlarını nasıl algıladıklarının belirlenmesi ve bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, “12-15” yaş grubunda yer alan katılımcıların alt boyutlardaki puanlarının “16-18” yaş ve üzerinde yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, “12-15” yaş grubunda yer alan katılımcıların antrenörlerinin davranışlarını daha çok “eğitici & destekleyici” bir lider davranışı olarak algıladıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların “spor deneyim” sürelerindeki artışa paralel olarak antrenörlerinin lider davranışlarını “otokratik” bir davranış olarak algılamadıkları yani antrenörlerinin spor deneyimi daha yüksek olan bireylere otokratik bir lider davranışı sergilemedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlar Vilani ve Samulski (2005) tarafından yapılan araştırmanın sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Chelladurai, P., & Riemer, H.A. (1998). Measurement of Leadership in Sport. (In: John L. Duda, Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement). Fitness Information Technology, Inc. USA.
2. Gürbüz, B., Güngörmüş, A. H., & Yenel, F. (2006). Evaluation of the psychometric properties of "Leadership Scale for Sports: Athlete's Perception of Coach's Behavior" 9th International Sport Sciences Congress, Congress Proceedings Book, Muğla, Turkey
3. Loughhead, T.M., & Hardy, J. (2005). An Examination of Coach and Peer Leader Behaviors in Sport. Psychology of Sport and Exercise 6, 303-312.

14. THE MODERN LEADERSHIP APPROACHES OF UNIVERSITY STUDENTS WHO ARE SPORTSMEN AND WHO ARE NOT

HAMAT, S.¹, ŞENDURAN, F.¹

¹ Kara Harp Okulu

ABSTRACT

In this study, the relationship between leadership characteristics of athlete and non-athlete university students has been evaluated. In this study, Multifactor Leadership Questionnaire Form 6S Scale which has been developed by Bass and Avalio in 1992 and whose reliability and validity have been previously tested and translated to Turkish by Tabak has been used. Factor analysis and the anova test have been implemented in order to evaluate the scale. 450 students have participated in the study. When the leadership understandings of students have been evaluated it has been observed that no statistical differences ($P>0.05$) have formed in terms of inspiration, personal relationships and management through exceptions sub-dimensions and significant differences.

SPORCU OLAN VE SPORCU OLMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MODERN LİDERLİK YAKLAŞIMLARI

Amaç

Bu çalışmada, sporcu olan ve sporcu olmayan üniversite öğrencilerinin liderlik özellikleri arasındaki ilişkiler değerlendirilecektir. Araştırmanın temeli, “sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerin liderlik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır ?” sorusuna dayanmaktadır. Çalışma sonucunda planlı ve sürekli antrenman yapan sporcu öğrenciler ile aynı yaş grubunda olan ve aynı ortamda yaşayan sporcu olmayan öğrencilerin, modern liderlik yaklaşımları incelenecektir.

Yöntem

Araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun tarzda hazırlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte yada halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde esas olan var olan durumu değiştirmeksizin gözleyebilmektir. İlişkisel tarama modelleri ise; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Çalışmada güvenilirliği ve geçerliliği daha önceden sınanmış, Tabak tarafından Türkçe’ye çevrilmiş olan Bass ve Avalio’nun 1992 yılında geliştirdiği Multifactor Leadership Questionnaire Form 6S ölçeği kullanılmıştır. Sporcu olan ve sporcu olmayan grupların liderlik yaklaşımları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını değerlendirmek amacıyla faktör analizi ve anova testi uygulanmıştır. Çalışmaya 450 öğrenci katılmış, cevaplama hatası olan, ölçeklerin güvenlik toleranslarına uymayan ve kendi istekleri ile çalışmaya dahil olmak istemeyen öğrenciler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Toplamda 379 öğrenci araştırmanın temelini oluşturmuştur. Sporcu öğrenciler örnekleme dahil edilirken; bir hafta boyunca günde 2 saatten az olmamak koşulu ile haftada en az 5 gün antrenman yapan ve Üniversiteler, İl Müdürlükleri, Ulusal ve Uluslararası Federasyonlar tarafından organize edilen müsabakalar iştirak eden öğrenciler değerlendirilmiştir. Bu şartlara uygun çeşitli spor branşlarına mensup 224 sporcu öğrenci çalışma kapsamına alınmıştır. Spor yapmayan öğrencileri ise; aynı okulun farklı sınıflarında okuyan 155 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, modern liderlik yaklaşımları için “Multifactor Leadership Questionnaire Form 6S ölçeği” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından sporcuların kişisel bilgilerini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Multifactor Leadership Questionnaire Form 6S, üç liderlik yaklaşımı ve liderlik kazanımlarını içeren 7 alt boyut ve 21 sorudan oluşmaktadır. Çok Boyutlu Liderlik Anketinde boyutlar ve soru dağılımı aşağıda belirtilmektedir:

Bu üç liderlik yaklaşımı dönüşümsel, davranışsal ve bırakınız yapsınlar (laissez-faire) liderlik yaklaşımlarıdır. Alt boyutlar ise; kişisel düşünceler (1.8.15. sorular), yaratıcı güç (2.9.16.sorular), ilham vermek (3.10.17.sorular), birebir ilişkiler (4.11.18.sorular), ödüllendirmek (5.12.19.sorular), istisnalarla yönetim (6.13.20.sorular), bırakınız yapsınlar (7.14.20.sorular) olarak açıklanabilir. Form 6S ölçeği, 21 maddeden oluşan, 1-5 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Bu ölçek, (1) Her zaman böyle davranırım, (2) Çoğunlukla böyle davranırım, (3) Sık sık böyle davranırım, (4) Arada sırada böyle davranırım, (5) Hiçbir zaman böyle davranmam şeklindedir. Verilen cevaplara 1 ile 5 arasında değişen puanlar verilir.



Bulgular

Kişisel bilgi formundan elde edilen verilere göre öğrencilerin sporcu olma veya sporcu olmama durumları, doğum tarihleri, yaptıkları spor dalı ile ilgili veriler tablolar halinde verilmiştir. Öğrencilerin sporcu olma ve sporcu olmama dağılımı Tablo 1’de, Form 6S ölçeği sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Sporcu Olma ve Olmama durumu

Öğrenci	Frekans	Yüzde (%)
Sporcu	224	59,2
Sporcu Olmayan	155	40,8
Toplam	379	100

Tablo 2: Öğrencilerin Liderlik Yaklaşımlarının Karşılaştırılması

Liderlik Yaklaşımları	Öğrenci	Frekans	Ortalama	K.T	F	P
Kişisel Düşünce	Sporcu	224	4,20	134,7	5,61	,007
	Sporcu Olmayan	155	4,28			
Yaratıcı Düşünce	Sporcu	224	4,07	116,9	5,12	,041
	Sporcu Olmayan	155	4,12			
İlham Vermek	Sporcu	224	3,86	153,2	2,20	,139
	Sporcu Olmayan	155	3,96			
Birebir İlişkiler	Sporcu	224	3,98	166,1	,10	,750
	Sporcu Olmayan	155	4,00			
Ödüllendirmek	Sporcu	224	4,16	148,5	,23	,631
	Sporcu Olmayan	155	4,19			
İstisnalarla Yönetim	Sporcu	224	3,98	135,2	,10	,746
	Sporcu Olmayan	155	4,00			
Bırakınız Yapsınlar	Sporcu	224	3,91	134,6	4,04	,045
	Sporcu Olmayan	155	3,79			

Sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerin ilham vermek, birebir ilişkiler, ödüllendirmek ve istisnalarla yönetim yaklaşım tercihleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($P>0.05$). Öğrencilerin kişisel düşünce, yaratıcı düşünce ve bırakınız yapsınlar tercihleri arasında anlamlı fark bulunmaktadır ($P<0.05$).

Sonuç

Öğrencilerin, liderlik yaklaşımları değerlendirildiğinde sporcu öğrencilerin ilham vermek yaklaşımı ortalama puanları 3,86, sporcu olmayanların puanları ise 3,96 olarak gerçekleşmiştir. Sporcu öğrenciler ile olmayan öğrencilerin ilham vermek yaklaşım eğilimini tercih etmelerinde belirgin bir fark bulunmamaktadır ($P>0.05$). Birebir ilişkiler tercihleri değerlendirildiğinde sporcular 3,98, sporcu olmayanlar 4,00 ortalama puan almışlardır. Öğrencilerin, birebir ilişkiler liderlik tarzını tercih etmelerinde belirgin bir fark bulunmamaktadır ($P>0.05$). Sporcu olan ve olmayan öğrencilerin ödüllendirmek yaklaşımını kullanma tercihleri arasında belirgin bir fark bulunmamaktadır. Sporcu öğrenciler 4,16, sporcu olmayan öğrenciler 4,19 ortalama puan almışlardır ($P>0.05$). Öğrencilerin istisnalarla yönetim liderlik yaklaşımını kullanma tercihleri arasında belirgin bir fark bulunmamaktadır. Sporcu öğrenciler 3,98, sporcu olmayanlar 4,00 ortalama puan ile istisnalarla yönetim yaklaşım tarzını eşit oranlarda kullanmaktadırlar ($P>0.05$).

Öğrencilerin liderlik özelliklerinden kişisel düşünce yaklaşımını kullanma eğilimleri değerlendirildiğinde sporcu öğrencilerin 4,20 ortalama puan ile sporcu olmayan öğrencilerden daha az kişisel düşünce yaklaşımını sergiledikleri görülmüştür. Sporcu olmayan öğrenciler ortalama 4,28 puan almışlardır. Sporcu olmayan

öğrenciler, sporcu öğrencilere göre “İdealleştirerek Etkileyen”, davranışlarıyla ideale örnek olarak yönlendiren transformasyonel liderler olarak ön plana çıkmaktadırlar. Başka bir ifadeyle; şirket vizyonu, misyonu ve hedeflerini sembolize ederek çalışanların tam bağlılık içerisinde bu hedefler doğrultusunda çalışmalarını sağlarlar. Sporcu olmayan öğrenciler, sporcu olanlara göre daha sıklıkla hedeflere ve vizyona tam bağlılık gösterirler ve bu doğrultuda astları arasında koşulsuz güvene dayalı ilişkilerin kurulmasını sağlarlar ($P<0.05$).

Yaratıcı düşünce yaklaşımları incelendiğinde, sporcu öğrenciler 4,07 ortalama puan ile 4,12 puan ortalamalı sporcu olmayan öğrencilerden daha az yaratıcı düşünce yaklaşım yöntemini tercih etmektedirler ($P<0.05$). Sporcu olmayan öğrenciler sporcu olanlara göre daha sıklıkla astlarının yaratıcılığını teşvik ederek astların geleneksel yaklaşımlardan ziyade yeniliği ve değişimi tercih etmelerini sağlarlar. Astlarının her durumda ‘daha iyi nasıl yapabilirim’ sorgulamalarını isterler ($P<0.05$).

Öğrencilerin bırakınız yapsınlar yaklaşımları incelendiğinde, sporcu öğrenciler 3,91 ortalama puan ile 3,79 puan ortalamalı sporcu olmayan öğrencilerden daha sıklıkla bırakınız yapsınlar yaklaşım yöntemini tercih etmektedirler ($P<0.05$). Sporcu olan öğrenciler sporcu olmayanlara göre daha astlarıyla daha az etkileşimde bulunurlar. Sporcu öğrenciler, sporcu olmayanlara göre daha sıklıkla sorumluluktan kaçınma, kararları erteleme, geri besleme vermeme eğilimi göstermekte olup, astların ihtiyaçlarını karşılama ve onların tatminine dönük faaliyetleri ertelerler. Astların yetişmesinde onlarla değişim içine girmez veya çaba harcamazlar. Bırakınız yapsınlar yaklaşımı liderlik tarzı genellikle konusunda uzmanlaşmış, ne yaptığını bilen ve belirli güven standardını sağlamış personele uygulanan liderlik tarzıdır. Sporcu öğrencilerin kendi aralarında yaşamış oldukları birbirlerine güven ortamı, kendi işlerini iyi yaptıkları inancı ve farkında olma düzeylerinden kaynaklanan sebeplerle, sporcu öğrencilerin sporcu olmayanlara göre bu yaklaşım tarzını kullanma eğiliminde oldukları değerlendirilmektedir.

Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde öğrencilerin modern liderlik yaklaşımı tercihlerinde; sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerin modern liderlik yaklaşımları tercihleri arasında belirgin bir fark oluşmadığı, sporcu olmayan öğrencilerin sporcu öğrencilere göre hedeflere ve misyona daha bağlı oldukları, astlarını ‘daha iyi nasıl yapabilirim’ sorusuna yönlendirdikleri ve yaratıcı düşünme tarzını destekledikleri değerlendirilmiştir. Sporcu öğrencilerin ise sporcu olmayanlardan daha sıklıkla astlarına güvendikleri, serbest tutum sergiledikleri ve durumu kendi haline bırakma eğilimi içinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

15. BASKETBOL ANTRENÖRLERİNİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ AÇISINDAN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

MİÇOOĞULLARI, O. B.*; ESKİCİOĞLU, Y.; ÇELEN, A.****

* Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye

** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, Türkiye

ABSTRACT

The aim of this study was to determine whether there was a differences or not between Turkish Basketball trainers' hopelessness levels and personality characteristics. BECK Hopelessness scale and The Big Five Personality Scale were performed on volunteer 26 Basketball trainers (17 Male, 9 Female) who attended to Turkish Basketball Federation's 4 th Level Trainers' Education Seminar which organized between 17-21 July 2007 in Balıkesir, Turkey. Data were collected during the seminar term by researchers. SPSS 15.00 for Windows packet programme was used to analyze statistical procedures. Deive statistic (Frequency, Percentage, Arithmetic Avegare and Standart Deviation) and Inferential statistic (Multivariate Variance Analysis MANOVA) techniques were used to interpretation collected data. In the lights of the results we can say that there was no relationship between hopeleseness levels and personality characteristics of basketball trainers. Moreover, basketball trainers hopelessness level was found at low side.

Giriş

Türk Dil Kurumu tarafından yayımlanan Güncel Türkçe Sözlük'te “ummaktan doğan güven duygusu” olarak tanımlanan ve geleceğe yönelik olarak olumlu beklentilere sahip olma duygusunu belirten umut, insana gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz yaşantılarla baş edebileceği duygusunu vererek ruh sağlığını olumlu etkiler (TDK, 2007).

Yaygın bir ruh sağlığı sorunu olan depresyonla ilişkili kuramsal yaklaşımlardan biride Beck'in bilişsel kuramıdır. Bilişsel modele göre depresyona yatkınlığı olan kişiler kendilerini, dış dünyayı ve geleceklerini olumsuz değerlendirmektedirler. Depresif kişi kendini yetersiz, değersiz ve kusurlu bulur. Yaşamı engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görür; geleceğinden umutsuzdur (Beck 1963, Minkoff ve ark. 1973).



Umut ve umutsuzluk, bireyin geleceğe yönelik beklentilerinin gerçekleşme imkanını ifade eder. Umutsuzluk, bireylerin başarısızlıklarını hiçbir zaman yenemeyeceklerini, problemlerini hiçbir zaman çözemeyeceklerine inanması, gerçekçi bir nedeni olmadığı halde yaşantılarına yanlış anlamlar yüklemesi ve amacına ulaşmak için çabalamadığı halde bunlardan negatif sonuçlar beklemesi şeklinde tarif edilmektedir (Beck, 1963, nakl. Hamarta ve diğ., 2001). Depresyonun bir çeşidi olarak kabul edilen umutsuzluk, temelde olumsuz bir olaya dayanır. Bireyler, bir yandan meydana gelen olayın sebebi yada sebepleri, diğer taraftan olayın neticesinde ortaya çıkacak olumsuz sonuçlar ve bunların kendisine etkisi hakkında mütalaalarda bulunurlar ve neticede umutsuzluk ortaya çıkar (Bell, 2001).

Beck ve arkadaşları (1974) karamsarlığın ölçümü adlı çalışmalarında umutsuzluğu, kişinin gelecekle ilgili olumsuz beklentileri olarak ele almışlardır. Beck, depresyon belirtilerinden karamsarlık için önemli bir kavram olan umutsuzluk konusu üzerinde detaylı çalışmalar yaptığı görülmüştür (Durak, 1993).

Araştırmanın amacı farklı umutsuzluk düzeylerine sahip basketbol antrenörlerinin, kişilik özellikleri itibarıyla birbirlerinden farklılıklarının olup olmadığının belirlenmesidir.

Yöntem

Bu amaç doğrultusunda Türkiye Basketbol Federasyonunun Balıkesir ili Burhaniye ilçesinde 17-21 Temmuz 2007 tarihinde düzenlemiş olduğu 4. Kademe B kategorisi Basketbol Antrenör Kursu eğitim seminerine gelen 4 bayan (% 15.4), 22 erkek (% 84.6) toplam 26 basketbol antrenörüne Büyük Beşli Kişilik ve Beck Umutsuzluk ölçekleri uygulandı. Antrenörler Beck'e göre anketteki sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda aldıkları, 0-6 arası düşük, 7-13 arası orta ve 14-20 arası yüksek olmak üzere gruplandırılmıştır. Kişilik ölçeğinden aldıkları puanlara göre ise temel kişilik özelliklerinden açıklık, anlaşılabilirlik, bilinçlilik, dışadönüklük ve sınırlılık olmak üzere 5 alt boyutta gruplandırıldılar.

İstatistiki analizi yapmak için SPSS for Windows paket programı kullanıldı. Anketler sonucunda elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistik (frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma) ve yorumlayıcı istatistik (çok yönlü varyans analizi MANOVA) teknikleri kullanılarak yorumlanmaya çalışıldı.

Bulgular

Tablo. 1. Kişilik anketi alt boyutları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	hopless	Mean	Std. Deviation	N
totalextra	low	31,0588	4,11507	17
	high	31,6667	4,44410	9
	Total	31,2692	4,15266	26
totalagree	low	38,8235	2,87740	17
	high	37,4444	5,19882	9
	Total	38,3462	3,79413	26
totalcons	low	36,2941	3,65316	17
	high	37,4444	4,18662	9
	Total	36,6923	3,80283	26
totalneuro	low	24,3529	3,75735	17
	high	23,5556	2,06828	9
	Total	24,0769	3,24867	26
totalopen	low	41,4706	4,40337	17
	high	41,4444	4,74634	9
	Total	41,4615	4,42927	26

Sonuç olarak; antrenörlerin % 65.6'sının (n = 17) umutsuzluk düzeylerinin düşük, % 34.6'sının (n=9) umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Basketbol antrenörlerini kişilik özellikleri itibarıyla incelediğimizde, açıklık özelliğinin en yüksek düzeyde olduğunu (M= 41.46, s = 4.42), sırasıyla anlaşılabilirlik (M= 38.34, s = 3.79),

bilinçlilik (M= 36.69, s = 3.80), dışadönüklük (M= 31.26, s = 4.15) ve son olarak sinirlilik (M= 24.07, s = 3.24) boyutu yer almaktadır.

Tablo. 2. Antrenörlerin Umutsuzluk Düzeyleri ve Kişilik özellikleri arasında farklılık olup olmadığını gösteren MANOVA tablosu.

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
hopless	Pillai's Trace	,115	,522(a)	5,000	20,000	,757	,115
	Wilks' Lambda	,885	,522(a)	5,000	20,000	,757	,115
	Hotelling's Trace	,130	,522(a)	5,000	20,000	,757	,115
	Roy's Largest Root	,130	,522(a)	5,000	20,000	,757	,115

a Exact statistic

b Design: Intercept+hopless

Kişilik özellikleri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise anlamlı düzeyde bir farklılığa ulaşılmamıştır ($F_{(25)} = .76, p > .05$).

Bayazıt ve arkadaşlarının, Marmara bölgesindeki üniversitelerde okuyan erkek voleybol oyuncularının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmada, voleybol branşına aktif olarak devam eden (yaş = 21 ± 2) toplam 115 voleybolcuya BECK Umutsuzluk anketi uygulaması yapmışlar ve sonuç olarak deneklerin %65.2'sinin düşük, %31.3'ünün orta ve %2.6'sının yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olduklarını saptamıştır.

Soyer ve Avcı (2002), "Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin bazı sağlık davranışları açısından incelenmesi" adlı çalışmalarında düzenli ve dengeli beslenenlerin düzensiz, dengesiz ve hem düzensiz hem dengesiz beslenenlere; spor veya egzersiz yapmayanların spor veya egzersizi düzenli veya aralıklı yapanlara; sigara ve alkolü birlikte kullananların sigara ve alkolü hiç kullanmayanlarla ara sıra ikisinden birini kullananlar ve dışlarını hiç fırçalamayanların düzenli fırçalayanlara göre umutsuzluk düzeyi daha yüksek olduğu; düzenli uyuyanlar ile düzensiz uyumayanların umutsuzluk düzeyi arasında bir farklılık olmadığını belirtmiştir.

Sayar ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada kız öğrenciler erkeklerle göre anlamlı ölçüde yüksek depresyon ve anksiyete skorları gösterdiği, buna karşılık erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre anlamlı ölçüde yüksek umutsuzluk ve dışa dönük öfke skorları gösterdiklerini bulmuşlardır (Sayar ve Ark., 2002).

Türkiye üniversite öğrencilerinin umutsuzluk puan ortalamasının incelendiği çalışmalara bakıldığında, diğer ülkelere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun kültürel farklılıklar ve kişilik özelliklerinin kültüre açık olması, bireyin bulunduğu çevrenin özelliklerine göre yetiştirilmesi, bireylerin özgüven sorunu yaşaması, vermesi gereken kararlarda zorlanması, kişinin kendisini yalnız hissetmesi, arkadaş çevresi kurmada zorlanması, iş bulma kaygısı, sosyal güvencenin olmayışı, istenilen mesleğe yönelmede üniversite sınavı gibi aşırı çalışma ve kaygı yüklenmesi getiren ve tüm bu yoğun kaygı, çalışma temposuna rağmen istediği meslek ve iş garantisini bulamamanın da umutsuzluk durumunda etken olduğu düşünülebilir.

Sonuç olarak; basketbol antrenörlerinin düşük umutsuzluk düzeylerine sahip oldukları. Kişilik özellikleri arasında açıklık boyutunun en yüksek düzeyde olduğu ve anlamlı bir sonuca ulaşılmamasına rağmen sinirlilik düzeyinde yüksek puan elde eden antrenörlerin umutsuzluk düzeyinde farklılıklar gösterebileceği saptanmıştır.

Kaynakça

- Beck AT (1963) Thinking and depression I. Arch, Gen Psychiatry, 9:326-333.
- Bell, S.,K.,(2001) The Hopelessness Theory of Depression: A Comprehensive Test of Its Applicability to Elementary School Children, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Memphis.
- Durak, A. (1993). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma, Ankara Üniv.Sos.Bil. Ens. Y.L.Tezi Ankara.
- Hamarta, E., Deniz, E., Uslu, M., (2001) "Engelli Çocuğu Olan Anne Babaların Umutsuzluk Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi", Özel Eğitim Kongresi, Konya.
- Minkoff K, Bergman E, Beck AT, Beck R (1973) Hopelessness, depression and attempted suicide American Journal of Psychiatry, 130 (1) 155-159
- Sayar, K., Şimşek, E., Bozkır, F., Ak, İ. (2002). www.gata.edu.tr/dahilibilimler /cocukruh/p29.htm.



Soyer, M., Avcı, S., (2002). “Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin bazı sağlık davranışları açısından incelenmesi ” Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi. cilt: 1, say: 2-3. (115).
TDK. <http://www.tdk.gov.tr/TR/SozBul> Erişim tarihi: 01.4.2008

16. EFFECTS OF SOCIAL EXCLUSION ON AGGRESSION

YILMAZ, V. A.* , KORUÇ, Z.**

*Baykan Kız Yatılı İlköğretim Bölge Okulu, Siirt, Türkiye

**Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effects of social exclusion on aggressive behaviours. 80 athletes having age average of 21.59±2.07 participate in this study. To create social exclusion conditions, “Eysenck Personality Questionnaire” was used and then participants were given false feedback on the results of their personality test. Participants were randomly assigned to one of the three conditions: social exclusion, social belonging, control conditions. Participants in the control conditions were not given any feedback. Manipulation check was evaluate with “ Positive and Negative Feeling Scale” and “Self Concept Inventory”. After participants wrote an essay expressing their opinion on “drug use in sport” issue, then evaluated the “other person’s” essay, always receiving on essay expressing views that were opposite to their own on drug use. Participants then received positive or negative bogus feedback that believed came from the other participant. These essays were actually written by the experimenter. Thus, participants were provoked by receiving an ego threat. All participants were told that the other participant (who had evaluated their essay) had applied to be a trainer. Participants completed an evaluation form on which they rated the other participant. Thus, aggression was measured by giving participants the opportunity to damage another person’s chances of getting a desirable job. A low score indicates a negative evaluation and high expression of aggression. Results showed that there were significant main effects among three conditions, $F(3,72)=167.663$.

SOSYAL DIŞLANMANIN SALDIRGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Giriş

Diğer insanlar tarafından kabul edilmek, en temel ve en yaygın insan dürtülerinden biridir. Grup tarafından kabul edilme, koruyucu bir fonksiyona hizmet etmekle birlikte sosyal, bedensel, psikolojik ve fiziksel zenginlikler sağlamaktadır. Aitlik duygusunun tehdit edilmesi genellikle; kaygı, depresyon, yalnızlık, saldırganlık, izolasyon hissi, kıskançlık ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz duygusal tecrübelerle yol açmaktadır (Twenge, Catanese ve Baumeister, 2003). Sosyal dışlanmışlığın tüm bu olumsuz sonuçları araştırmacıların bu konuya yönelmelerine neden olmuştur (Baumeister ve Tice, 1990). Bu çalışmada, sosyal dışlanmışlığın doğurabileceği olumsuz sonuçlarla ilgili olarak sporcularda gözlenen saldırgan davranışlar üzerinde durulmuştur.

Yöntem

Araştırma Grubu: Araştırma yaş ortalamaları 21.59±2.07 olan 80 sporcu (40 kadın;21.77±1.90, 40 erkek;21.40±2.24) ile yürütülmüştür.

Veri toplama araçları: Araştırmada sosyal dışlanma ve sosyal kabul koşullarını yaratmak amacı ile “Eysenck Kişilik Envanteri” kullanılmıştır. Envanterden alınan puanların çalışma için bir etkisi olmamıştır. Oluşturulan koşullara ilişkin manipülasyon kontrolü “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” ve “Benlik Tasarımı Envanteri” ile değerlendirilmiştir. Salırganlık ölçümü Twenge, Baumeister, Tice ve Stucke (2001) tarafından sosyal dışlanma araştırmaları için oluşturulan “Aday Değerlendirme Formu” ile ölçülmüştür. Uyarılma çalışması 2007 yılında Yılmaz Anatca ve Kuruç tarafından yapılmıştır. Envanterin toplam iç tutarlık katsayısı .88 ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu formülü kullanılarak elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur.

İşlem Yolu: Katılımcılar, manipülasyon kontrolü için çalışma başlamadan önce “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği”ni ve “Benlik Tasarımı Envanteri”ni doldurmuşlardır. Katılımcılara araştırmanın ikiye bölünmüş gruplar halinde iki farklı odada yürütüleceği söylenmiştir (aslında odada katılımcı yoktur). Katılımcılar ilk önce “Eysenck Kişilik Envanteri”ni doldurmuştur. Katılımcılara daha sonra kişilik testinden aldıkları puanlara (puanların bir etkisi yoktur)

göre sahte geribildirimler verilmiştir. Sosyal dışlanma koşulundakilere gelecekteki sosyal ilişkileri konusunda olumsuz; sosyal kabul koşulundakilere ise olumlu bir geribildirim verilmiştir. Kontrol grubundakilere ise herhangi bir geribildirim verilmemiştir. Katılımcılar tüm koşullara seçkisiz olarak atanmışlardır. Katılımcılar daha sonra kişilik profillerine ilişkin manipülasyon kontrolünü sağlamak için ikinci kez “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği”ni ve “Benlik Tasarımı Envanteri”ni doldurmuşlardır. Katılımcılardan daha sonra “sporda ilaç kullanımını” ele alan bir yazı yazmaları istenmiştir. Ardından diğer odada bulunduğu inandıkları katılımcının yazdığı yazıyı değerlendirmeleri istenmiştir; yazı düşüncelerine zıt bir görüştedir. Katılımcılar sonra yazıları ile ilgili diğer odadaki katılımcıdan geldiğine inandıkları olumlu veya olumsuz sahte geribildirimler almışlardır. Aslında bu yazılar araştırmacı tarafından yazılmıştır. Böylece katılımcılar egoya yönelik bir tehdide maruz bırakılmışlardır. Tüm katılımcılara diğer katılımcının (yazılarını değerlendiren ve geribildirim veren) bir antrenörlük işi için başvurduğu söylenmiş ve adayı değerlendirmek için bir değerlendirme formu verilmiştir. Böylece saldırganlık, diğer kişinin çok istediği bir iş fırsatını engellenme ile ölçülmüştür. Bu formdan alınacak düşük puanlar olumsuz değerlendirmeye ve yüksek derecede saldırganlığa, yüksek puanlar ise olumlu değerlendirmeye ve düşük saldırganlık düzeyini göstermektedir. Araştırma, çalışmanın gerçek içeriğini anlatan bir zarf verilmesi ile sona ermiştir. Katılımcılar araştırma bittikten sonra belli bir süre gözlenmiştir.

Bulgular

Araştırma başlamadan önce sporculara uygulanan “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” ve “Benlik Tasarımı Envanteri” inden elde edilen puanların değişip değişmediğini ortaya koyabilmek için “Tek Yönlü Varyans Analizi” uygulanmıştır. Analiz sonucunda; sporcuların sahip olduğu ortalamalar arası farkın pozitif ve negatif duygular için anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F(3,76)=1,87, p>0.05$; $F(3,76)=1,53, p>0.05$). Benlik tasarımı için ise benzer biçimde ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olmadığı gözlenmiştir, $F(3,76)=2,19, p>0.05$. Bu bulgu katılımcıların duygular ve benlik algısı açısından birbirinden farklılaşmadığını ve homojen olduğunu göstermiştir. Oluşturulan koşulların manipülasyon kontrolünü sağlamak amacıyla araştırmanın başında ve koşullar oluşturulduktan sonra iki kez uygulanan “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” ve “Benlik Tasarımı Envanteri” inden elde edilen puanlara “Wilcoxon Testi” uygulanmıştır. Analiz sonucunda, sosyal kabul koşulunda olan sporcuların ön-son test pozitif duygu puanları ve ön-son test negatif duygu puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu gözlenmiştir, $z=-3.79, p=0.000$; $z=-3.17, p=0.002$. Sosyal dışlanma koşulunda olan sporcuların ön-son test pozitif duygu puanları ve ön-son test negatif duygu puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu gözlenmiştir, $z=-3.94, p=0.000$; $z=-3.93, p=0.000$. Kontrol koşulunda ise, pozitif ve negatif duygular açısından ön-son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $p>0.05$. Sosyal dışlanma ve sosyal kabul koşulunda ve olumsuz olarak değerlendirilen sporcuların ön-son test benlik tasarımı puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir, $z=-2.09, p=0.038$; $z=-3.92, p=0.000$. Buna karşılık, kontrol koşulunda olumlu ve olumsuz değerlendirilen grupta ise benlik tasarımı ön-son test puanları açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir, $p>0.05$. Elde edilen bulgular, oluşturulan koşullara ilişkin manipülasyonun işlediğini ortaya koymaktadır. Sosyal dışlanmanın saldırgan davranışlara yol açıp açmadığına ilişkin hipotezi test etmek için “İki Yönlü Varyans Analizi” (Tablo 1) kullanılmıştır. Çalışmada üç değişken kullanılmıştır: İki düzeyli cinsiyet değişkeni (kadın-erkek) ve oluşturulan koşullar (olumsuz değerlendirilen sosyal kabul koşulu, olumsuz değerlendirilen sosyal dışlanma koşulu, olumlu ve olumsuz değerlendirilen kontrol koşulu) olmak üzere iki tane bağımsız değişken ve saldırganlık düzeyi (bağımlı değişken).

**Tablo 1: Cinsiyet ve Oluşturulan Koşulların Saldırganlık Üzerine Etkisine İlişkin ANOVA Sonuçları**

Kaynak	Kareler toplamı	s. d.	Ort. Kare	F	η^2
Cinsiyet (A)	437.113	1	437.113	8.546*	.106
Koşullar (B)	25727.238	3	8575.746	167.663*	.875
AXB	827.837	3	290.946	5.688*	.195
Hata	3682.700	72	51.149		
Toplam	260021.000	80			*p<0.05

Tek başına cinsiyet saldırganlığın %11'ini, koşullar ise tek başına saldırganlığın %88'ini açıklamaktadır. Koşullar daha önemli bir bağımsız değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Cinsiyet ve koşulların ana etkilerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(3,72)=8.546, p<0.05, \eta^2=.11$; $F(3,72)=167.663, p<0.05, \eta^2=.88$. Oluşturulan koşulların ana etkisinin kaynağını araştırmak için Post Hoc Testi olarak Tukey (Tablo 2) yürütülmüştür.

Tablo 2: Ortalama, Standart Sapma ve Tukey Sonuçları

Koşullar (AD= Anlamlı değil; * $p<0.05$)	Ort.	ss	A	B	C
A: Sosyal kabul, olumsuz değerlendirme	55.15	10.40		*	AD
B: Sosyal dışlanma, olumsuz değerlendirme	27.85	7.06			*
C: Kontrol, olumsuz değerlendirme	52.65	7.99			
D: Kontrol, olumlu değerlendirme	78.50	6.40	*	*	*

Analiz sonucunda, en yüksek saldırganlık düzeyini sosyal dışlanmış ve olumsuz olarak değerlendirilen grup ($\bar{X}=27.85$) göstermiştir. En düşük saldırganlık düzeyini ise kontrol koşulunda ve olumlu olarak değerlendirilen grup ($\bar{X}=78.50$) göstermiştir. Sonraki aşamada etkileşim etkisini belirleyebilmek için oluşturulan yeni gruba “Tek Faktörlü Anova (UNIANOVA)” uygulanmıştır (tek bir değişken ve 8 düzey için). Yapılan analiz sonucunda, yeni grubun ana etkisinin anlamlı olduğu gözlenmiştir, $F(7,72)=75.51, p<0.05, \eta^2=.88$. Yeni grup saldırganlığın %88'ini açıklamaktadır. Yeni grubun ana etkisinin kaynağını belirleyebilmek amacıyla ise Post Hoc testlerinden Tukey yapılmıştır. Tukey sonucuna göre; kontrol koşulunda ve olumlu değerlendirilen erkeklerin saldırganlık ortalamasının ($\bar{X}=79.80$) diğer tüm gruplardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Buna karşılık, sosyal dışlanma koşulunda ve olumsuz değerlendirilen erkeklerin saldırganlık ortalamasının ($\bar{X}=25.30$) ise diğer tüm gruplardan düşük olduğu gözlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Elde edilenler, olumsuz provoke edilen ve dışlanmış sporcuların diğer katılımcıları daha olumsuz değerlendirdiklerini ve daha saldırgan olduklarını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, en düşük saldırganlık düzeyinin kontrol koşulunda olan ve olumlu değerlendirilen erkeklerde, buna karşılık en yüksek saldırganlık düzeyinin ise sosyal dışlanma koşulunda olan ve olumsuz olarak değerlendirilen erkek katılımcılarda gözlemlendiği ortaya konulmuştur. Bu çalışma, sosyal dışlanmanın olumsuz davranışsal sonuçlarla ilişkili olduğu denencesini desteklemektedir.

Kaynakça

- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1990). “Anxiety and Social Exclusion.” *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 165–195.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Stucke, T. S. (2001). If You Can't Join Them, Beat Them: Effects of Social Exclusion on Aggressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1058–1069.
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2003). Social Exclusion Causes Self-Defeating Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 606.

Poster 1.4.

*Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences**Poster Alanı / Name of Board: ALADAĞLAR**Moderator: Doç. Dr. Ayşe KİN İŞLER*

17. PREDICTION OF UPPER BODY STRENGTH BY USING GRIP STRENGTH TEST

*AĞBUĞA, B., **KONUKMAN, F., ***YILMAZ, İ.

* School of Sport Sciences and Technology, Pamukkale University, Denizli, Turkey

** Department of Physical Education and Sports, State University of New York, New York, USA

***School of Physical Education and Sports, Anadolu University, Eskişehir, Turkey

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate if the grip strength could be used to predict upper body strength of college football players through comparing grip strength and upper body strength of (a) college football offensive linemen and defensive linemen and (b) offensive backs, receivers and defensive backs. Forty-one Division II National Collegiate Athletic Association college football players participated in the present study. Four main statistical analyses were conducted. First, deive statistics were conducted to provide general characteristics of participants. Second, the Pearson product-moment coefficients of correlation were computed to determine relationship between 1RM and grip strength. Third, a simple regression was conducted to further examine such relationship. Finally, one-way analyses of variance were conducted to test the differences in upper body and grip strength among offensive and defensive college football players and their player positions by using their relative strength. Notably, strength scores were divided by body weights to express bench press and grip strength relative to weight. The results of this study showed that grip strength test did not predict the upper body strength of college football players when we used the 1RM strength test as a standard test to measure upper body strength of players. A similar study should be performed with a larger number of participants. Then, the results of a study of this type could possibly be more accurate in determining the relationship between grip strength and 1RM. In conclusion, coaches should be cautious about grip strength test to measure their athletes' upper body strength.

Introduction

Although there are other kind of tests which measure upper body strength like push ups or dynamometer, the one repetition maximum (1RM) is the most popular way to assess dynamic strength and most used field test for evaluating muscular strength (Bryzcki, 1993). Measurement of grip strength also can be an important component in body strength evaluation and can provide us a quick assessment of athlete's upper body strength. However, ever wonder if the "grip strength" test really predicts athletes' upper body strength. Therefore, the purpose of this study was to investigate if the grip strength could be used to predict upper body strength of college football players through comparing grip strength and upper body strength of (a) college football offensive linemen and defensive linemen and (b) offensive backs, receivers and defensive backs.

Method

Participants

Forty-one Division II National Collegiate Athletic Association (NCAA) college football players participated in the present study. Participants' ages range from 18 to 30 years with a mean of 20.58 ($SD = 2.07$). There were 9 defensive linemen, 7 offensive linemen, 8 defensive backs, 7 line backers, 4 receivers, 3 offensive backs, 2 tight ends, and 1 quarter back. Players' weight ranged from 70.20 to 152.80 kg with a mean of 101.76 kg ($SD = 22.64$). Their height ranged from 163.83 to 207.65 cm with a mean of 182.83 cm ($SD = 9.12$).

Instrumentation

A grip strength dynamometer (Stoelting Co, Wood Dale, IL, USA) was used to measure grip strength of football players. During the test, they stood with the hand to be tested first at their side, away from their body. The dynamometer was in line with their forearm and hold at the level of their thigh. Then, they squeezed the dynamometer as hard as possible without moving their arm; exhale as they squeezed. During the test, they were not let the dynamometer touch their body or any other object. They performed two trials with each hand. They rested for



about a minute between trials. Finally, they were recorded the scores for each hand to the nearest kilogram. The criterion measure was the best score of the two trials of the mean of both dominant and non-dominant hands for grip strength.

The one-repetition maximum (1RM) was used to measure participants' upper body strength. This test requires the individual to lift the heaviest resistance possible one time through a full range of motion (Mayhew, Ware, Clemens, & Coco, 2001). In this test, each participant was required to follow a general warm up prior to testing by jogging a quarter mile and stretching upper and lower extremities. They were also allowed a warm-up that consisted of performing the bench press using light weights of approximately 50 % to 75% of estimated 1RM based on off season. A standard Olympic bar and plates were used for all lifts, and the player used a grip that was slightly wider (approximately 20-30 cm.) than shoulder width (Mayhew et al., 1999). After each successful 1RM attempt, the participants were encouraged to add between 5 and 10 pounds, depending on the degree of difficulty of the previous lift. Each participant was required to find his 1RM between 2 and 7 attempts, with 3 to 10 minutes rest between attempts (Slovak, 1996). The greatest weight lifted for each participant was recorded as the 1RM. Relative strength was determined by squeezing the dynamometer and taking the weight lifted and divided by body weight for each individual, respectively.

Data Analysis

Four main statistical analyses were conducted. First, descriptive statistics were conducted to provide general characteristics of participants. Second, the Pearson product-moment coefficients of correlation were computed to determine relationship between 1RM and grip strength. Third, a simple regression was conducted to further examine such relationship. Grip strength served as a predictor variable and 1RM served as a criterion variable. Finally, one-way analyses of variance (ANOVA) were conducted to test the differences in upper body strength among offensive and defensive college football players and their player positions (offensive linemen versus defensive linemen as a group and offensive backs and receivers versus defensive backs as another group) by using their relative strength. One-way analyses of variance (ANOVA) were also conducted to test the differences in grip strength among offensive and defensive college football players and their player positions (offensive linemen versus defensive linemen as a group and offensive backs and receivers versus defensive backs as another group) by using their relative strength. Notably, strength scores were divided by body weights to express bench press and grip strength relative to weight.

Results

In this study, there were 24 defensive players and 17 offensive players for 1RM test. 1RM scores ranged from 83.99 to 183.87 kg with a mean of 123.90 ± 23.81 kg (Table 1). Pearson product-moment analyses revealed no significant correlation between football players' grip strength and their 1RM (see Table 1). Simple regression analysis also indicated that grip strength did not emerge as a significant predictor of upper body strength ($\beta = .248$, $p = .118$). The predictor explained 60% of variance in 1RM. One-way ANOVA was used to compare the groups and the scores are expressed relative to body weight. The results of statistics (see Table 2) showed that there was no significant difference between defensive players and offensive players' grip strength ($F(1, 39) = .85$, $p = .36$, Eta-squared = .02) when scores are expressed relative to body weight. When their player positions in the field were statistically analyzed, no significant difference was found between defensive linemen and offensive linemen ($F(1, 14) = .10$, $p = .75$, Eta-squared = .01) and also no significant difference was found between defensive and offensive backs in grip strength ($F(1, 13) = 2.87$, $p = .11$, Eta-squared = .18). However, the 1RM test results showed that defensive players were stronger than offensive players when scores were expressed relative to body weight ($F(1, 39) = 6.96$, $p = .01$, Eta-squared = .15). Similarly, defensive linemen scored significantly higher than offensive linemen ($F(1, 14) = 6.05$, $p = .03$, Eta-squared = .30) in 1RM. Lastly, one-way analysis of variance results showed that offensive backs and receivers did not significantly differ from defensive backs in strength as measured by 1RM ($F(1, 13) = 1.09$, $p = .31$, Eta-squared = .08).

Table 1: Means, Standard Deviation, and Correlation of College Football Players

Characteristics	Number	Mean	SD	1RM	Grip Strength
1RM (kg)	41	123.90	23.81	-	.248
Grip Strength	41	57.21	8.93	.248	-

Table 2: *The Relative Upper Body Strength and Grip Strength of Offensive and Defensive Football Players*

Player Position	1RM Test		Grip Strength Test	
	Mean	SD	Mean	SD
Offensive (n = 17)*	1.14	.25	.56	.11
Defensive (n = 24)*	1.33	.21	.59	.12
Offensive Linemen (n = 7)**	.99	.21	.52	.06
Defensive Linemen (n = 9)**	1.26	.23	.50	.08
Offensive Backs & Receivers***	1.30	.20	.62	.10
Defensive Backs***	1.42	.23	.71	.10

For 1RM:

*F = 6.96 p = .01 Eta-squared = .15

**F = 6.05 p = .03 Eta-squared = .30

***F = 1.09 p = .31 Eta-squared = .08

For Grip Strength:

*F = .85 p = .36 Eta-squared = .02

**F = .10 p = .75 Eta-squared = .01

***F = 2.87 p = .11 Eta-squared = .18

Discussion and Conclusion

Muscular strength is specific to the muscle group being tested, and so there is no single test available to assess total body muscular strength (Robergs & Keteyian, 2003). A fair assessment of muscular strength can be determined by a variety of strength tests. Athletes' upper body strength is usually measured by the maximum amount of weight that can be lifted in one repetition maximum, or a given number of repetitions using free weights or resistance machine. Measurement of grip strength, however, can be an important part in muscular strength assessment by providing a quick estimation of athletes' upper body strength. But, ever wonder if there is a connection between athletes' grip strength and upper body strength? Although there are several researches examining the grip strength of athletes (Giardina, Leslie, Raridon, & Zimmer, 1997; Straub, 1979), the relationship between grip strength and upper body performance has not been clearly explained. This study, therefore, examined this relationship in a Division II college football setting.

The results of this study showed that grip strength test did not predict the upper body strength of college football players when we used the 1RM strength test as a standard test to measure upper body strength of players. A similar study should be performed with a larger number of participants. Then, the results of a study of this type could possibly be more accurate in determining the relationship between grip strength and 1RM. In conclusion, coaches should be cautious about grip strength test to measure their athletes' upper body strength. By knowing the grip strength and upper body strength differences among player positions, however, coaches can apply more appropriate and affective strength training strategies to improve their players' needs. Because this was the one of the few studies to examine relationships between grip strength and upper body strength in a college football setting, more research is needed to confirm or refute this finding.

18. THE EFFECT OF TRAMPOLIN EXERCISES ON SELECTED PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MEN GYMNASTS

KARAKOLLUKCU, M.*, ASLAN, C. S.*

*Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the 12 weeks trampoline exercises whether they affect on ed physical and physiological characteristics of men gymnasts which take part in gymnastics team of Cumhuriyet University. For determining of participant's physical and physiological qualities age, body weight and height, long jump (standing), vertical jump, 20 meter sprint, back strength, body fat percentage were measured and anaerobic power, relative strength were estimated. Values were compared as statistical ($\alpha = 0.05$). Statistical analysis was done by using two-



related-samples-tests. In conclusion at the end of 12 weeks, there are no significant differences ($p>0,05$) in back strength and relative strength, however body weight, long jump, vertical jump, 20 m sprint, body fat percentage and anaerobic power variables was statistically found significant (p

TRAMPOLİN ANTRENMANLARININ ERKEK CİMNASTİKÇİLERİN SEÇİLMİŞ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNE ETKİLERİ

Özet

Bu çalışmada; 12 haftalık trampolin antrenmanlarının, erkek cimnastikçilerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine etkileri araştırılmıştır.

Katılımcıların fiziksel ve fizyolojik özelliklerini belirlemek için yaş, boy, vücut ağırlığı, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, 20 metre sprint, vücut yağ yüzdesi değerleri ölçülmüş, anaerobik güç ve relatif kuvvet değerleri hesaplanmıştır. Ölçümlerden elde edilen her bir fiziksel ve fizyolojik değişken ($p<0,05$) anlamlılık seviyesinde istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak; 12 hafta sonunda vücut ağırlığı, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, 20 m sprint, vücut yağ oranı ve anaerobik güç parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) gelişme kaydedilirken, sırt kuvveti ve relatif kuvvette anlamlı bir gelişme bulunamamıştır.

Giriş

Tüm cimnastik antrenmanlarının, vücudun bütünün kas-eklem sistemini harmonik bir şekilde geliştirdiği (Sayın vd., 1995; Hasırcı ve Sayın, 1996) bilinmekle beraber, özellikle trampolin antrenmanlarının sıçrama, kuvvet ve anaerobik güç üzerine olumsuz etki ettiği yönünde fikirler de öne sürülmektedir.

Bu çalışmada; 12 haftalık trampolin antrenmanlarının, erkek cimnastikçilerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine herhangi bir etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Deney grubunu, Cumhuriyet Üniversitesi Cimnastik Takımı adına yarışan 20 erkek sporcu, kontrol grubunu ise Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 20 erkek öğrenci oluşturmuştur.

Denek grubunun antrenman programı, 12 hafta boyunca haftada 3 gün 1'er saat süren çalışmalar şeklinde düzenlenmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir çalışma programı uygulanmamıştır. Kontrol grubunu oluşturan öğrenciler, fiziksel aktivite olarak sadece okul programında yer alan uygulamalı derslere girmişlerdir.

Ölçümlerin sağlıklı olarak alınabilmesi için, ölçümler yapılmadan önce deneklere 15 dakika ısınma süresi verilmiş, her parametre için ölçümler 3 kez tekrar ettirilmiş ve her parametre için en iyi değer kaydedilmiştir.

Katılımcıların boy uzunlukları Holtain Ltd. marka boy ölçer ile, vücut ağırlıkları ise Tefal marka elektronik baskül ile belirlenmiştir. Dikey sıçrama ölçümü Japon Back-D T.K.K marka dijital jumpmetre ile gerçekleştirilmiştir. Testin güvenilirliği 0,90 - 0,97 aralığındadır (Zorba, 1999).

Durarak uzun atlama testinde, başlangıç çizgisi ile katılımcının çizgiye en yakın bıraktığı iz arasındaki mesafe, metre cinsinden ölçülmüştür. Bu testin güvenilirliği 0,70 – 0,94 olarak bildirilmiştir (Özkara, 2002). Hız ölçümü, spor salonunda 20 metrelik mesafe belirlenerek fotosel aleti yardımı ile ölçülmüştür. Bu testin güvenilirlik katsayısı 0,74 – 0,97 olarak bildirilmiştir (Özkara, 2002). Sırt kuvveti ölçümü Japon Back-D T.K.K marka dijital sırt-bacak dinamometresi ile yapılmıştır. Birçok kaynakta dinamometrelerin kuvveti tespit etmede kullanıldığı belirtilmiştir (Bookwalter, 1950; Sevim, 1995; Zorba, 1999; Özer, 2001; Günay vd., 2006; Muratlı, vd., 2007).

Deneklerin anaerobik güçleri, deneklerin dikey sıçrama değerleri ve vücut ağırlığı kullanılarak Lewis formülüne ($P=\sqrt{4.9 \text{ Vücut Ağırlığı} \cdot \sqrt{D}}$) göre yapılmıştır.

(P = Güç, D^n = Dikey sıçrama mesafesi)

Sırt dinamometresiyle ölçülen verilerin en yüksek olanı, denegın vücut ağırlığına bölünerek relatif kuvvet hesaplanmıştır. (Relatif Sırt Kuvveti = Sırt Kuvveti / Vücut Ağırlığı (kg))

Vücut yağ yüzdesinin ölçülmesi için Lange Skinfold Kaliper aleti kullanılmıştır. Vücudun 7 standart bölgesinin deri altı yağ ölçümleri denegın sağ tarafından, aynı değer iki kez elde edilinceye kadar alınmıştır (Sevim, 1995; Zorba, 1999; Özer, 2001; Günay vd., 2006).

Ölçümlerden elde edilen veriler SPSS (ver.13) programı kullanılarak, Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi ile değerlendirilmiş ve yanılma düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Deney grubunun yaş ortalaması $22,40 \pm 2,54$ yıl, boy ortalaması $176,40 \pm 6,88$ cm ve vücut ağırlığı ortalaması $71,06 \pm 8,41$ kg, kontrol grubunun yaş ortalaması $21,95 \pm 1,23$ yıl, boy ortalaması $178,00 \pm 8,74$ cm ve vücut ağırlığı ortalaması $76,38 \pm 6,95$ kg olarak tespit edilmiştir. Yaş ve boy uzunluğu açısından gruplar arası farklılıklar istatistiksel olarak anlamsız ($p>0,05$) bulunurken, vücut ağırlığı açısından gruplar arası farklılık anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Çalışmanın asıl amacı “iki grubun değerlerini birbirleri ile karşılaştırmak” olmadığı için vücut ağırlığı farkı göz ardı edilmiştir. İlk ve son ölçümlerde bulunan sonuçlar Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Grupların Kendi Arasındaki Antrenman Öncesi ve Antrenman Sonrası Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametreler	DENEY GRUBU (n=20)			KONTROL GRUBU (n=20)		
	İlk Ölçüm $x \pm s$	Son Ölçüm $x \pm s$	P Değeri	İlk Ölçüm $x \pm s$	Son Ölçüm $x \pm s$	P Değeri
Vücut Ağırlığı (kg)	71,06 $\pm$ 8,41	70,20 $\pm$ 8,11	$p<0,05$	76,38 $\pm$ 6,95	75,44 $\pm$ 6,95	$p<0,05$
Durarak Uzun Atlama (cm)	242,35 $\pm$ 15,21	251,70 $\pm$ 13,21	$p<0,05$	243,35 $\pm$ 15,55	244,00 $\pm$ 14,18	$p>0,05$
Dikey Sıçrama (cm)	63,5 $\pm$ 6,86	65,65 $\pm$ 4,75	$p<0,05$	58,80 $\pm$ 7,38	59,15 $\pm$ 7,87	$p>0,05$
20 m Sprint (sn)	2,99 $\pm$ 0,14	2,92 $\pm$ 0,13	$p<0,05$	3,10 $\pm$ 0,25	3,13 $\pm$ 0,19	$p>0,05$
Sırt Kuvveti (kg)	148,32 $\pm$ 25,63	148,10 $\pm$ 25,56	$p>0,05$	139,45 $\pm$ 30,22	136,75 $\pm$ 28,22	$p>0,05$
Vücut Yağ Oranı (%)	8,46 $\pm$ 2,45	7,47 $\pm$ 2,32	$p<0,05$	7,50 $\pm$ 1,66	6,98 $\pm$ 1,56	$p<0,05$
Anaerobik Güç (kgm/sn)	125,03 $\pm$ 14,74	126,72 $\pm$ 14,64	$p<0,05$	129,48 $\pm$ 15,10	127,71 $\pm$ 15,57	$p>0,05$
Relatif Kuvvet (kg)	2,03 $\pm$ 0,34	2,09 $\pm$ 0,23	$p>0,05$	1,82 $\pm$ 0,32	1,80 $\pm$ 0,30	$p>0,05$

Tartışma ve Sonuç

Deney grubunda, 12 haftalık trampolin çalışması sonunda vücut ağırlığı, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, 20 m sprint, vücut yağ oranı ve anaerobik güç parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) gelişme kaydedilirken, sırt kuvveti ve relatif kuvvette anlamlı bir gelişme bulunamamıştır. Kontrol grubunda ise; vücut ağırlığı ve vücut yağ oranı dışındaki parametrelerde istatistiksel olarak anlamlı ($p>0,05$) bir gelişme gözlenmemiştir.

Vücut ağırlığı ve yağ oranlarındaki değişimlerin kontrol grubunda da gözlenmesinden dolayı, trampolin çalışmalarının vücut ağırlığı ve yağ oranları üzerinde etkisi tam olarak anlaşılamamıştır.

Sonuç olarak; 12 haftalık trampolin çalışması, kişilerin durarak uzun atlama, dikey sıçrama, 20 m sprint ve anaerobik güç kapasitelerini geliştirirken, kuvvet üzerine anlamlı bir etkisi yoktur denilebilir.

Kaynaklar

- Bookwalter, K.W. (1950) Grip Strength Norms For Male. The Research Quarterly, 21 (3), 1950.
- Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2006) Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Hasırcı, S., Sayın, M. (1996) Cimnastik Antrenmanının Organizmaya Etkisi. Cimnastik Federasyonu Dergisi, 10, 32-34.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., Şahin, G. (2007) Antrenman ve Müsabaka. İstanbul: Ladin Matbaası.
- Özer, K. (2001) Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yay.
- Özkara, A. (2002) Futbolda Testler. Ankara: İksan Matbaacılık.
- Sayın, M., Koç, Ş., Hasırcı, S. (1995) Trampolin Hareketleri ile Dikey Sıçrama Yeteneği Arasındaki İlişki, Performans Dergisi, 1 (3), 127-134.
- Sevim, Y. (1995) Antrenman Bilgisi. Ankara: Gazi Büro Kitabevi.
- Zorba, E. (1999) Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: G.S.G.M. Eğitim Dairesi Yayınları.



19. EFFECTS OF TRAINING ON PHYSICAL FITNESS IN YOUNG AND MATURE TOP-LEVEL SOCCER PLAYERS

JOURKESH, M.¹, OSTOJIC, S. M.², STOJANOVIC, M.², JUKIC, I.³, PASALIC, E.⁴

¹Department of Physical Education and Sports Science, Islamic Azad University, Shabestar Branch, IRAN, ²Faculty of Sport and Tourism, PA University of Novi Sad, SERBIA

³Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, CROATIA

⁴Faculty of Sport and Physical Education, University of Sarajevo, BOSNIA

ABSTRACT

Objective :The main aim of the present study was to investigate the effects of training on physical fitness components in adolescent elite soccer players and make comparisons with older counterparts. **Methods**: Twenty two male soccer players from the Serbian First Division team were allocated to two assigned trials according to age – young group (YG) and mature group (MG). Players in their teenage years (19 years and younger) were assigned to YG (10 subjects) and others to MG (12 subjects). Between the first and second test session, all subjects followed six weeks of soccer-specific periodized training programme. **Results** :There were no differences between groups at pre- and post-training trial for weight, vertical jump, average anaerobic power and VO_{2max} ($p > 0.05$). Body fat was significantly lower in YG before and after training program as compared to MG ($p < 0.05$). Body weight and fat ped significantly in both groups after training program ($p < 0.05$). Furthermore, average anaerobic power and VO_{2max} along with vertical jump height, were significantly improved in both groups ($p < 0.05$) at post-training performance. Finally, the magnitude of change in VO_{2max} was significantly superior in MG as compared to YG after training program (18.3 vs. 7.8% $p < 0.05$). **Conclusion**: The findings of the present study indicate that the trainability indices are not highly influenced by age in top-level soccer players.

Objective The main aim of the present study was to investigate the effects of training on physical fitness components in adolescent elite soccer players and make comparisons with older counterparts. **Methods** Twenty two male soccer players from the Serbian First Division team were allocated to two assigned trials according to age – young group (YG) and mature group (MG). Players in their teenage years (19 years and younger) were assigned to YG (10 subjects) and others to MG (12 subjects). Between the first and second test session, all subjects followed six weeks of soccer-specific periodized training programme.

Results There were no differences between groups at pre- and post-training trial for weight, vertical jump, average anaerobic power and VO_{2max} ($p > 0.05$). Body fat was significantly lower in YG before and after training program as compared to MG ($p < 0.05$). Body weight and fat dropped significantly in both groups after training program ($p < 0.05$). Furthermore, average anaerobic power and VO_{2max} along with vertical jump height, were significantly improved in both groups ($p < 0.05$) at post-training performance. Finally, the magnitude of change in VO_{2max} was significantly superior in MG as compared to YG after training program (18.3 vs. 7.8%; $p < 0.05$).

Conclusion The findings of the present study indicate that the trainability indices are not highly influenced by age in top-level soccer players.

20. THE RELATIONSHIP OF LEG VOLUME AND LEG MASS WITH ANAEROBIC PERFORMANCE AND KNEE STRENGTH IN WRESTLERS

ZORBA, E.* , ÖZKAN, A.** , AKYÜZ, M.* , HARMANCI, H.***, TAŞ, M.* , ŞENEL, Ö.*

*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

** Spor Bilimleri Bölümü Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye

***Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, Türkiye

ABSTRACT

Objective The purpose of the present study was to determination of the relationship between leg volume, leg mass with anaerobic performance and knee strength in wrestlers. **Methods** 31 wrestlers from a university students participated in this study voluntarily (age: 21.09 $\pm$ 0.99 yrs). Circumferential measurement were used for the determination of leg volume by Frustum Method and leg mass was determined by the Hanavan Method. Wingate Anaerobic Power Test (WanT) was used for the determination of anaerobic performance and Isometric Knee

Dynamometer was used for the determination of knee strength. Results Results of Pearson Product Moment correlation analysis, leg volume was significantly correlated with leg mass.

GÜREŞÇİLERDE BACAK HACMİ, BACAK KÜTLESİ, ANAEROBİK PERFORMANS VE BACAK KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Giriş

Anaerobik performansı etkileyen en önemli faktörler yaş, cinsiyet, kasın yapısı, fibril kompozisyonu, enzim aktiviteleri ve antrenman olarak sıralanabilir. Ayrıca bunlara ek olarak kas fibril uzunluğu, kas kesit alanı, kas kitlesi, bacak hacmi ve 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 SteCroix ve ark., 2000). Güreş de sadece rakibi yenmek için yapılan ayak oyunlarından oluşan mücadele değil aynı zamanda üst düzey dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk, denge ve strateji gibi sportif performans ve kontrol gerektiren bir spordur. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı güreşçilerde bacak hacmi, bacak kütlesi, anaerobik performans ve bacak kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Çalışmaya farklı kulüplerde güreş branşıyla uğraşan 31 ($\bar{X}$ yaş: 21.09±0.99 yıl) gönüllü erkek üniversite öğrencisi katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan deneklerin bacak hacmi, bacak kütlesi, anaerobik performans ve izometrik bacak kuvveti ölçümleri yapılmıştır.

Bacak hacmi Frustum çevresel ölçüm yöntemi kullanılarak belirlenirken, bacak kütlesi ise Hanavan yöntemi kullanılarak belirlenmiştir.

Anaerobik performansın belirlenmesinde Wingate Anaerobik Güç Testi (WAnT) için modifiye edilmiş bilgisayara bağlı ve uyumlu bir yazılımla çalışan kefeli bir Monark 834 E (İsveç) bisiklet ergometresi kullanılmıştır.

Bacak kuvvetini belirlemek için izometrik bacak kuvveti dinamometresi (Prosport- TMR HBD 1000) kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Bacak Hacminin Hesaplanması: Hacim ölçümlerine uyluk, baldır ve ayak tabii tutulmuştur. Uyluk için tibial nokta ile inguinal katlantı arasındaki uzaklık, baldır için, tibial nokta ile medial malleolus noktası arasındaki uzaklık, ayak için ise medial malleolus ile tüm ayak belirlendikten sonra ölçümler Frustum model yönteminin tanımladığı gibi yapılmıştır (Mayrovitz ve ark., 2005)

Bacak Kütlesinin Hesaplanması: Kütle ölçümlerine uyluk, baldır ve ayak tabii tutulmuştur. Uyluk için tibial nokta ile inguinal katlantı arasındaki uzaklık, baldır için, tibial nokta ile medial malleolus noktası arasındaki uzaklık, ayak için ise medial malleolus ile tüm ayak belirlendikten sonra ölçümler Hanavan model yönteminin tanımladığı gibi yapılmıştır (Kwon, 1998).

Wingate Anaerobik Güç Testi (WAnT): Her denneğin vücut ağırlığının %7.5'ine karşılık gelen ağırlık test esnasında uygulanacak direnç olarak bisikletin kefesine yerleştirildikten sonra test başlamış; belirlenen bir pedal hızına ulaşmaları için (130-150 rpm) başlangıçta 3-4 sn yüksüz, daha sonra yüklü olarak 30 sn süre ile mümkün olan en yüksek maksimal istemli pedal hızını korumaları istenmiştir. Denekler test boyunca sözel olarak teşvik edilmiştir.

İzometrik Kuvvet: İzometrik kuvvetin belirlenmesinde, dinamometre, denneğin ayak boyuna göre ayarlanmış daha sonra denek cihaza olabildiğince kuvvet uygulamıştır. Denekler tarafından iki deneme sonucunda elde edilen en iyi sonucu en yüksek değer olarak kabul edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ile güreşçilerin anaerobik performans, bacak kuvveti ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı uygulanmıştır. Analizde Windows için SPSS 10.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.



Bulgular

Çalışmaya katılan Güreşçilerin bacak hacmi, bacak kütlesi, anaerobik performans ve izometrik bacak kuvveti ölçümleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Güreşçilere ait bacak hacmi, bacak kütlesi, anaerobik performans ve izometrik bacak kuvveti ortalama ve standart sapma değerleri

Bacak Ölçümleri				Anaerobik Performans				İzometrik Kuvvet	
Bacak Hacmi (lt)		Bacak Kütlesi (kg)		Maksimum Güç (W)		Ortalama Güç (W)		Bacak Kuvveti (kg)	
Ortalama	St	Ortalama	St	Ortalama	St	Ortalama	St	Ortalama	St
10054.69	1630.12	11971.58	1506.63	776.5	126.76	574.06	94.10	136.86	44.60

Yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon sonucunda elde edilen bacak hacmi ile bacak kütlesi ($r=.993$; $p<0.01$), pik güç ($r=.642$; $p<0.01$), ortalama güç ($r=.711$; $p<0.01$) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu benzer bir ilişkide bacak kütlesi ile pik güç ($r=.654$; $p<0.01$), ortalama güç ($r=.704$; $p<0.01$) arasında bulunmuştur. Sonuçlar göstermiştir ki pik güç ile bacak kuvveti ($r=.430$; $p<0.05$) arasında anlamlı ilişki bulunurken ortalama güç ile de bacak kuvveti ($r=.613$; $p<0.01$) arasında ilişki bulunmuştur.

Tartışma

Bu çalışmanın amacı güreşçilerde bacak hacmi, bacak kütlesi, anaerobik performans ve bacak kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yapılan çalışmalarda uyluk çevresinin genişliği, uyluk bölgesini oluşturan kasların, kas kitlesinin ve kas liflerinin fazla oluşunu bağlı olarak kasta oluşturulan kuvvet-gücün daha yüksek olduğunu bunun da maksimum gücü etkilediğini göstermektedir (Astrand ve Rodal, 2001). Ayrıca bu çalışmada da elde edilen bacak hacmi, bacak kütlesi ile anaerobik performans ve bacak kuvveti arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca kas fibril uzunluğu, kas kesit alanı, bacak hacmi ve kas kitlesi anaerobik şartlarda kasın üreteceği güç üzerinde belirleyici rol alan özelliklerdendir. Araştırmalarda sıklıkla bacak hacmi, kas kitlesi ve kas kesit alanı fazla olan deneklerin anaerobik performanslarının daha iyi olduğu ifade edilmektedir.

De SteCroix ve diğ. (16) tarafından yapılan çalışmada ise bacak kas hacmi ile AK ve AG değerleri arasında anlamlı bir ilişkinin bildirilmiştir. Başka bir çalışmada ise vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı ve yaşın kontrol altında tutulması halinde bile bacak hacminde meydana gelen artışla birlikte anaerobik güç ve kapasite değerlerinde bir artışın olduğu belirtilmiştir. Literatürdeki yapılan çalışmalarda uyluk çevresinde, baldır çevresinde, bacak hacminde, bacak kas hacminde ve yağsız bacak hacminde meydana gelen artışa bağlı olarak anaerobik güç ve kapasite değerlerinde artışa sebep olduğu ifade edilebilir. Bunun nedeninin bacak bölgesini oluşturan kasların, kas kitlesinin ve kas liflerinin fazla oluşu ve kasın meydana getirdiği kuvvet-gücün daha yüksek olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, çalışmadaki bulgular güreşçilerin bacak hacminin ve bacak kütlesinin anaerobik performanslarında belirleyici rol aldığını göstermiştir. Ayrıca izometrik bacak kuvveti ile anaerobik performans arasında ilişki bulunmuştur.

Seçilmiş Kaynaklar

4. Kwon, Y.H., .1998. Modified Hanavan Model. [online]. <http://www.kwon3d.com/theory/bspeq/hanavan.html/>. [09.02.2006]
5. Mayrovitz, H. N., Sims, N., Litwin, B ve Pfister, S. (2005) Foot volume estimates based on a geometric algorithm in comparison to water displacement, Lymphology., 38, 20-27

21. DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY COMPOSITION, ANAEROBIC PERFORMANCE, KNEE STRENGTH AND BACK STRENGTH IN WRESTLERS

ŞENEL, Ö*, TAŞ, M.*, HARMANCI, H.***, AKYÜZ, M.*, ÖZKAN, A.** , ZORBA, E.*

*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

** Spor Bilimleri Bölümü, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye

***Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, Türkiye

ABSTRACT

Objective The purpose of the present study was to investigate the relationship between body composition, leg volume, leg mass, anaerobic performance and knee strength in wrestlers. **Methods** 31 wrestlers from a university students participated in this study voluntarily (age: 21.09 ± 0.99 yrs). For the determination of body composition, subjects height, body weight, circumferential measurement (gulick measuring tape- holtain, UK), diameter measurement (antropometric set-holtain, UK) and skinfold thicknesses (skinfold caliper-holtain, UK) were taken and body fat percentage was determined by Zorba formula and somatotype characteristics somatotype properties were determined according to Heath-Carter system. Wingate Anaerobic Power Test (WanT) was used for the determination of anaerobic performance and Isometric Knee-Back Dynamometer was used for the determination of knee and back strength. **Results** Results of Pearson Product Moment correlation analysis, body fat percentage was negative significantly correlated with anaerobic power (AP)

GÜREŞÇİLERDE VÜCUT KOMPOZİSYONU İLE ANAEROBİK PERFORMANS, BACAK KUVVETİ VE SIRT KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Giriş

Performansı etkileyen faktörlerden biri de bedensel yapı, başka bir deyişle fiziksel özelliklerdir çünkü bedensel yapı ya da fiziksel özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir. Sahip olunan fiziksel yapının özelliği yapılan spor dalına uygun olmadıkça istenilen performans düzeyine ulaşmak pek mümkün değildir. Fiziksel yapı bir sporcunun yüksek düzeyde performans gösterebilmesinin göstergelerinden sadece bir tanesidir ve kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Özkan ve ark. 2005). Güreş de sadece rakibi yenmek için yapılan ayak oyunlarından oluşan mücadele değil aynı zamanda üst düzey dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk, denge ve strateji gibi sportif performans ve kontrol gerektiren bir spordur. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, güreşçilerde vücut kompozisyonu, anaerobik performans, bacak kuvveti ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Çalışmaya farklı kulüplerde güreş branşıyla uğraşan 31 ($\bar{X}$ yaş: 21.09 ± 0.99 yıl) gönüllü erkek üniversite öğrencisi katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri skinfold kaliper (Holtain, UK) kullanılarak, çevre ölçümleri Gulick antropometrik mezura (Holtain, UK) kullanılarak, çap ölçümleri ise harpenden kaliper (Holtain, UK) kullanılarak ölçülmüştür. Anaerobik performansın belirlenmesinde Wingate Anaerobik Güç Testi (WAnT) için modifiye edilmiş Monark 834 E (İsveç) bisiklet ergometresi kullanılmıştır. Bacak kuvvetini belirlemek için izometrik bacak kuvveti dinamometresi (Prosport- TMR HBD 1000) kullanılmıştır.



Verilerin Toplanması

Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümleri: Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri Abdominal, Triceps, Subskapula, Biceps, Suprailiik, Uyluk, Göğüs bölgelerinden yapılmış ve ölçümler deneklerin sağ tarafından alınmıştır. Deneklerin vücut yağ yüzdesinin belirlenmesinde Zorba'nın formülü (1989) kullanılmıştır.

Somatotip Değerlendirmesi: Deneklerin somatotip değerleri Heath Carter Somatotip Yöntemiyle belirlenmiştir (Ross ve ark., 1991).

Wingate Anaerobik Güç Testi (WAnT): Her denneğin vücut ağırlığının %7.5'ine karşılık gelen ağırlık test esnasında uygulanacak direnç olarak bisikletin kefesine yerleştirildikten sonra test yapılmıştır.

İzometrik Kuvvet: İzometrik kuvvetin belirlenmesinde, dinamometre, denneğin ayak boyuna göre ayarlanmış daha sonra denek cihaza olabildiğince kuvvet uygulamıştır. Denekler tarafından iki deneme sonucunda elde edilen en iyi sonucu en yüksek değer olarak kabul edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı uygulanmıştır. Analizde Windows için SPSS 10.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Çalışmaya katılan Güreşçilerin vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve izometrik bacak-sırt kuvveti ölçümleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Güreşçilere ait vücut kompozisyonu ortalama ve standart sapma değerleri

Vücut Kompozisyonu											
Yağ		Yağ		Yağsız Beden		Endomorf		Mezomorf		Ektomorf	
Yüzdesi (%)	St	Kütlesi (kg)	St	Kütlesi (kg)	St	Ortalama	St	Ortalama	St	Ortalama	St
Ortalama	St	Ortalama	St	Ortalama	St	Ortalama	St	Ortalama	St	Ortalama	St
12.21	2.95	9.31	3.44	67.84	9.10	3.30	1.13	4.76	1.05	1.61	1.37

Tablo 2. Güreşçilere ait anaerobik performans ve izometrik bacak-sırt kuvveti ortalama ve standart sapma değerleri

Anaerobik Performans				İzometrik Kuvvet			
Anaerobik Güç (W)		Anaerobik Kapasite (W)		Bacak Kuvveti (kg)		Sırt Kuvveti	
Ortalama	St	Ortalama	St	Ortalama	St	Ortalama	St
776.5	126.76	574.06	94.10	136.86	44.60	163.71	40.32

Yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon sonucunda elde edilen vücut yağ yüzdesi ile AG ($r=-.472$; $p<0.01$), AK ($r=-.567$; $p<0.01$), sırt kuvvet ($r=.659$; $p<0.01$) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca yağsız vücut kitlesi ile AG ($r=.679$; $p<0.01$), AK ($r=.648$; $p<0.01$), sırt kuvveti ($r=.779$; $p<0.01$) arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu benzer bir ilişkide yağ kütlesi ile AG ($r=.441$; $p<0.05$), AK ($r=.536$; $p<0.01$), bacak kuvveti ($r=.630$; $p<0.05$), sırt kuvveti ($r=.829$; $p<0.01$) arasında bulunmuştur. Bu sonuçlara ek olarak mezomorfik vücut yapısı ile AG ($r=.367$; $p<0.05$), AK ($r=.393$; $p<0.05$), bacak kuvvet ($r=-.718$; $p<0.05$), sırt kuvveti ($r=-.695$; $p<0.05$) ve ektomorfik vücut yapısı ile AG ($r=.411$; $p<0.05$), AK ($r=.443$; $p<0.05$) arasında da ilişki bulunmuştur.

Tartışma

Bu çalışma güreşçilerde vücut kompozisyonu, anaerobik performans, bacak kuvveti ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Vücuttaki yağlı dokuların fazlalığı, yağsız vücut kitlesinin azlığı performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Çünkü yağ dokularının kas dokuları gibi vücudun enerji deposu olan ATP yapımına hiçbir katkısı yoktur ve kasların hareketlerini kısıtladığından fazla enerji harcamasına sebep olur. Buda uygulanan gücü azaltır. Buna ek olarak bu çalışmada anaerobik performansı etkileyen bir başka faktörde kassal kuvvet olabilir. Ayrıca bu çalışmada elde edilen bacak-sırt kuvveti ile maksimum güç ve ortalama güç arasında anlamlı pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar izometrik bacak-sırt kuvveti ve anaerobik performans arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Örneğin, Thorland ve ark. (1987) yaptıkları çalışmada sprint ve orta mesafe bayan koşucularının kuvvet ve anaerobik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında izokinetik diz kuvveti ile anaerobik kapasite arasında yüksek bir ilişki bulunmuşlardır. Kas kuvveti arttıkça, kasların kısa süreli yüksek şiddetli aktivitelerde kasılma gücünde ve dolayısıyla da anaerobik performansıda artmaktadır. Sonuç olarak

güreşçilerde yağsız vücut kitlesi ve vücut yağ yüzdesinin anaerobik performanslarında ve izometrik bacak-sırt kuvvetinde belirleyici rol aldığını göstermiştir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Özkan, A., Arıburun, B. ve Kin-İşler, A. (2005). Ankara'daki Amerikan Futbolu Oyuncularının Bazı Fiziksel ve Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, X (2):35-42.
2. Ross, W. D. & Marfell-Jones, M. J. (1991) Kinanthropometry. In MacDougall, D. J., Wenger, A. H & Green, H. J. (Eds). Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Illinois: Human Kinetics Books, s: 223-308.
3. Thorland, W. G., Johnson, G. O., Cisar, C. J., Housh, T. J. ve Tharp, G. D. (1987). Strength and anaerobic responses of elite young female sprint and distance runners, Medicine and Science in Sport and Exercise., 19(1), 56-61.
4. Zorba, E. (1989). Milli Takım Düzeyindeki Türk Güreşçileri İçin Derialtı Yağ Kalınlığı Denklemi Geliştirilmesi, Doktora Tezi, M.Ü. İstanbul.

22. TALENT SELECTION IN SPORTS AND ASSESSMENT OF THE PHYSICAL CHARACTERISTICS AND SOME PERFORMANCE PROFILES OF FEMALE CHILDREN BETWEEN 8-10 YEARS-OLD IN GUIDANCE TO SPORTS (ANKARA SAMPLE)

AYAN, V.* , MÜLAZIMOĞLU, O.**

*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye

*Nehire Bir İ.Ö.O, Milli Eğitim Müdürlüğü, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

In this study it is aimed to examine some performance characteristics, somatotype and anthropometric characteristics of female children aged 8-10 for sports training and talent identification. In this study 1777 volunteer secondary school female students, at the age of 9 ± 1 , from 23 schools in Ankara, participated in the subject group. In our study 11 anthropometric measurements such as, skinfold thicknesses, circumference and width measurements were taken. Heath-Carter method was used to determine the somatotype characteristics (Norton ve Olds 2004). Of performance characteristics, standing long jump test, vertical jump test, sitting ball throwing test, 20 m. speed run test and shuttle run test were applied. The statistical analyses of the measurements were calculated by using SPSS 11.0. The mean somatotype values of the female students that participated were found as endomorphy $3,96\pm 0,86$ mesomorphy $3,65\pm 1,14$ ectomorphy $2,96\pm 1,43$ and the performance test mean values were as follows vertical jump $17,27\pm 4,09$ cm standing long jump $94,72\pm 16,83$ cm, 20 m speed run test $4,76\pm 0,47$ sec, sitting ball throwing $78,16\pm 23,39$ cm, shuttle run test $19,19\pm 7,37$. The results that we have reached through this study will contribute to the knowledge –available at present- about talent identification and talent ion in sports and to establishing the normative values and to benefiting the investments on sports and sportspeople at maximum level and to the studies done in this field in our country. Key Words: Talent Selectyon, Somatotype, Anthropometry, Children, Performance Tests.

SPORDA YETENEK SEÇİMİ VE SPORA YÖNLENDİRMEDE 8-10 YAŞ GRUBU KIZ ÇOCUKLARININ FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİN VE BAZI PERFORMANS PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ (ANKARA ÖRNEĞİ)

Giriş

Günümüzde sporda uluslararası platformlarda yarışmak ve dünyada bu alanda yerimizi almak için yetenekli sporculara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sporcuların yetişmesi ise sistemli ve koordineli bir çalışmanın yanında spora uygun bireylerin seçilmesini gerektirmektedir (Demiral ve ark. 2006). Yapılan araştırmalar sporda beklenen başarının elde edilmesi için çocukluk çağında spor etkinliklerine başlanması gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu bakımdan gelişmiş ülkelerin dikkatleri çocukluk çağı spor faaliyetleri üzerine odaklanmıştır. Çünkü çocuk antrenmanlarının kendine özgü birtakım özellikleri bulunmaktadır. Bunun için okul öncesi ve ilkökul yaş grubundaki çocukların motor yetenekleri, genel fiziki parametreleri ve fiziki gelişimleri hakkında geniş bilgi



edinebilmek için birçok teste tabi tutulmaları gerekmektedir (Mengütay1999). Çalışmamızda da somatotip ve spor dalları arasındaki belirgin ilişki göz önünde bulundurularak ülkemizde oldukça büyük potansiyele sahip çocukların spora yönlendirilmeden önce, öncelikle fiziksel uygunluk özelliklerinin ve performans özelliklerinin ortaya çıkartılarak tanımlanmasına yönelik bir çalışma yapmak amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma gerekli yasal izinler alındıktan sonra Ankara il'inde 11 ilçede ve 23 okulda öğrenim gören ilköğretim çağı çocuklarından yaşlar 9 ± 1 yıl olan 1777 gönüllü kız öğrenciye uygulanmıştır. Çalışmamızda vücut ağırlığı, boy uzunluğu, deri kıvrımı kalınlığı ölçümü, çevre ölçümü ve genişlik ölçümleri alınmıştır. Somatotip özelliklerini belirlemek amacıyla Heath-Carter yöntemi kullanılmıştır (Norton ve Olds 2004). Çalışmamızda dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 20 m sürat koşusu, oturarak sağlık topu fırlatma ve mekik koşusu testleri uygulanmıştır. Ölçümlerin tanımlayıcı istatistikleri ve korelasyon analizleri SPSS 11.0 paket programında yapılmıştır.

Bulgular

Çalışmamızdan elde edilen kız öğrencilerin antropometrik ve performans ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1: Kız öğrencilerin antropometrik ve performans ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

	KIZLAR		
	N	Ortalama	SS
Ağırlık (kg)	1777	29.54	6.48
Boy (cm)	1777	131.86	6.33
Triceps Dkk (mm)	1777	10,74	3.24
Biceps Dkk (mm)	1777	7.79	2.91
Subscapula Dkk (mm)	1777	8.12	3.06
Suprailiac Dkk (mm)	1777	11.52	2.99
Baldır Dkk (mm)	1777	17.70	6.06
Biceps Çevresi (cm)	1777	19.36	2.05
Baldır Çevresi (cm)	1777	27.11	2.65
Dirsek Genişliği (cm)	1777	4.97	0.56
Diz Genişliği (cm)	1777	7.54	0.67
Endomorf	1777	3.96	0.86
Mezomorf	1777	3.65	1.14
Ektomorf	1777	2.96	1.43
Dikey Sıçrama (cm)	1777	17.27	4.09
Uzun Atlama (cm)	1777	94.72	16.83
20 m Koşu (sn)	1777	4.76	0.47
Top Fırlatma (cm)	1777	78.16	23.39
Mekik Koşusu	1777	19.19	7.37

Kız öğrencilerin somatotip ve performans değerleri arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle (r) incelenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2: Kız öğrencilerin somatotip ve performans değerlerinin karşılaştırılması (r)

	Dikey Sıçrama	D. Uzun atlama	20 m Koşu	O. Top Fırlatma	Mekik Koşusu
Endomorfi	-0.113**	-0.158**	0.180**	0.105**	-0.223**
Mezomorfi	-0.016	-0.064**	0.047*	0.195**	-0.128
Ektomorfi	0.020	0.088**	-0.105**	-0.201**	0.178**

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz veriler doğrultusunda kız öğrencilerin (n= 1777) antropometrik özelliklerinden ağırlık ortalamaları 29.54 ± 6.48 kg ve boy ortalamaları 131.86 ± 6.33 cm olarak bulunmuştur (Tablo 1). Yapılan bazı çalışmalardan Bektaş ve ark. (2007)'nin yapmış oldukları çalışmalarında yaşları 9.75 ± 0.41 yıl olan

minik sporcuların ağırlık ortalamalarını 42.2 ± 6.1 kg ve boy ortalamaları 149.1 ± 3.8 cm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda vücut yağının belirlenmesinde kullanılan ölçümlerden triceps DKK ortalaması 10.74 ± 3.24 mm ve biceps DKK ortalaması 7.79 ± 2.91 mm olarak bulunmuştur. Ziyagil ve ark. (1999)'nın yapmış oldukları çalışmalarında 9 yaş grubu kız öğrencilerin triceps DKK ortalamasını 7.10 ± 1.06 mm, biceps DKK ortalamasını 4.05 ± 0.96 mm olarak tespit etmişlerdir. Çalışmamızda subscapula DKK ortalamaları 8.12 ± 3.06 mm olarak bulunmuştur. Bektaş ve ark. (2007)'nin yapmış oldukları çalışmalarında yaşları 9.75 ± 0.41 yıl olan minik sporcuların subscapula DKK ölçümlerini 9.51 ± 3.31 mm olarak bildirmişlerdir. Çalışmamızda suprailiac DKK ortalamaları 11.52 ± 2.99 mm olarak bulunmuştur. Balcı ve ark. (2004)'nin yapmış oldukları çalışmalarında suprailiac DKK 8.4 ± 5.4 mm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda calf DKK ortalamaları 17.70 ± 6.06 mm olarak bulunmuştur. Bektaş ve ark. (2007)'nin yapmış oldukları çalışmalarında yaşları 9.75 ± 0.41 yıl olan minik sporcuların calf DKK ölçümünü 14.52 ± 2.23 mm olarak tespit etmişlerdir. Çalışmamızda incelenen antropometrik değişkenlerden çevre ölçümleri biceps çevre ortalamaları 19.36 ± 2.05 cm ve calf çevre ortalamaları 27.11 ± 2.65 cm olarak bulunmuş. Balcı ve ark. (2004). yapmış oldukları çalışmalarında biceps çevre ölçümünü 20.8 ± 3.0 cm, calf çevre ölçümünü 27.9 ± 3.5 cm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda yapılan antropometrik ölçümlerden genişlik ölçümleri, dirsek genişliği ortalamaları 4.97 ± 0.56 cm ve diz genişliği ortalamaları 7.54 ± 0.67 cm olarak bulunmuştur. Kalkavan, ve ark. (2006)'nın yapmış oldukları çalışmalarında kız öğrencilerin dirsek genişliği ortalamalarını 5.25 ± 0.46 cm, diz genişlik ortalamalarını ise 7.72 ± 0.82 cm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda dikey sıçrama ortalamaları 17.27 ± 4.09 cm olarak bulunmuştur. Saygın ve Mengütay (2006) yapmış oldukları çalışmalarında kızlarda dikey sıçrama ortalamalarını 24.04 ± 4.86 cm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda durarak uzun ortalamaları 94.72 ± 16.83 cm olarak bulunmuştur. Haslofça ve ark. (2006)'nin yapmış oldukları çalışmalarında durarak uzun ortalamaları 100.36 ± 17.62 cm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda 20 m sürat koşusu ortalamaları 4.76 ± 0.47 sn olarak bulunmuştur. Arabacı, R ve ark. (2008)'nin yapmış oldukları çalışmalarında 9-10 yaş kız öğrenciler için 20 m sürat koşusu ortalamalarını 4.23 ± 0.19 sn olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda oturarak top fırlatma ortalamaları 78.16 ± 23.39 cm olarak bulunmuştur. Pekel ve ark. (2007)'nin yapmış oldukları çalışmalarında yaşları 10 yıl olan kız öğrencilerin oturarak top fırlatma ortalamalarını 5.3 ± 0.5 m olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda mekik koşusu testi ortalamaları 19.19 ± 7.37 olarak bulunmuştur. Harmandar ve ark.. yapmış oldukları çalışmalarında kız öğrencilerin mekik koşusu testi ortalamalarını 26.9 ± 4.2 olarak bulmuşlardır. Sonuç olarak bu çalışmadan elde edilen sonuçların sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirme alandaki mevcut literatüre ve norm değerlerin oluşturulmasına, spora ve sporcuya yapılan yatırımın daha verimli ve maksimal düzeyde kalıcı olmasına ve ülkemizde bu alanda gerçekleştirilen çalışmalara katkı sağlayacağı kanaatindeyiz.

Seçilmiş Kaynaklar

- Arabacı, R., Koparan, Ş., Öztürk, F. ve Akın, M. (2008). Olimpiyatlar İçin Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirme Projesi II. Aşama Sonuçlarının İncelenmesi (Bursa Örneği), e-Journal of New World Sciences Academy Health Sciences, 3, (2), B0019, 86-98.
- Balcı, Ş.S., Güler, D., Karacan, S., Çolakoğlu, F. (2004). Ergenlik Öncesi Kız Çocuklarda Somatotip Elemanları ile Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Parametreleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Bektaş, Y., Özer, B.K., Gültekin, T., Sağır, M., Akın, G. (2007). Bayan Basketbolcuların Antropometrik Özellikleri: Somatotip ve Vücut Bileşimi Değerleri, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:1, Sayı: 2.
- Demiral, Ş., Erdemir, İ., Kızılyaprak, H. (2006). Bayan Judocularında Yetenek Seçimi, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Harmandar, D., Gelen, E., Uçar, D., Saygın, Ö.: Çocuklarda Maksimal Oksijen Tüketim Kapasitesi İle Beden Kompozisyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi ISSN: 1303-5134, www.insanbilimleri.com
- Haslofça., E, Haslofça., F, Kutlay E. (2006). 7-8 Yaş Kız Çocuklarında Fiziksel Uygunluk Parametreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, S: 335-338, Muğla.
- Kalkavan, A., Yüksel, O., Yapıcı, A.K., Şentürk, A., Eynur, A. (2006). Küçük ve Yıldız Basketbolcuların Fiziksel, Biyomotorik ve Antropometrik Özelliklerinin Araştırılması, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, S: 299-302, Muğla.
- Mengütay, S. (1999). Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor, Ankara, Tütibay Ltd.Şti.
- Norton, K., Olds, T., (Lindsay Carter). (2004). Anthropometrica, A Text Book of Body Measurement For Sports And Health Courses, Supported By The Australian Sport Commission, Unsw Pres.
- Pekel, H.A., Balcı, Ş.S., Arslan, Ö., Bağcı, E., Aydos, L., Tamer, K., Pepe, H., Kalemoglu, Y. (2007). Atletizm Yapan Çocukların Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarının ve Bazı Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:15 No:1, 427-438.



Saygın, Ö., Mengütay, S. (2006). Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Arasındaki İlişkinin Araştırılması, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, S: 371-373, Muğla.
Ziyagil, M.A., Zorba, E., Bozatlı, S., İmamoğlu, O. (1999). 6-14 Yaş Grubu Çocuklarda Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Alışkanlığının Sürat ve Anaerobik Güce Etkisi, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Sayı: 3, Cilt: 3, Sayfa: 9-18.

Poster 1.5.

Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences

Poster Alanı / Name of Board: KÖROĞLU

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Selda BEREKET

23. SUBMAKSİMAL TEKERLEKLİ KAYAK VE KOŞU EGZERSİZLERİNİN LAKTİK ASİT SEVİYESİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÇETİN, E. , CAN, B. , DİLEK, B. , ATEŞOĞLU, U

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

The aim of the this study was to assess the blood lactat level after 30 min submaximal running and rollerskiing exercises. A total of 10 (6female, 4 male) national and international level athletes were voluntarily participated in to the study. Subjects mean age, height, body weight, 17,70±,05y, 168,00±,00cm, 56,10±,53kg were respectively. Blood lactate level of subjects was measured basal (1.measurement), immediatly after (2.measurement) and 5 min later (3.measurement) over exercisetaking by finger and loading by using Accutrend portable lactate analyzer. Statistical analyses were done by using SPSS 11.0 package program. Within group measurement was done by repeated measurement ANOVA, between groups was done by independent sample t-test.

Giriş

Kayaklı koşu sporcuları performanslarını en iyi seviyeye getirebilmek için kış antrenmanlarının yanı sıra değişik antrenman yöntemlerini de kullanmaktadır⁹. Kayaklı koşu sporcularının performansını artırmaları için etkili egzersiz kar üzerinde yapılanlardır. Dünyanın en iyi kayakçıları bu nedenle yaz aylarında bile buzullarda kar antrenmanları yaparlar⁸. Ancak bu sınırlı kullanılabilen ve her seviyedeki sporcunun gerçekleştiremediği bir yöntemdir. Kayaklı koşu sporcuları bahar ve yaz aylarında antrenmanlarına devam etmekte ve kış için performanslarını en yükseğe çıkartabilecek değişik egzersiz modelleri uygulamaktadır. Bu yöntemleri önem derecesine göre sıralamak gerekirse tekerlekli kayak, koşu, buz pateni, in-line paten, batonlu tepe koşuları, kürek, tırmanış, bisiklet, yüzme, tenis olarak sıralayabiliriz^{1,5,9}.

Kayaklı koşu sporcularına antrenman programları hazırlarken en iyi yarışma performansı için gerekli faktörler incelendiğinde; en belirgin faktörün Oksijen tüketimi ve laktik asit seviyesi olduğu tespit edilmiştir. Bu parametreler iki faktöre bağlıdır, biri genetik bir diğeri ve en önemlisi uygun antrenmanlar².

Aerobik performans için yapılan antrenmanın yoğunluğu; kalp atım hızı, oksijen tüketimi ve algılanan zorluk derecesi ile belirlenmektedir. Bununla birlikte son araştırmalar optimal antrenman yoğunluğunun kan laktak konsantrasyonu ölçümleri ile daha iyi belirlenebileceğini göstermektedir¹¹.

Bu çalışmanın amacı; kayaklı koşucularda en önemli aerobik antrenman modellerinden olan koşu ve tekerlekli kayakla 30 dakika submaksimal şiddette yapılan egzersizlerin laktik asit seviyeleri üzerine etkilerinin karşılaştırılmasıdır.

Yöntem

Çalışmaya ulusal ve uluslararası düzeyde kayaklı koşu yarışmalarına katılan, haftanın 6 günü günde dört saat antrenman yapan, 6 bayan ve 4 erkek toplam 10 sporcu (yaş, 17,70±2,05 yıl, boy 168,00±7,00cm, vücut ağırlığı 56,10±7,53kg) gönüllü olarak katılmıştır.

Ölçümler, bazal (1. ölçüm), egzersiz bitiminden hemen sonra (2. ölçüm) ve egzersiz bitiminden 5 dk sonra (3. ölçüm) toplam üç kez parmak ucundan alınan kanla, Accutrend marka portable laktat analizöründe değerlendirilmiştir. Egzersiz sonrasında ki 5 dk içinde sporcular her iki egzersiz türünde de soğuma egzersizi yapılmıştır. Submaksimal yapılan egzersizlerin bitiminde tekerlekli kayak egzersiz grubu 9018,25±625,327 metre, koşu egzersiz grubu ise 6765,00±669,179 metre mesafe kat etmiştir.

İstatistikî analiz SPSS 11.5 paket programında yapılmıştır. Grup içi değerlendirmelerde Repeated Measurement ANOVA kullanılırken, gruplar arası değerlendirmelerde ise Independent Sample t-test uygulanmış $p<0,05$ ve $p<0,01$ düzeyinde anlamlılık araştırılmıştır.

Bulgular

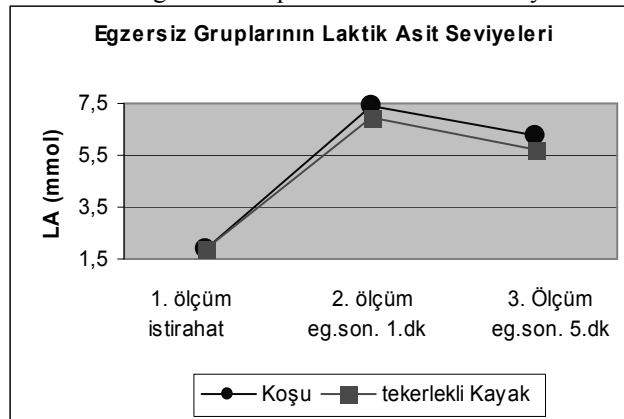
Yapılan istatistikî analiz sonucunda; her iki egzersiz grubunda grup içinde 1-2. ölçüm, 1-3. ölçüm ve 2-3. ölçümler arasında $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilirken; koşu ve tekerlekli kayak egzersizleri birbirleriyle karşılaştırıldığında laktik asit seviyeleri bakımından anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,01$).

Tablo 1: Koşu ve Tekerlekli Kayak Egzersizlerinin Laktik Asit Seviyeleri (LA) Ölçümleri ve Değerlendirilmesi

Egzersiz	Koşu Egzersizi X±SD	% Fark	Repeated Measurem ent ANOVA	Tekerlekli Kayak Egzersizi X±SD	% Fark	Repeated Measurem ent ANOVA	Independe nt Sample t-test
LA mmol/L 1. ölçüm	1,89±0,57	1-2 ölç. 292,59	1-2**	1,89±0,57	1-2 ölç. 268,25	1-2**	NS
LA mmol/L 2. ölçüm	7,42±1,40			6,96±1,48			
LA mmol/L 3. ölçüm	6,27±1,51	2-3 ölç. -15,49	2-3**	5,71±1,79	2-3 ölç. -17,95	2-3**	NS

* $P<0,05$, ** $p<0,01$ NS=None Significant

Grafik 1. Egzersiz Gruplarının Laktik asit seviyeleri





Egzersiz gruplarında laktik asit seviyelerindeki % de farklara bakıldığında; koşu grubunda 1-2. ölçüm arasında % 292,59'lık bir artış, 2-3. ölçüm arasında % 15,49'luk bir düşüş, tekerlekli kayak grubunda ise 1-2. ölçümde % 268,25'lik artış, 2-3. ölçümde % 17,95'lik bir düşüş görülmektedir. Koşu egzersizi grubunda 1-2 ölçüm arasındaki % farkın tekerlekli kayak egzersizi grubundan daha fazla olmasına rağmen, 2-3 ölçümlerde bu % farkların yer değiştirmesi (tekerlekli kayak grubunda daha fazla fark olması %17.95) tekerlekli kayak grubunun koşu grubuna göre daha çabuk toparlanma sürecine girdiğini belirtmektedir. Ancak bu % farklarla ifade edilen kriter istatistiki açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan çalışmada tekerlekli kayak ve koşu egzersizlerinde 1-2. ölçüm, 1-3. ölçüm ve 2-3. ölçümler arasında $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilirken; egzersiz tipleri arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Düşük şiddetteki kassal aktivite sırasında enerjinin büyük bir kısmı oksijenli sistemden sağlanırken şiddet arttıkça enerjinin çoğu laktik asit sisteminden elde edilmeye başlanır. Anaerobik yoldan enerji elde edilirken oluşan laktik asit, kaslarda oksijenli enerji sisteminde yakıt olarak kullanılır. Ancak üretilen laktik asit miktarı yakıt olarak kullanılan laktik asit miktarını aşacak olursa kasta birikir ve bir süre sonra kana geçmeye başlar. Submaksimal egzersizlerde kan laktik asit seviyesi başlangıç düzeyine göre yüksek oranda olmasa da farklılık gösterir⁶. Bu çalışmada 30 dk. boyunca yapılan submaksimal tekerlekli kayak ve koşu egzersizlerinde istirahat ve egzersiz sonrası laktik asit seviyelerinde meydana gelen değişim literatürle paralellik göstermektedir.

Kayaklı koşu yarışmaları mesafe ve sprint olarak iki dalda yapılmaktadır. Uzun mesafe yarışmalarında sonucu etkileyecek en önemli fizyolojik faktörlerden birisi laktik asit seviyesidir. Sprint yarışmalarında ise yarışma süresi 3-4dk arasında sürmekte ve anaerobik performansı belirleyici kriter olmaktadır. Kayaklı Koşu antrenmanlarında en büyük payı aerobik kapasiteyi geliştirmek için düşük şiddette yapılan değişik antrenman yöntemlerindeki mesafe çalışmaları almaktadır. Örneğin 6saat treading, 90-120dk koşu, kayak, bisiklet vb.⁴

Egzersiz gruplarında laktik asit seviyelerindeki % de farklara bakıldığında; 1-2. ölçümler arasında koşu grubunda % 296,59'lık bir artış, tekerlekli kayak grubunda ise % 268,25'lik artış görülmektedir. Bunun başlıca nedeninin koşu egzersizinde iş yükünün tekerlekli kayağa göre daha fazla olduğu şeklinde söylenebilir³. Çünkü tekerlekli kayakta hareket bütünü iki aşamadan oluşmaktadır; birinci aşama vücudun çalışmasıyla gerçekleştirilen itekleme evresi, ikinci aşama ise kayakların kullanıldığı kayma evresidir⁵.

Egzersiz sonrasında akut olarak laktik asit seviyesinin düşme eğilimi incelendiğinde; tekerlekli kayak ve koşu egzersizleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamasına rağmen, yüzdelik farklılığa bakıldığında koşu egzersizinde %15.49; tekerlekli kayak egzersizinde ise %17.95 oranında bir düşüş görülmüştür. Egzersizden hemen sonra ölçülen laktik asit seviyesine paralel olarak gelişen bu düşüş; koşu egzersizinin tekerlekli kayak egzersizine kıyasla daha fazla fiziksel yorgunluk oluşturduğunu şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak; 30 dakika submaksimal şiddette yapılan koşu ve tekerlekli kayak egzersizlerinin laktik asit seviyeleri üzerine etkisinin olduğu, ancak bu etkinin istatistiki açıdan gruplar arasında farklı olmadığı tespit edilmiştir. Kayaklı koşucuların antrenman programlarında yer alan mesafe egzersizlerinin yorgunluk düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmasa da yüzdelik değerlere göre koşu antrenmanlarının kayak antrenmanlarına göre daha fazla yorgunluk oluşturduğunu ve egzersizler arasında tercih yapılırken bu kriterin göz önünde bulundurulması önerilir.

Kaynaklar

1. Abigail J Larson, "Variations in Heart Rate at Blood Lactate Threshold Due to Exercise Mode in Elite Cross-Country Skiers, Journal of Strength and Conditioning Research, 2006, 20(4), 855-860
2. Bergh, U. Physiology of Cross-Country Ski Racing. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1982, pp. 16-23
3. Boyle M., Functional Training for Sports, Superior conditioning for Today's Athlete, p; 3,9,18, Human Kinetics USA-2003
4. Cetin E, Yarim İ., Kayaklı Koşu Antrenman Bilgisi, p;21-24, Gazi Kitapevi, Ankara-2006
5. Gervais P, Wronko C, "The Marathon Skate in Nordic Skiing Performed on Roller Skates, Roller Skies and Snow Skies, International Journal of Sports Biomechanics, 1988,4 38-48
6. Güner R., Laktik acid ölçümü, 9.ulusal spor hekimliği Kongresi 24-26 Ekim 2003, Nevşehir Kongre Kitabı

7. Ingjer, F. Maximal oxygen uptake as a predictor of performance ability in women and men elite cross-country skiers. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 1: 25–30, 1991
8. Mahood, N., Kenefick R, Kertzer R, Quinn T, “ Physiological Determinants of Cross Country Ski Racing Performance”, *Med.Sci.Sports Exerc.* 33:1379-1384,2001
9. Petersen P, Lovett Richard, The essential cross-country Skier a Step by step Guide, Ragged Mountain Pres, P;129,130, USA-1999
10. Rundell, K. W., and D. W. Bacharach. Physiological characteristics and performance of top U.S. biathletes. *Med. Sci. Sports Exerc.* 27: 1302–1310, 1995
11. Zeni,A.I., Hoffman, M.D., Clifford, P.S., “ Relationship Among Heart Rate, Lactate Concentration andperceived Effort for Different Types of Rhythmic Exercise in Women. *Archives of Phy Med. And Rehabilitation.* 77(3): 237-241

24. RELIABILITY AND VALIDITY STUDY OF AN ABILITY TEST BATTERY PECULIAR TO BASKETBALL

MÜLAZIMOĞLU, O.¹, AYAN, V. ²

¹ Akyurt Nehire Bir İlköğretim Okulu, Milli Eğitim Müdürlüğü, Ankara, Türkiye

² Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye

ABSTRACT

Purpose: In this study, in order to determine basketball ability levels of 8-10 years old girls and boys, we aimed to develop ability test battery for basketball and study its reliability and validity. Methodology: 91 fourth grade students (52 girls and 39 boys) studying at Akyurt Elementary School in Ankara participated in this study in 2006-2007. The test battery used in the study is composed of six sub-sections: a test of throwing a ball into a hoop from the air (shooting), a test of throwing a bouncing ball into a hoop (bounce shooting), a test of dribbling, a test of bringing down pins (bowling), a test of throwing a ball to a target on a wall (passing to the target), and a test of fast passing on a wall (speed pass). “Content validity methodology” was used in examining validity of test battery and “Cronbach Alfa” coefficient was used in analyzing the reliability. Results: In the study, reliability coefficient for the whole basketball ability test battery was found to be $\alpha=0.76$. Reliability coefficients of each sections of the test battery were found as $\alpha=0.70$ for the test of throwing a ball into a hoop from the air, $\alpha=0.67$ for the test of throwing a bouncing ball into a hoop, $\alpha=0.95$ for the test of dribbling, $\alpha=0.74$ for the a test of bringing down pins, $\alpha=0.80$ for the test of throwing a ball to a target on a wall, and $\alpha=0.89$ for the test of fast passing on a wall. Conclusion: The data collected in our study suggest that basketball ability test applied to this age group can be used validly and reliably. We believe that the exercises in the test battery will help predicting the children’s basketball ability levels and will make contribution to ability ion efforts. Keywords: basketball, child, ability ion, test battery, validity, reliability

BASKETBOLA ÖZGÜ YETENEK TEST BATARYASI GEÇERLİK VE GÜVENİLİRLİK ÇALIŞMASI

Giriş

Basketbolda pas, şut, top sürme gibi temel teknik özelliklerin oyun performansındaki etkileri ve yetenek seçimindeki önemi yapılan bazı çalışmalarda ortaya konulmuştur. Bu çalışmalarda teknik yeteneği ölçmek için geliştirilen bazı testler kullanılmıştır (Strand ve Wilson, 1993). Yetenek seçiminde kullanılacak testler ve onlardan elde edilen veriler, antrenmanlara başlama yaşı, antrenmanların planlanması, yüklenmelerin kapsamı ve antrenmanın genel sevk ve idaresindeki kararlar için dayanak oluşturacağından, test edilecek nitelik ve özelliklerin tanımının doğru ve açık olması gerekir (Dündar, 1998). Çalışmamızda yaşları 9±1 yıl olan henüz basketbol eğitimi almamış çocukların koordinatif özelliklerini ve basketbol yetenek düzeylerini belirlemek için basketbola özgü temel teknik hareketleri kapsayan alıştırmalardan oluşan basketbol yetenek test bataryası oluşturulması ve bu test bataryasının geçerlik ve güvenilirliğinin yapılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmaya, 2006–2007 yılında Ankara İli Akyurt İlköğretim Okulunda dördüncü sınıflarda öğrenim gören ve yaşları 8-10 yıl olan 52'si kız, 39'u erkek olmak üzere toplam 91 ilköğretim okulu öğrencisi katılmıştır. Araştırma için gerekli yasal izinler alınmış, velisinin izni olan gönüllü öğrencilere uygulanmıştır.

Test bataryasının geçerliği (İçerik Geçerliliği Yöntemi), konu ile ilgili literatür taraması yapıldıktan sonra alanında uzman kişilerle görüşülerek, test bölümlerinin ilgili branşın temel teknik özelliklerini içerip içermediği konusunda bilgi tartışması sonucu oluşturulmuştur.

Test bataryası; çembere havadan atış, çembere sektirme atış, top sürme, labut devirme, duvardaki hedefe top atma, duvarda hızlı pas olmak üzere altı bölümden oluşturulmuştur. Testlerin uygulanmasında genel bir talimata uyulmuştur. Kullanılan malzemelerin ekonomik ve her okul ortamında kolaylıkla temin edilebilecek yapıda olmasına dikkat edilmiştir.

Test bataryasının işlevselliğini sağlamak için ve değerlendirmede standart oluşturabilmek için test bataryasının tamamına ve batarya bölümlerine ait, puan ölçeğini oluşturmak için sınıflama yapılmıştır. Sınıflama için "Grup sayısı ve grup aralığının bulunması" istatistiksel yöntemi kullanılmıştır (Ünver ve Gangam, 2006).

Tüm verilerin istatistikî analizleri bilgisayar programında yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler ve güvenilirlik analizi (Cronbach's Alpha) sonuçları tablolar halinde verilmiştir. Güvenirlik analizinde testlerin uygulamaları ve tekrarlarından elde edilen puanlar kullanılarak her bir test bölümüne ait güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Test bölümlerinden elde edilen toplam dereceler ve test sonuçları sınıflama yöntemi ile puanlanmış ve bölümlere ait puanların güvenilirlik analizleri yapılmış ve yetenek test bataryasına ait güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaş ortalaması $9,29 \pm 0,54$ yıl, erkek öğrencilerin yaş ortalaması $9,56 \pm 0,55$ yıl olarak tespit edilmiştir.

Basketbol Yetenek Testleri toplam skorlara ait tanımlayıcı istatistikler.							Basketbol yetenek test bataryası güvenilirlik analizi (Cronbach's Alpha)			
KIZ	Test bataryası	N	Min	Max	Ort.	S.S.	Değişkenler	Cins	N	r
	Çember	52	1	10	6,54	2,09	Çember havadan atış testi	Kız	52	,712
	Çembere		1	9	4,58	1,742		Erkek	39	,681
	Top sürme (sn)		13,19	40,75	21,80	6,33	Çembere sektirme atış testi	Kız	52	,633
	Labut devirme		2	12	8,62	2,62		Erkek	39	,700
	Duvardaki		2	9	6,88	1,74	Top sürme testi	Kız	52	,938
	Duvar da hızlı		3	27	13,35	5,19		Erkek	39	,947
ERKEK	Çember	39	1	11	6,90	2,06	Labut devirme testi	Kız	52	,734
	Çembere		0	9	5,00	2,20		Erkek	39	,748
	Top sürme (sn)		11,32	39,53	18,52	6,73	Duvardaki hedefe atış testi	Kız	52	,783
	Labut devirme		1	12	8,28	2,76		Erkek	39	,830
	Duvardaki		3	9	7,62	1,52	Hızlı pas testi	Kız	52	,898
	Duvar da hızlı		3	28	15,87	5,07		Erkek	39	,859
								BASKETBOL YETENEK BATARYASI TEST	Kız	52
								Erkek	39	,806

Tablo1'de kız ve erkek öğrenciler için test bataryası bölümlerinden alınan toplam skorların minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Test bataryasında her bölüm için güvenilirlik katsayıları (Cronbach's Alpha) Tablo 2'de verilmiştir. Basketbol yetenek test bataryası güvenilirlik katsayısı kızlarda ($r=0,713$), erkeklerde ($r=0,806$) olarak tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Çocukluk döneminin temel özelliklerinden biri bu dönemde yaşanan büyüme ve gelişme sürecidir. Çocuk sporcuların fizyolojik özelliklerinin, büyüme ve gelişme dönemlerinden bağımsız incelenmesi yanıltıcı sonuçlara götürebilir. Çocukluk ve ergenlik döneminde değişkenlik gösteren büyüme ve gelişme özellikleri, çocuk sporcuların fizyolojik standartlarının oluşturulmasında, performans test sonuçlarının yorumlanmasında ve yetenek seçiminde dikkate alınmalıdır (Koşar ve Demirel, 2004). Demirkol ve Tavacı (2006)'nın 13-15 yaş grubu genç erkek basketbolcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada, genç basketbolcuların oynadıkları pozisyonlara göre basketbol temel teknik sonuçlarını değerlendirmişlerdir. Buna göre gard oyuncularının branşa ait test ortalamalarında diğer pozisyon oyuncularına göre daha başarılı olarak bulmuşlardır. Bu çalışmanın sonuçlarında tekniğin başarıda önemli rolü olduğu vurgulanmıştır. Brandao ve ark. (2003), genç basketbol oyuncularının oyun performansı ve teknik yetenekleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada, basketbol teknik testinden elde edilen sonuçlar, 12-14 yaş grubu basketbol oyuncularının oyun performansları ile ilgili öngörüye sahip olmada ve genç basketbolcuların seçim aşamalarında kullanılabileceğini bildirmiştir. Test bataryaları oluşturulurken dikkat edilmesi gereken bazı önemli konular vardır, testin uygulanacağı gurubun seviyesi, yaş kategorisi ve cinsiyeti gibi konuların yanında testlerin geçerlik, güvenilirlik, objektiflik ve ekonomik oluşu özellikleri de önemlidir (Strand ve Wilson 1993). Çalışmamızın amacı yapılan benzer çalışmaların sonuçlarını destekler niteliktedir. Sonuç olarak, çalışmamızdan elde edilen veriler bu yaş grubunda uyguladığımız basketbol yetenek test bataryasının geçerli ve güvenilir şekilde kullanılabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca bu alanda yapılacak olan yetenek seçimi çalışmalarına katkıda bulunacağı kanaatindeyiz.

Seçilmiş Kaynaklar

- Brandao E., Janeira M., Cura J. ve Cura P. (2003). Relationship Between Tecnical Skills And Game Performance İn Youth Basketball Players. *Revista Portuguesa De Ciencias De Desporto*. Vol:3.N.2 [121-171].
- Demirkol B. ve Tavacıoğlu L. (2006). İstanbul 1. ve 2. Lig Takımlarında Oynayan 13-15 Yaş Erkek Basketbolcuların Oyuncu Pozisyonuna Göre Fiziki Uygunluklarının Araştırılması. 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi. Muğla P-161.
- Dündar U. (1998). Antrenman Teorisi. 4. Baskı; Ankara; Bağırhan Yayın.
- Koşar N Ş. ve Demirel H A. (2004). Physiological Characteristics of Child Athletes. *ACTA Orthop Traumatol Turc* 38 Suppl 1:1-15.
- Strand B N. ve Wilson R. (1993). Assessing Sport Skills. *Human Kinetics Pub:USA Utah State Un.*
- Ünver Ö. ve Gamgam H. (2006). Uygulamalı temel istatistik yöntemler. 4.baskı; Ankara. Seçkin kitapevi. s:26.

25. THE STATISTICALLY ANALYSIS OF TURKISH SOCCER SUPER LEAGUE FROM 1959 TO 2007

GÖDE, O. *, EGESÖY, H. *, MAVİOĞLU, Ç. *

*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Denizli – Türkiye

ABSTRACT

The purposes of this study were to explore the changes within 49 years old Professional soccer league statistically and to determine the reflections of these changes to the Turkish Soccer. The data in this study were obtained from 'Turkish Soccer Archives' web page by Alper Duruk and 'Turkish Soccer' web page by Erdiñ Sivritepe. Necessary corrections for their data were made by checking Turkish Soccer Federation's formal web pages. The data consist of 49 soccer seasons' general statistics from 1959 to 2007. The current study's data were examined throughout the tables created by Excel program. According to our findings, four different soccer teams were champions in 49 years. In this time three biggers team had %33 of total points but other 61 teams which were played in super league had 2/3 rate of other points. The teams in super league won the matches in the rate of %71 but %29 of all matches ended with the draw. While the champions team's points average was 72.15, Relegated teams points average was 32.32 According to the findings of the last 17 years in super league, the home teams had %59 rate of total goals but this rate in the visitor teams was %41.



TÜRKİYE FUTBOL SÜPER LİĞİNİN 49 YILININ İSTATİKSEL OLARAK ANALİZİ

Giriş

Türkiye Profesyonel Futbol Ligi, Milli lig adıyla 1959 yılının ilkbaharında oynanan maçlarla başlamıştır. Müsabakalar İstanbul mahalli liginden en iyi 8 takım ile Ankara ve İzmir mahalli liglerinden en iyi 4'er takımın katılımıyla Kırmızı ve Beyaz gruplarda oynanmıştır. Daha sonra 1959 - 60 sezonunda 20 takımın katılımıyla daha fazla sayıda maçın oynandığı daha heyecanlı bir lig haline gelmiştir. Profesyonel Futbol Ligi ilk olarak milli lig, sonra 1. Lig, 2001 – 2002 sezonu itibarıyla da Süper Lig adını almıştır. Türkiye Futbol Süper Ligi, Uluslararası Futbol Tarihi ve İstatistikleri Federasyonunun (I.F.F.H.S) 2006 yılı değerlendirmesinde dünyanın en kuvvetli ligleri sıralamasında 17. sırada yer almaktadır.

. Profesyonel Futbol Ligi 1987 – 88 sezonuna kadar 2 puanlı sistemde oynamış, bu dönemde 3 puanlı sisteme geçilmiş ve günümüze kadar bu sistemde oynamaya devam edilmiştir.

Çalışmamızda daha önceleri Milli lig, sonra uzun yıllar Türkiye Birinci Ligi ve en sonunda da Türkiye Süper Ligi adını alan Futbol Ligi için en son ismi olan **“Türkiye Süper Ligi”** kullanımı tercih edilmiştir.

Yöntem

Bu çalışmanın amacı, 49 yaşında olan Profesyonel Futbol Süper Liginde yaşanan değişimleri istatistiksel verilerle ortaya çıkarmak ve bunların Türk Futbolundaki yansımalarını belirlemektir. Bu çalışmada kullanılan veriler, Alper Duruk tarafından hazırlanan **“Türk Futbolu Arşivi”** ve Erdinç Sivritepe tarafından hazırlanan **“Turkish Soccer”** isimli web sayfalarından alınmıştır. Bazı eksik, ya da hatalı veri girişleri daha sonra **“soccerage.com”** ve Türkiye Futbol Federasyonunun resmi web sayfalarından kontrol edilerek gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Veriler, 1959 yılından 2007 yılına kadar geçen 49 sezondaki genel istatistiklerden oluşmaktadır. Elde edilen veriler, Excel Programında tablo haline getirilerek ayrı ayrı yorumlanmıştır.

Bulgular

Tablo: 1 Süper Ligde oynanan toplam maç, atılan gol, galibiyet ve beraberlik sayılarının dağılımları

	SAYI	YÜZDE
Toplam maç sayısı	13896	
Toplam gol sayısı	33659	
Maç başına düşen gol	2.42	
Hafta Başına düşen gol	22.1	
Toplam galibiyet sayısı ve yüzdesi	9860	71%
Toplam beraberlik sayısı ve yüzdesi	4036	29%

Tablo 1'e bakıldığında, Süper Ligde 49 yıllık süreçte toplam 13.896 maç oynanmıştır. Sezonda ortalama 238.5 maçın oynandığı, maç başına 2.42 gol, hafta başına 22.1 golün atıldığı tespit edilmiştir. Oynanan maçların %71'i bir takımın galibiyeti ile, %29'u da beraberlikle sonuçlandığı bulunmuştur.

Tablo:2 Süper Ligde oynayan takımların bölgelere göre dağılımları

BÖLGE	SAYI	YÜZDE
Marmara Bölgesi	20	% 31.2
İç Anadolu Bölgesi	15	%23.5
Karadeniz Bölgesi	9	%14
Ege Bölgesi	8	%12.5
Akdeniz Bölgesi	5	%7.8
Doğu Anadolu Bölgesi	4	%6.3
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	3	%4.7

Tablo 2'de lige katılan takımların bölgesel dağılımlarına bakıldığında, bölgeler arasında çok önemli farklar olduğu görülmektedir. 49 yıllık süreçte Marmara Bölgesi 20 takımla Süper Ligde en fazla takımı bulunan bölge olurken, Güneydoğu Anadolu Bölgesinin sadece 3 takımı Süper Ligde oynamayı başarabilmiştir. Bu bilgilere göre 7 bölgeden oluşan Türkiye'de, Futbol Süper Ligi maçları %82 oranında ağırlıklı olarak Marmara, İç-Anadolu, Karadeniz ve Ege bölgelerinde oynandığı tespit edilmiştir.

Tablo 3: Şampiyon olan ve küme düşen baraj takımlarının bazı parametrelerinin dağılımları

	Sezon başına puan ortalaması	Maç başına puan ortalaması	Maç başına attığı gol ortalaması	Maç başına Yediği gol ortalaması	Galibiyet sayıları ortalaması
Şampiyon olan takımlar	72.15	2.17	1.82	0.65	20.8
Küme düşen baraj takımları	34.32	1.03	0.98	1.38	8.42

Tablo 3’de bakıldığında, Süper Ligde Şampiyon olan takımların sezon başına puan ortalamasının 72.15, maç başına puan ortalamasının 2.17, attığı gol ortalamasının 1.82, yediği gol ortalamasının 0.65, sezondaki galibiyet sayısı ortalamasının da 20.8 olduğu bulunmuştur. Buna karşın küme düşen baraj takımlarının sezon başına puan ortalamasının 34.32, maç başına puan ortalamasının 1.03, attığı gol ortalamasının 0.98, yediği gol ortalamasının 1.38 sezondaki galibiyet sayısı ortalamasının da 8.42 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4 : Süper Lig takımlarının ilk yarıyı lider, sezon sonunda şampiyon olma durumlarına göre dağılımları

	Takım sayısı	Yüzdesi
İlk yarıyı lider bitirip sezonu şampiyon tamamlayan takımlar	29	% 61.7
İlk yarıyı lider bitirip sezon sonu şampiyon olamayan takımlar	18	% 38.3

Tablo 4’e bakıldığında, ilk yarıyı lider bitirip sezonu şampiyon olarak tamamlayan takımların oranı % 61.7 , ilk yarıyı lider bitirip sezon sonunda şampiyon olamayan takımların oranı da % 38.3 olarak bulunmuştur.

Tablo 5 : Küme düşen takımların ertesi yıl tekrar Süper Lige çıkıp çıkamama durumlarına göre dağılımları

	Takım Sayısı	Yüzdesi
Küme düşen takım sayısı	128	---
Tekrar çıkan takımlar	30	% 23.4
Çıkamayan takımlar	98	% 76.6

Tablo 5’de, Süper Ligden küme düşen takımların ertesi yıl tekrar Süper Lige çıkıp çıkmadıklarına bakıldığında, süper ligden bugüne kadar toplam 128 takımın küme düştüğü bunların % 23.4’ünün ertesi yıl tekrar çıkma başarısı gösterdiği, % 76,6’ında çıkmayı başaramadığı belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Türkiye Futbol Süper Liginde 49 yıllık süreçte sadece 4 farklı takım şampiyon olma başarısı gösterirken, son 25 yılda ise şampiyon olan takım sayısı üçe düşmüştür.

Kuruluşundan bu yana ligde F.B, G.S, BJK, ve Trabzonspor dışında bırakın şampiyon olmayı, ikinci olmayı sadece iki takım başarabilmiştir. (Eskişehirspor ve Adanaspor) 49 yıllık süreçte İstanbul 43 şampiyonluk yaşarken, Anadolu sadece 6 şampiyonluk yaşayabilmiştir

49 yıllık Süper Ligde “Üç büyükler” puanların % 33’ünü toplarken, bugüne kadar profesyonel ligde mücadele eden 61 takım ise kalan puanların üçte ikisine sahip olabilmıştır. Yani üç büyükler kulüp başına toplam yüz puanın onbirini toplarken, geriye kalan 61 kulüp başına düşen yüzdesi sadece 1 civarındadır. Bu durum Süper Ligde üç büyüklerin etkinliğinin ne derece yüksek olduğunun açık bir göstergesidir.

Rekabetçi dengenin önemli temel dinamiklerinden biri de lige hangi bölgeden kaç takımın katıldığıdır. Marmara bölgesi 20 takımla lige en fazla takım gönderen bölge olurken Güneydoğu Anadolu Bölgesi de 3 takımla lige en az takım gönderen bölgedir. Türkiye’de Süper Lig maçlarının % 82 gibi büyük oranda Marmara, İç Anadolu, Karadeniz ve Ege olmak üzere 4 bölgede oynandığı görülmektedir. Tabii bu durum ligin dengesi ve kalitesi açısından olumsuz bir durumdur. Türkiye Süper Liginde 49 yıllık süreçte oynanan maçların % 71’i bir takımın galibiyeti ile , % 29’u da beraberlikle sonuçlanmıştır. Şampiyon olan takımların topladıkları puanların ortalaması 72.15 iken, küme düşen baraj takımlarının puan ortalaması da 34.32’dir. Şampiyon olan takımlar 3 puanın 2.17’sini alırlarken, küme düşen baraj takımları da 3 puanın ancak 1.03’ünü alabilmişler. Süper Ligde ilk yarıyı lider bitiren takımların % 61.7’si sezon sonunda şampiyonluk sevinci yaşarken % 38.3’nün şampiyon olamadıkları görülmektedir. Süper ligden bugüne kadar toplam 128 takımın küme düştüğü bunların % 23.4’ü ertesi yıl tekrar süper lige yükselirken, % 76.6’sının ertesi yıl çıkmayı başaramadıkları tespit edilmiştir.



Kaynaklar

- 1- Duruk A. “ Türk Futbolu Arşivi” Futbol Süper Liginden istatistiksel değerler
- 2- Sivritepe E. “ Turkish Soccer” Türk Futbolu arşiv bilgileri
- 3- Türkiye Futbol Federasyonu Resmi Web Sites, Futbol Arşivi
- 4- Filiztekin A. “Türkiye Birinci Futbol Liginde Rekabet, “1990 – 2004” Sabancı Üniversitesi Eylül – 2004

26. A STUDY ON SPORTSMAN-CENTERED TRAINING APPROACH AND INDIVIDUAL LOADING

*KURT, İ. , **KURT, M. K. , ***AKDENK, M.

*Milli Eğitim Bak. Koordinatör-Formatör Bed.Eğt. Spor Öğrt, Antrenör, Samsun/Türkiye

**Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu BESYO (Öğr.) Samsun/Türkiye

*** Türk Enstitüsü Terapi Akademisi, Spor, Masaj ve Alternatif Tıp Terapisi Merkezi, Spor Ve Masaj Terapisi Bölümü, Melbourne/ Avustralya

ABSTRACT

Nowadays, while there have been developments in student-centered education consistently, it cannot be thought to exclude the training of the sportsmen from these developments. The investigation has been dealt within the “sportsman centered” training approach instead of trainer-centered practices which are currently common in the training practices. Purpose: It is aimed to emphasize the importance in solving the problem of individual loading and the importance in sportman’s reaching his/her targets and putting the effects forward in accordance with the “Sportsman-centered training” approach. Method: In the study, qualitative data, which have been gathered relying on the literature examination and the investigator’s own training observations and practices, have been explained and assessed by analysing with the method of deive analysis. Findings: In sportive loadings, depending on applying the same training programme to the sportsmen in large numbers, problems of adaptation to the trainings arise. This situation arises as the problem of individual loading. Individualism is one of the fundamental necessities of the modern training. However, it is known that the trainer faces various problems in the solution of the individual loading problems. It is a difficult and time-consuming activity for the trainer to plan trainings which are peculiar to each individuals and changeable depending on the situations in order to decrease the errors in individual loadings to the minimum level. Discussion and Results: The one that works out is the sportsman. During this process, the sportsman is active. So, the training is a sportsman-centered process. All the training process has been fulfilled according to the properties of the sportsman. Adaptation to the work is a part of the individual capacity. The interests, needs, training conditions and talents of the sportsman are in question. The sportsman is active in observing his/her own performance ,in planning of the loadings, participating to the activities and in using his/her initiative. To take the trainings into consideration with the sportsman-centered approach and to provide the trainings with a systematic structure are necessary to solve the individual loading problems. Key Words: Training, Sportsman center, Adaptation, Loading, Guidance.

SPORCU MERKEZLİ ANTRENMAN YAKLAŞIMI VE BİREYSEL YÜKLENME ÜZERİNE BİR İNCELEME

Giriş

Günümüzde eğitim alanındaki gelişmelerden ve özellikle, “*öğrenci merkezli eğitim*”den sıkça söz edilmektedir. Eğitim alanındaki gelişmeler sürerken, sporcuların bu gelişmelerin dışında bırakılması düşünülemez. Kaldı ki, sporcu eğitiminde sıklıkla sorunlarla karşılaşılmaktadır. Bu sorunları başında, *bireysel yüklenme ve uyum sorunları* gelmektedir.

Araştırma ile, antrenman uygulamalarında halen yaygın bir şekilde yer alan, *antrenör merkezli* uygulamalar yerine, “*sporcu merkezli antrenman*” yaklaşımı esas alınmakta ve bu yaklaşıma uygun sporcu yetiştirilmesi hususu öngörülmektedir. *Bireyselleşme*, çağdaş antrenmanın temel gereklerinden biridir. Sporcu merkezli antrenman yaklaşımında ana hedef, antrenmanın bireyselleşmesi çalışmalarına katkıda bulunmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, “*Sporcu merkezli antrenman*” yaklaşımına göre oluşturulan antrenman programlarının ve uygulamalarının, bireysel yüklenme problemini çözmede ve sporcunun hedeflerine ulaşmasında ve gelişimindeki önemini vurgulamak, etkilerini ortaya koymak, konuya bilim adamları ve araştırmacıların dikkatini çekerek bu husustaki çalışmalara katkıda bulunmaktadır.

Yöntem

Araştırmada literatür incelemesine ve araştırmacının kendi antrenman gözlem ve uygulamalarına dayalı olarak toplanan nitel veriler, betimsel analiz yöntemiyle analiz edilerek yorumlanmış ve değerlendirilmiştir.

Bulgular

Antrenörün, *bireysel yüklenme probleminin* çözümünde çeşitli sorunlarla karşılaştığı bilinmektedir. Bu sorunlar kısaca:

- Sporcunun dinlenme ve yenilenme (regenerasyon) oluşumuna çok sayıda parametrenin katkıda bulunduğu dikkate alınması ve her sporcuya göre değişiklik göstermesi.

- Yüklenmelerde sporcuların fiziksel-fizyolojik ve psikolojik yetilerin farklılığı, performans düzeyi, spor özgeçmişi, genetik özellikleri, antrenman ve kondisyon durumu ve buna göre antrenman niteliğinin saptanması.

- Sporcunun motivasyonu.Motivasyon ile başarı arasında karşılıklı ilişkinin göz ardı edilmesi.

- Antrenman planlamada sporcu antrenör işbirliği, değerlendirme ve *karar verme sürecine* katılım. Görev ve sorumluluk verilmesi, vb.

- Sporcu ile antrenör arasındaki iletişim ve güvene ilişkin sorunlar.

Antrenmanlarda sporcu merkezli yaklaşımlar ve uygulamalar:

- Birim sorumluluğunun sporcularla paylaşılması*: Bompa, özgür antrenman birimlerinden bahseder.Bu tür bir birimde antrenör, sporcunun çalışmasındaki denetimi azaltsa bile, antrenör ve sporcu arasında karşılıklı güven geliştirilmesi gibi olumlu bir yönü bulunmaktadır.

- *Görev yönelimli iklimde yapılan çalışmalar*:Motivasyon ile başarı arasında karşılıklı ilişki olduğu unutulmamalıdır. Araştırmalar, öğrencilerin motivasyonunu, algılanan yeteneğin ve sınıflardaki algılanan güdüsel iklimin etkileyebileceğini göstermiştir.

Hareket ve spor eğitimi etkinliklerinin düzenlenmesinde, Görev (Task), Otorite (Authority), Kabul görme-onaylama(Recognition),Gruplama (Grouping), Değerlendirme (Evaluation) ve Zaman (Time) olarak altı unsurun yer aldığı vurgulanmaktadır Bu unsurların tümü bir yapıyı oluşturmuştur. Bu yapıdan *TARGET* olarak bahsedilmektedir Burada sporcular, yapacağı antrenmanla ilgili olarak, *karar verme sürecine* katılırlar. Yapılan araştırmalar, karar verme sürecine katılan çocukların algıladıkları *yetenek hissini daha yüksek* olduğunu ve *fiziksel aktiviteye katılımları için onları motive* ettiğini göstermiştir.

- Her sporcu için ayrı bir birim antrenman programının hazırlanması*: Bu yaklaşımla antrenör, bireysel yüklenme sorununu çözdüğünü düşünse de, *kendi merkezli* olarak hazırladığı yüklenmeler, dinlenme araları, yüklenme kapsam ve şiddetindeki farklılıkların tam belirlenemeyişi, sporcunun uyumundaki değişimler, vb. sorunları gözden geçirir.

Neden sporcu merkezli antrenman ?

- Sportif yüklenmelerde, çok sayıda sporcuya aynı antrenman yüklenmesinin uygulanması sonucu sporcuda, *antrenmana uyum* sorunları ortaya çıkmaktadır.

- Her sporcunun yüklenme-dinlenme yeteneği arasında farklar vardır.

- Sakatlık, hastalık vb. nedenlerle antrenmanlara verilen zorunlu aralar sonrasında, sporcunun kayıplarının telafisinde, *“bireye en uygun olan bir yüklenme programının”* sporcunun uyum yeteneğini de kolaylaştıracak şekilde uygulanması gereklidir.

- Antrenman yüklenmesi*, İster *fiziksel-fizyolojik (motorsal)* özelliklerin geliştirilmesine yönelik olsun, ister *spor dalının* (spesiyal) *teknik* özelliklerinin geliştirilmesi olsun fark etmez, yüklenmeler sporcunun bireysel kapasitelerine uygun olmalıdır.

- Fiziksel-fizyolojik* ve *psikolojik* yetilerin farklılığı, sporcunun antrenman ve kondisyon durumu, sporcunun yüklenme ve dinlenme (toparlanma) sürelerindeki farklılıklar, spor eğitimcileri ve antrenörleri yeni arayışlara yöneltmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Antrenman yapan sporcudur. Yüklenmeler, sporcunun antrenman gereksinimini karşılayan bir araçtır. Sporcunun ilgileri, ihtiyaçları, antrenman durumu ve yetenekleri söz konusudur. Sporcu, kendi performansını izleme ve kendi yüklenmelerini planlamadaki ve uygulamadaki inisiyatifini kullanmakta etkindir. Antrenör, yüklenmelerin planlanması ve uygulanmasında gerekli rehberliğini yapmakla görevlidir. O, sporcuyu teşvik eder ve gerekli ortamın hazırlanmasına katkı sağlamaya çalışır. Ancak, ne yaparsa yapsın, her şey, sporcunun ihtiyaçları ve özellikleri ile sınırlandırılmıştır.

Sonuç: *Antrenman, sporcu merkezli bir süreçtir. Bu süreçte sporcu aktiftir. Bütün antrenman süreci sporcunun özelliklerine göre yapılandırılmalıdır. İşe uyum sağlama bireysel kapasitenin bir parçasıdır. Bireysel yüklenme*



sorunlarını çözebilmek için, antrenmanları sporcu merkezli bir yaklaşımla ele almak ve sistematik bir yapıya kavuşturmak gereklidir.

Referanslar

- Açıkada, C. ve Ergenç, e., (1990). Science and Sports. Büro-Tek matbaacılık, 27-32.
- Biçer, T., (1998). Yaşamda ve Sporda Doruk Performans, Başarının Zihinsel Dinamikleri. Beyaz Yayınları, 3. Baskı: 8, İstanbul.
- Bompa, T.O., (2003). Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi, geliştirilmiş 2. Bası, Bağırhan Yayınevi, s. 43, Ankara.
- Brooks, G.A., Fahey, T.H., & White, T.P., (2002). Exercise Physiology, Mayfield Publishing Company, London.
- Daştan, E.N., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Mavi, H.F. ve Soytürk, M., (2006). Başarı Ortamının Algılanması ve Yaratılan Gündüsel İklim ile Gündüsel Yönelimler Arasındaki İlişki. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, P- 252, s., 641, 03-05 Kasım, Muğla/Türkiye.
- Demirhan, G., (2002). Öğrenci Merkezli Hareket ve Spor Eğitimi Uygulamaları. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, s.: 75-79, Antalya.
- Dündar, U., (1994). Antrenman Teorisi, İzmir.
- Hartmann, U., (2007). “Süperkompensasyon ve Fonksiyonel Kapasite” Antrenman Bilimi Sempozyumu-2. HÜ, Spor Bilimleri ve Teknolojisi YO, 29-Haziran/01-Temmuz, Ankara.
- Keul, J., (1978). Training und Regeneration im Hochleistungssport. In: Leistungssport; 3, s. 238.
- Kurt, İ. (2007). Öğrenci Merkezli Eğitim Yaklaşımı ve Öğretmen Yetiştirme Üzerine Bir İnceleme. AB-Bologna Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Eğitimi Uluslararası Sempozyumu, 11-12 Mayıs, Çanakkale/Türkiye.
- Muratlı, S. ve Sevim, Y., (1977). Antrenman Bilgisi ve Testler, 19 Mayıs, Ankara.
- Ritter, I., (1982). Principles of training. In D. Harre (Ed.), Trainingslehre. Berlin: Sportverlag. 33.
- Russel, B., (1996). Eğitim Üzerine. Say Yayınları, Türkçesi: Nail Bezel. İstanbul.
- Russel, D.W., (2001). Children’s goal orientation and motivation in physical education settings. ([http://www.canadiansports.com/newsletters/july/goal orientation.cfm](http://www.canadiansports.com/newsletters/july/goal%20orientation.cfm). 2005). (Akt.: Daştan ve Ark., 2006).
- Sevim, Y., (1993). “Yüklenme ve Temel İlkeleri”, Antrenman Bilgisi, Anadolu Üniv, AÖF, Eskişehir.
- Thies / Schnabel / Baumann, (1978). “Training Von A bis Z, Berlin. (Bul.K.: Yüctürk, 1995).
- Toros, T., (2001). Elit ve Elit olmayan Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Gündüsel İklim ve hedeflerin Özgünlük, Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi. Y.L. Tezi, Mersin.
- Uluğ, F., (1999). Eğitimde Grup Süreçleri: Yönelimsel, Psiko-Sosyal ve Teknik Bakış. (Akt.: Gıyasettin Demirhan, H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, s.159). TODAİE. 321, Ankara.
- Yanal, E., (2007). “Sezon Antrenman Planlamasını Etkileyen faktörler” Antrenman Bilimi Sempozyumu-2. HÜ, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y. Okulu, 29-Haziran/01-Temmuz, Ankara.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H., (2005). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Y., Ankara.
- Yüctürk, A. Y., (1995). Antrenman, Kavramı-Prensipleri – Planı. 2. Baskı (İstanbul).

27. WINGATE ANAEROBİK TESTİNİN ELİPTİK UYARLAMASI İÇİN MİKRODENETLEYİCİ TABANLI BİR DÜZENEK

ÖZKAYA, Ö.¹, ÇOLAKOĞLU, M.², ÖZGÖNENEL, O.³, TEKAT, A.¹, KUZUCU, Ö. E.¹

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Samsun, Türkiye

² Ege Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İzmir, Türkiye

³ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümü, Samsun, Türkiye

Cumming’in 1972’de yayımladığı bir çalışmadan yola çıkarak hazırlanan ilk prototipin, 1974’de Ayalon tarafından sunulmasıyla tanınan *Wingate Anaerobik Testi*, halen en yaygın kullanım alanına sahip anaerobik performans testi olarak kabul görmektedir. Fakat protokolün eleştirildiği bazı çalışmalarda inersiyel sorunu (4,7) ve testin metabolik profili (1,5) tartışmaya açılmıştır.

Bu konuda bisiklet ergometrelerine kıyasla daha iyi bir alternatif gibi görülen ve üzerinde tamamlanan ilk çalışmalardan oldukça başarılı sonuçlar alınan *Elipitik Kayak Kros Simülatörleri* (Elliptical Cross Trainer) yarattıkları yüksek kassal eylemleriyle dikkat çekmektedir (2,3,6). Konuyla

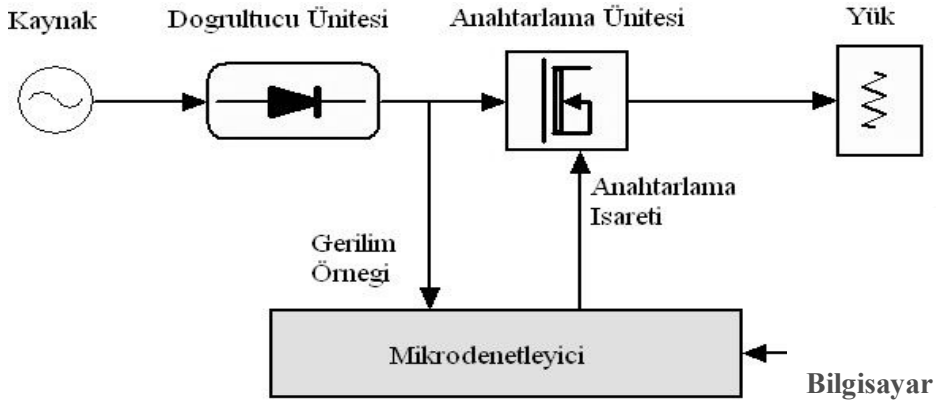
ilgili taramalarda eliptik kullanarak, supra-maksimal şiddetlerde uygulanan bir protokolle anaerobik güç ya da kapasiteyi test edebilen bir düzeneğe rastlanmamıştır.

Bu çalışma eliptik cihaza anaerobik güç ve kapasiteyi test etme özelliği kazandıracak elektronik düzenlemeyi gerçekleştirmek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Çalışmada kullanılan Eliptik cihazın (Precor EFX 576i, Precor Incorporated, Woodinville, WA, ABD) orijinal çalışma sisteminde altı fazlı sabit mıknatıslı bir generatör tarafından üretilen enerji, yeniden şarj edilebilir bir aküyü beslemekteydi. Ancak sistemin orijinal elektronik donanımı anaerobik güç ve/veya kapasite ölçmek için uygun değildi. Bu nedenle cihaz üzerindeki denetleyici sistem ve cihazın orijinal kontrol paneli istenildiğinde kullanılabileceği şekilde devre dışı bırakıldı. Eliptik cihazın Wingate Anaerobik Test modifikasyonu için, mikrodenetleyici tabanlı bir düzenek tasarlandı. Bu tasarım sırasıyla; kaynak, doğrultucu ünitesi, anahtarlama ünitesi, mikrodenetleyici katı, kişisel bilgisayar ve direnç yükünden meydana gelmektedir.

Cihazda üretilen gerilim altı diyot çiftinden (p600 (6A)) oluşan bir doğrultucu ünitesi kullanılarak doğrultuldu. Bu sisteme ana görevi üretilen gerilimi örneklemek, elektriksel gücü hesaplamak ve detaylı araştırma yapmak amacıyla kişisel bilgisayara yollamak olan bir mikro-denetleyici (PIC16F877 (10 MHz)) tarafından gönderilen ‘anahtarlama işareti’ ile denetlenen bir ünite eklenerek (IRFP550), yükün üzerindeki gerilim (darbe genişlik bindirimi tekniği ile) etkin bir şekilde denetlendi. Mikrodenetleyici ile bilgisayar arasındaki iletişim RS232 seri portu üzerinden gerçekleştirildi. Cihazda üretilen ve yüke aktarılan gerilim uygun bir ölçme düzeneği kullanılarak denetleyicinin analog girişine uygulandı. Bu gerilim mikrodenetleyicide 10 bit hassasiyetle örneklenerek sayısal hale dönüştürüldü. Bu veriler gelecek hesaplamalarda kullanılmak amacı ile seri iletişim protokolleri kullanılarak kişisel bilgisayara yollandı (Şekil 1).



Şekil 1: Mikro-Denetleyici Tabanlı Anaerobik Performans Ölçme

Visual Basic ortamında geliştirilen yazılımla veriler okundu, işlendi ve yazıcı çıktısına hazır hale getirildi. Her bir deneğe ait dosya açıldı ve deneğe ait bilgiler ayrı bir dosya halinde kaydedildi. Bu sayede bilgisayara aktarılan örnekler; 30 saniyelik test süresince beşer saniyelik altı seri halinde ve Wingate anaerobik testinin orijinal modunun tüm standartları esas alınarak (Zirve Güç, Minimum Güç, Yorgunluk İndeksi $[(ZG-MG/ZG) \times 100]$ ve Ortalama Güç) yorumlandı.

Bu yeni düzeneğin denenmesi amacıyla sağlıklı, fiziksel olarak aktif, üç gönüllü erkek sprinter kullanıldı (20,3±0,7 yıl).

BULGULAR

Sağlıklı ve hatasız bir deney sürecini oluşturmak amacıyla, yük ünitesi gibi ısınan elemanların özel olarak soğutulması sağlandı. Modifikasyonda herhangi bir elektriksel hataya rastlanmadı ve her bir ünitenin amaca uygun şekilde çalıştığı saptandı.



TARTIŞMA VE SONUÇ

Wingate testinin bir bisiklet ergometresi üzerinde uygulanan orijinal modunun yarattığı metabolik açığın spor branşlarını yeterince kapsamadığı yönündeki eleştirilerden yola çıkarak (1,5), daha geçerli bir ergometre yaratmak amacıyla planlanan çalışmada; eliptik cihaz, uygun şekilde modifiye edilerek anaerobik performansı değerlendirme özelliği kazanmıştır. Bu sayede ileride yapılacak çalışmalarda, sporcuların modifiye edilmiş test düzeneği üzerinde yapılacak testlerde daha büyük güç değerlerine ulaşacağı ön görülmektedir.

SINIRLANDIRILMIŞ KAYNAKLAR

- 12- Beneke, R., Pollmann, C., Bleif, I., Leithauser, R.M. & Hütler, M. (2002) How Anaerobic Is The Wingate Anaerobic Test for Humans? Eur J Appl Physiol. 87(4-5):388-92.
- 13- Browder, KD. & Dolny, DG. (2002) Lower Extremity Muscle Activation during Elliptical Trainer Exercise. Med Sci Sports Exerc. 34(5):35 Board 17 T.
- 14- Browder, KD., Dolny, D., Cowin, B., Hadley, M., Jasper, C., McAllister, T., Stewart, C. & Terrel, B. (2005) Muscle Activation during Elliptical Trainer and Recumbent Bike Exercise. Med Sci Sports Exerc. 37(5):106.
- 15- Franklin, K.L., Gordon, R.S., Baker, J.S. & Davies, B. (2007) Accurate Assessment of Work Done and Power during a Wingate Anaerobic Test. Appl Physiol Nutr Metab. 32(2):25-32.
- 16- Goslin, B.R. & Graham, T.E. (1985) A Comparison of Anaerobic Components of O₂ Debt and the Wingate Test. Can J Appl Sport Sci. 10(3):134-40.
- 17- Knutzen, KM., Rodriguez, R. & Brilla, R. (2006) Comparison of Quadriceps Femoris Activation During Elliptical and Treadmil Exercise in Athletes, Exercise, Med Sci Sports Exerc. 38(5):498 Board 131.
- 18- MacIntosh, B.R., Bryan, S.N., Rishaug, P. & Norris, S.R. (2001) Evaluation of the Monark Wingate Ergometer by Direct Measurements of Resistance and Velocity. Can J Appl Physiol. 26(6):543-58.

Bu çalışma FİNSPOR Dış Tic. Ltd. Şti. tarafından desteklenmiştir.

Balgat Mah. Konya yolu üzeri No:84 Kat:5 D:54 Balgat/Ankara.

Tel. 0312 2841460 Faks. 0312 2842283

Proje Sorumlusu

Koray KUTLAY

Finspor Ankara Bölge Müdürü

kkutlay@finspor.com.tr

28. A STUDY ON THE EFFECTS OF FARTLEK (SPEED PLAY) ON MAXIMAL FORCE DEVELOPMENT FOR THE SPORTSMEN BEING IN THE AGE GROUP OF 15-18 YEARS (YOUNG)

KURT, İ.* , GÜNEŞ, H. , KURT, M. K.*** , YILMAZ, E. S.******

*Milli Eğitim Bakanlığı, Koordinatör-Formatör, BE ve Spor Öğretmeni, Antrenör, Samsun

**Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aydın

***Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu BESYO (Öğr.), Samsun

****Ondokuz Mayıs Lisesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, MEB Koordinatör-Formatör, Samsun

ABSTRACT

Introduction: Force is one of the basic motor characteristics determining efficiency on the field. Force may be divided into two groups: rapid force and continuity in force. Maximal force provides a substructure for rapid force and continuity in force. The objective of the study is to determine the effect of fartlek workouts on maximal force development. **Method:** The sample of the study is a group consisting of 20 people consisting of A and B groups each consisting of 10 randomly ed people. It consists of fit sportsmen being at the ages of between 15 and 18. The study was designed in the form of no control pre and post test model, which is one of the test models. **Pre-test:** Maximal force PRE-TEST numeric values were determined before the workouts applied on the both groups in the specified stations. The period between (intermediate stage): After pre-tests, A group maximal force workouts + (aerobic) fartlek workouts and B group maximal force workouts, workout period, 7 weeks. **Post-test:** The sportsmen were made subject to post-tests at the end of the preparation stage in the same stations. The results were saved. Statistical

analyses: Meaning level was ed as $\alpha=0.05$. Independent “t” test was employed in determining whether a meaningful variation exists or not between the measurement parameters of both groups. Wilcoxon matched two-sample test was employed in determining the variation between pre and post tests of each group. Mann- Whitney U test was employed in determining the variation obtained from the comparison of the two groups. Findings: The workout applied on both of the groups is effective. Variation between pre and post tests is meaningful ($p<0.05$). However, regarding whether the workout applied on A group additionally made a difference or not, a meaningful variation is seen in favor of A Group applied fartlek workouts. Workouts applied on A Group are more effective.

15-18 YAŞ GRUBU (GENÇ) SPORCULARDA FARTLEK ÇALIŞMALARININ MAKSİMAL KUVVET GELİŞİMİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Giriş

Kuvvet, sporda verimi belirleyen temel motorik özelliklerden biridir. Kuvveti, maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık olarak ayırmak mümkündür. Maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılığın alt yapısını oluşturur. **Araştırma ile**, maksimal kuvvetin geliştirilmesine yönelik, iki ayrı antrenman tipi uygulayan A ve B gruplarının, etkinlik yönünden aralarında bir fark olup olmadığının, diğer bir ifadeyle, **fartlek** (aerobik) çalışmalarının **maksimal kuvvet** gelişimine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın örneklemini, random yoluyla seçilen ve 10’ar kişilik A ve B gruplarından oluşan 20 kişilik bir gruptur. Araştırma, deneme modellerinden **KONTROLSÜZ ÖN** ve **SON TEST MODEL** şeklinde dizayn edilmiştir.

1.Aşama: Her iki gruba uygulanan antrenmanların öncesinde, grupların belirlenen istasyonlarda maksimal kuvvet **ÖN TEST** değerleri sayısal olarak belirlendi.

Ara evre: Ön testlerden sonra A grubu maksimal kuvvet çalışmaları + (aerobik ağırlıklı) fartlek çalışmaları ile, B grubu maksimal kuvvet çalışmaları ile. *Çalışma süresi 7 haftadır.* Fartlek çalışmaları, *İsveç koşu oyunu* ve *Polonya koşu oyunundan* örneklerle kombineleştirilmiştir. Uygulama, aerobik ağırlıklıdır. Uzun yavaş, uzun orta ve az miktarda uzun hızlı koşular, joglar, yürüyüş, cimmastik, esnetmeler, germe açma vb.den oluşmaktadır. Fartlek, sporcunun ihtiyaçlarına göre ve ortama göre değişen şiddette yapılan koşulardır. Koşu yoğunluğunun sporcunun gereksinimlerine ve koşulan alanın özelliklerine göre değişiklik gösterir. Bu amaçla engebeli, arazi, ağaçlık alanlar, sürülü tarlalar, kumlu alanlar, dere kenarları, tepe, kırlar, patika yollar vb. kullanılabilir.

2.Aşama: Ara evre sonunda sporcular **SON TEST** ’lere tabi tutuldu, sonuçlar kaydedildi.

İstatistiksel Analiz:Anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ seçilmiştir. Fiziksel ölçüm parametreleri arasındaki farkın belirlenmesinde, *bağımsız t testi*, Her iki grubun kendi *ön/son test* değerleri arasındaki farkın belirlenmesinde, Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi, iki grubun karşılaştırılmasında, arasındaki farkın belirlenmesinde *Mann-Whitney U testi* uygulandı.

Bulgular

Tablo:1.Sporcuların bazı fiziksel ölçüm parametreleri bağımsız t testi sonuçları

PARAMETRELER	A - GRUBU (n=10)			B - GRUBU (n=10)			Ortak Varyans	t	p
	$\bar{X}$	Ss	S $\bar{X}$	$\bar{X}$	Ss	S $\bar{X}$	S $_{Q^2}$		
Yaş (yıl)	16.4	0.96	0.30	17.1	0.99	0.31	0.95	1.64	$p>0.05$
Boy (cm)	168.5	6.57	2.07	172.4	5.62	1.77	5.79	-3.62*	$p<0.01^*$
Vücut Ağ. (kg)	60.1	14.76	4.66	66.0	11.54	3.64	175.5	-0.99	$p>0.05$
Antr. Yaşı (yıl)	2.8	1.61	0.51	3.2	1.75	0.55	2.67	-0.55	$p>0.05$

Araştırmaya katılan A ve B gruplarının, fiziksel ölçüm parametreleri arasında *yaş*, *vücut ağırlığı* ve *antrenman yaşı* arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0.05$). Boy parametresinde B grubu lehine anlamlı fark vardır ($p<0.05$). *Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi* sonucunda, her iki grubun **ÖN** ve **SON** test değerleri arasında anlamlı farklar vardır. Uygulanan antrenmanların her ikisi de etkindir ($p<0.05$). Ancak, bu iki antrenman yöntemi arasında etkinlik yönünden herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için, *Mann-Whitney U Testi* uygulanmıştır.



Tablo: 2. Mann - Whitney U Testi Tablosu.

TESTLER	N=20		U ₁	U ₂	R ₁	U	P
	n ₁	n ₂					
1 ŞINAV	10	10	24	76	131	76	P< 0.05
2 MEKİK	10	10	23.5	76.5	131.5	76.5	P< 0.05
3 BARFİKS	10	10	18	82	137	82	P<0.05
4 BENÇ-PRES	10	10	20.5	79.5	134.5	79.5	P< 0.05
5 AYAK – PRESS	10	10	6	94	149	94	P< 0.05
6 SQUAT(ÇÖMELME)	10	10	4	96	151	96	P< 0.05
7 HALTER (SİLKME)	10	10	47.5	52.5	107.5	52.5	P> 0.05 (*)

Her iki gruba uygulanan antrenman etkindir. İlk ve son testler arasındaki fark anlamlıdır ($p<0.05$). Ancak A grubuna ayrıca uygulanan antrenmanın bir fark oluşturup oluşturmadığına bakıldığında, halter (silkme) dışında, *fartlek çalışmalarını* uygulayan A Grubu lehine anlamlı bir fark vardır. A grubuna uygulanan antrenman daha etkindir ($p<0.05$).

Tartışma

Aerobik çalışmaların, *anaerobik* güce etkisi bilinmektedir. Burada *aerobic* nitelikli *fartlek* çalışmalarının da, aynı şekilde, *anaerobik* karakter taşıyan maksimal kuvvet gelişimine katkısı, bu hususta yapılmış çalışmalarla ve literatürle paralellik gösterir.

Sonuç: Kuvvet faktörünün önemli olduğu sporlarda ve diğer sporlarda, **maksimal kuvvet** çalışmaları sırasında uygulanan **Fartlek** çalışmalarının maksimal kuvvet gelişimine olumlu etkileri vardır.

Seçilmiş Kaynaklar

- Acar, M. F., (2001). *Kuramsal Boyutuyla Antrenman Bilimi El Kitabı*, Bornova, İzmir.
- Açıkada, C., (1990). *Sporcularda Vücut Kompozisyonunun Parametrelerinin İncelenmesi* M.Ü. sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim dalı, Doktora Tezi, İstanbul.
- Astrand, P.O., Rodahl, K., (1986). *Textbook of Work Physiology*, Third Edition. Mc.Graw Hill Company, New-York, s.18-141.
- Bompa, T.O., (2007). *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi*, Geliştirilmiş 3. Bası, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Costill, D.L., (1994). *Physiology of Sports and Exercise*, Second Edition, Human Kinetics, USA.
- Dündar, U., (1994). *Antrenman Teorisi*, İzmir.
- Gastin, P.B., (2001). *Sports Medicine*, Victorian institut of Sport, 31 (10), s.725.
- Golnick, P., Armstrong, R., Semprowich, W., Sepherd, R., and Saltin, B., (1973). *Glycogen Depletion Pattery in Human Skeletal Muscle Fiber After Heavy Exercise*. Journal of Applied Physiology 34 (5): 615-618.
- Hollmann, W. & Hettinger, T., (1980). *Arbeits und Trainings grundlagen*, Stuttgart. (Bulunduğu Kaynak: Uğur Dündar, Antrenman Teorisi, İzmir 1994, s.86).
- Kaptan, S., (1995). *Bilimsel Araştırma ve İstatistik Yöntemleri*, Tekışık Web Ofset, Ankara.
- Kurt, İ., ve Kurt, M. K., (2007). *Genç Sporcularda, Sürat ve Süratte Devamlılık Çalışmalarının Çabuk Kuvvette Devamlılık gelişimine Etkileri*. 4.Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, 09-11/Kasım, Antalya /Türkiye.
- Kurt, İ., Akdenk, M., Kurt, M. K., (2007). *Genç Sporcularda, Çabuk Kuvvet Çalışmaları Sırasında Yapılan Sürat Çalışmalarının Çabuk Kuvveti Gelişimine Etkilerinin İncelenmesi*. Antrenman Bil.Semp.-2, H.Ü., Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y O. P-07, 29 /6-2/7, Ankara.
- Muratlı, S., Sevim, Y., (1977). *Antrenman Bilgisi ve Testler*, 19 Mayıs, Ankara.
- Noble, B.J., (1986). *Physiology of Exercises and Sport Times*. Mirror/Mosby Coll, Publ. USA.
- Rosenthal, R. & Jakopson, L., (1971). *Pymalion im Unterricht Lehrererwartungen und Intelligenzentwicklung der Schüler*. Weinheim, Berlin, Basel: Beltz (Akt.: Otto Schober, Beden Dili).

- Osolin, N.G., (1971). *Sovremennaiç Systemze Sportiunol Trenirovky (Athletés Training System for Competition)*. Moslow: Fiskultura, Sport. (Bul. K.: Bompa, T. O, 1999, 63).
- Sallis, J.F., McKenzie T.L., Alcaraz, J.E., (1993). *Habitual Physical Activity and health-related physical fitness in fourth-grade children*, Am J. Dis Child, 147:890.
- Scholich, M., (2005). *Çevrimsel Antrenman (Dairesel Antrenman)*. Derleyen: Gazanfer Gül, Çeviren: Tanju Bağrgan. Bağrgan Yayınevi, Ankara,
- Sümbüloğlu, K. Sümbüloğlu, V., *Biyoistatistik*, Özdemir Yayıncılık, 6. Baskı, Ankara.
- Şenel, Ö., (1995). *Aerobik ve Anaerobik Antrenman Programlarının 13-16 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Bazı Fizyolojik Parametreleri Üzerindeki Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Ankara.
- Yücutürk, A. Y., (1995). *Antrenman, Kavramı - Prensipleri - Planı*. 2. Baskı (İstanbul).

29. EFFECTS OF LEG MASSAGE WITH DIFFERENT PERIODS ON RECOVERY AFTER A SUPRAMAXIMAL LEG EXERCISE

KÖSEOĞLU, A., KİN, A. İ.

Spor Bilimleri Bölümü, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

Turkey The aim of the present study was to compare the effects of leg massage applied with different periods on recovery after a supra-maximal leg exercise. For this purpose ten male university students (Mage: 22.5±2.41 yıl Mheight: 180.4±9.12 cm Mbody weight: 77.05±8.44 kg Mfat: 10.89±5.62 %) participated in this study voluntarily. Subjects participated in Wingate anaerobic power test (WAnT) in four separate days and 10 and 20 min of massage, 10 and 20 min of passive recovery interventions were applied to subjects in random order. For the determination of the effect of different recovery interventions on recovery, subjects' heart rate and blood lactate levels were determined at rest, after the WAnT and at 10th and 20th minutes of recovery periods. During 10 min of massage intervention, 5 min of massage was applied to right leg and 5 min of massage was applied to the left leg and during 20 min of massage intervention, 10 min of massage was applied to the right leg and 5 min of massage was applied to the left leg of the subjects. During passive recovery period subjects rested in supine position. According to the results of one-way ANOVA with repeated measures there were no significant differences among anaerobic performance values and resting heart rate and blood lactate levels measured before four recovery interventions ($p>0.05$). In addition maximum heart rate and blood lactate levels were not significantly different among four recovery interventions ($p>0.05$). Significant differences were found in heart rate at the end of recovery processes ($F(3,27)=6.875$ $p=.001$) and bonferroni post hoc analysis indicated this significant difference was as a result of 20 min of massage intervention. In addition results revealed significant differences in lactate levels at the end of recovery interventions ($F(3,27)=4.734$ $p=.009$) and post hoc analysis showed that this difference was due to 20 min of massage intervention. As a conclusion it can be said that 20 minutes of massage intervention was more effective as a recovery process when compared with 10 min of massage and 10 and 20 min of passive recovery interventions.

SUPRAMAKSİMAL BİR BACAK EGZERSİZİ SONRASI FARKLI SÜRELERDE UYGULANAN BACAK MASAJININ TOPARLANMAYA ETKİSİ

Giriş

Toparlanma herhangi bir egzersizden sonra organizmanın normale (istirahat düzeyine) dönme süreci olarak değerlendirilmektedir (Tiryaki Sönmez, 2002). Hızlı bir toparlanma kişinin bir sonraki antrenmana veya maça daha verimli çıkmasını sağlamakta ve bu da sporcu için büyük önem taşımaktadır. Sporunun toparlanma sürecini hızlandırmak için birçok yöntem kullanılmaktadır ve bunlardan bir tanesi de masajdır. Masaj yumuşak vücut dokularının düzenli bir biçimde el ile çalıştırılmasıdır ve kas dokusunun yapısındaki yıpranmaların neden olduğu atık sıvı oluşumlarının ve enerji metabolizması yan ürünlerinin vücuttan uzaklaştırılmasına yardımcı olmaktadır (Hazır, 2001). Masajın toparlanmaya etkisi ile ilgili yapılan çalışmalar farklı sonuçlar sunmaktadır ve farklı sonuçların nedeninin masaj uygulaması sırasındaki yöntemsel ve deneysel hatalardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Özellikle yazılı kaynaklarda masaj süresinin turtasız olduğu görülmektedir (Robertson, Watt ve Galloway, 2004; Smith, Keating, Holbert, McCammon, Spratt ve Israel, 1994) ve çelişkili sonuçların oluşmasının bir nedeninin de tutarsız masaj süresi olduğu düşünülmektedir. Yazılı kaynaklara bakıldığında masaj ve toparlanma ile ilgili çalışmalarda masajın en az 4 dakika ile en fazla 30 dakika arasında uygulandığı ve çelişkili sonuçlar elde



edildiği görülmektedir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı supramaksimal bir bacak egzersizi sonrası farklı sürelerde uygulanan bacak masajının toparlanmaya etkisini incelemektir.

Yöntem

Katılımcılar

Bu çalışmaya Spor Bilimleri öğrencisi olan toplam 10 gönüllü erkek öğrenci katılmıştır (M_{yas} : 22.5 ± 2.41 yıl; M_{boy} : 180.4 ± 9.12 cm; $M_{vücut}$ ağırlığı: 77.05 ± 8.44 kg; M_{yag} : 10.89 ± 5.62 %). Verilerin toplanması sırasında katılımcılara çalışmanın amacı anlatılmış ve izin bilgilendirme formu imzalatılmıştır.

Verilerin Toplanması

Katılımcılar dört ayrı günde Wingate Anaerobik Güç (WAnT) testine katılmışlar ve test sonrası rasgele sırayla 10 dakikalık masaj, 20 dakikalık masaj, 10 dakikalık pasif dinlenme ve 20 dakikalık pasif dinlenme uygulamasına katılmışlardır. Yorgunluğun oluşmasını önlemek amacı ile testler arasında en az 48 saat dinlenme verilmiştir. Wingate anaerobik güç testine katılmadan önce katılımcıların vücut ağırlığı, istirahat kalp atım hızı ve laktik asit ölçümleri yapılmıştır. Kalp atım hızı ölçümleri kalp atım hızı monitörleri (Sport Tester Vantage) ile yapılırken, laktik asit ölçümleri kulaktan alınan kan ile YSI 1500L Laktik Asit Analizörü ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların kalp atım hızları ve laktik asit düzeyleri istirahat sırasında, Wingate testi sonrası ve katıldıkları uygulama süresine göre (masaj ya da pasif dinlenme) sırasıyla toparlanma evresinin 10 ve 20 dakikalarında alınmıştır.

Toparlanma süreçlerinde 10 dakikalık masaj uygulaması sırasında masaj uygulaması 5 dakika sol bacağı ve 5 dakika sağ bacağı uygulanırken 20 dakikalık masaj uygulaması sırasında ise 10 dakika sol bacağı ve 10 dakika sağ bacağı uygulanmıştır. Masaj uygulaması öfloraj, petrisaj, friksiyon, baskı ve öfloraj tekniklerinden oluşmuştur ve her tekniğin uygulama süresi kronometre yardımıyla takip edilmiştir. 10 ve 20 dakikalık pasif toparlanma sırasında ise katılımcılar Wingate testi sonrasında 10 ve 20 dakika boyunca yatarak dinlenmişlerdir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde iki farklı sürede uygulanan masajın toparlanmaya olan etkisinin karşılaştırılması için tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans (ANOVA) analizi kullanılmış ve yanılma düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Yapılan tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi sonuçları dört ayrı toparlanma uygulaması öncesinde yapılan WAnT performans değerleri ile istirahat kalp atım hızı ve laktik asit değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir ($p > 0.05$). Ayrıca WAnT sonrası elde edilen maksimum kalp atım hızı ile laktik asit değerleri arasında da anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p > 0.05$).

Dört farklı toparlanma süreci uygulamasının kalp atım hızı üzerine olan etkisine bakıldığında ise toparlanma sonu kalp atım hızı değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($F_{(3,27)} = 6.875$; $p = .001$). Farkın hangi toparlanma sürecinden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Bonferonni post hoc analizi sonuçları bu farkın 20 dakikalık masaj uygulamasından kaynaklandığını göstermiştir.

Farklı toparlanma yönteminin laktik asit üzerine etkisine bakıldığında ise toparlanma sonu laktik asit değerleri arasında istatistiksel yönden anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F_{(3,27)} = 4.734$; $p = .009$). Bonferonni post hoc analizi sonuçları bu farkın yine 20 dakikalık masaj uygulamasından kaynaklandığını göstermiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın bulguları dört farklı toparlanma süreci öncesine yapılan WAnT sonucunda elde edilen anaerobik güç, anaerobik kapasite ve yorgunluk indeksi ile istirahat kalp atım hızı ve laktik asit değerlerinin farklılaşmadığını göstermiştir. Bu sonuç dört ayrı toparlanma süreci öncesindeki koşulların tüm katılımcılar için standart olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın bulguları farklı toparlanma süreçlerine bakıldığında kalp atım hızı ve laktik asit düzeylerinde toparlanma sonucu elde edilen anlamlı fark, 20 dakikalık masaj uygulamasının 10 dakikalık masaj, 10 ve 20 dakikalık pasif toparlanma süreçlerine göre daha etkili olduğunu göstermektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Hazır, M. (2001). Spor Masajı Teori ve Uygulama. Ankara. Bağırhan Yayınevi.
2. Robertson, A., Watt, J.M., ve Galloway, S.D.R. (2004). The effects of leg massage on recovery from high intensity cycling exercise. British Journal of Sports Medicine. 38: 173-176

3. Smith, L.L., Keating, M.N., Holbert, D., Sprat, D.J., McCammon, M.R., Smith, S.S., ve Israel, R.G. (1994). The effects of athletic massage on delayed onset muscle soreness, creatine kinase, and neutrophil count: a preliminary report. Journal of Orthopaedic Sports Physical Therapy 1994; 19 (2):93-99.
4. Tiryaki Sönmez, G. (2002). Egzersiz ve Spor Fizyolojisi. Bolu. Ata Ofset Matbaacılık.

Poster 1.6.

Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board: KARTALKAYA

Moderator:Yrd.Doç.Dr.Kamil ÖZER

30. SPOR OKULU EĞİTİMİNİN GENÇ ERİŞKİN ERKEKLERİN FİZİKSEL KAPASİTELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

YILDIZ, Y.*, SAKA, T.** , TEKBAŞ, Ö. F.***, AYDIN, T.*

*Gülhane Askeri Tıp Akademisi Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara.

**Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Kayseri.

***GATA Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara.

ABSTRACT

The aim of the study is to investigate the effect of a six-week-training course in the sports school on some physical characteristics of male subjects aged 23-30 years in an experimental manner. 51 male subjects (age: 25.7± 1.9years, height: 174±5.8 cm, weight: 72.1 9.7 kg) consented to participate in the study. The six-week training course entailed 8 hours of theoretic and 20 hours of practical course in athletics, basic physical education and Olympic sports per week (total of 28 hours). The pre-course and post-course body fat percentage (BFP), body mass index (BMI), back strength, handgrip strength of both hands, standing long jump distance, number of push-ups, shuttles and gallows per minute, and 2400 m run time were measured. The statistical relationship between pre- and post-training course values was determined via the parametric matched t test. Pearson Correlation Coefficient analysis was used to determine the statistical association between antropometric features and physical compliance parameters. Following 6 weeks of training in the sports school back strength increased by 14%, hand grip of both hands by 5%, flexibility by 16%, standing long jump distance by 5%, body fat percentage by 9%, push-ups/minute by 36%, shuttles by 27%, and gallows by 45%. 2400 m run time decreased by 15% ($p < .001$). There was no significant change in the BMI ($p:0,117$). Training in the sports school for 6 weeks contributed significantly to the physical characteristics that were subject to the study. Key words: Sports school, adult men, physical capacity.

Giriş

Fiziksel performansı arttırmak ve daha sağlıklı bir yaşam sürmek amacıyla gönüllü olarak veya bir dizi eğitimin bir parçası olarak spor okullarına devam edilmektedir. Zaman içinde sporun öneminin daha iyi anlaşılması bu okulların fiziksel performans üzerinde ne derece etkili olduğu sorusunu gündeme getirmektedir.

Spor okulları çoğunlukla çocukluk çağlarındaki bireyler için hizmet vermektedir. Çalışmamızın amacı genç erişkin erkeklerin aldıkları 6 haftalık spor okulu eğitiminin fiziksel performans ve kas kuvvetlerinde meydana getireceği değişikliklerin araştırılmasıdır.

Materyal Ve Yöntem

Çalışma grubu: Bu çalışmaya Ankara'da özel bir spor okulunun üç değişik dönemine katılan 51 denek(Ortalama yaş=25.7) alındı. Çalışma grubu yaşları 23-30 arasında değişen ve büyük çoğunluğu (%96) profesyonel olarak bir spor branşıyla ilgilenmeyen ve düzenli olarak spor yapmayan sağlıklı erkek deneklerden oluşturuldu.

Spor okulu eğitimi:

Altı hafta süren eğitimde katılımcılara toplam 20 saat olmak üzere haftada beş gün sabah ve öğleden sonra iki kez ikişer saatlik uygulamalı egzersiz yaptırıldı.

Bu uygulamalı eğitimin yanında haftada 8 saat beslenme, ilk yardım, fizyoloji konularını kapsayan teorik eğitim verildi.

Her iki saatlik dilimin ilk 10 dakikasında ısınma hareketleri (yumuşak koşu ve jimnastik) yapıldı. Sonrasında 40 dakika süren temel beden eğitimi, değişik olimpik sporlar ve atletizm tekniklerinin öğretildiği uygulamalı ders verildi. Ders sonunda 15 dakikalık dinlenme verilerek deneklere hedef kalp atım sayılarının %45-65



şiddetinde 25-30 dakika arasında koş-yürü egzersizi yaptırıldı. Egzersiz sonunda kalp atım sayıları ölçüldü ve hedef kalp atım sayısına ulaşip ulaşmadığı tespit edildi.

Testler: Çalışma grubu 6 haftalık spor okulu döneminin ilk ve son günü test edildi. Deneklerin boy ve ağırlık değerleri yanında vücut yağ oranları, VKİ değerleri, sırt kuvveti, esneklik, her iki elde el-pençe kuvveti, durarak uzun atlama mesafesi, bir dakika içindeki şınav mekik ve barfiks sayıları ve 2400 m. koşu süreleri ölçüldü. Sporcuların yaşları yıl ve ay olarak tespit edilirken, boy ve vücut ağırlığı ölçümleri şortlu ve ayaklar çıplak iken Tanita Body Composition Analyzer (Type TBF-410 MA, JAPAN) cihazı ile ölçüldü.

İstatistik

İstatistiksel verilerin analizi SPSS programı version 10.0 (SPSS, SPSS Inc, Chicago, IL, USA) kullanılarak gerçekleştirildi. Tüm değişkenlerin ortalama ve standart deviasyon değerleri SPSS programı ile hesaplandı. EÖ ve ES değerleri arasındaki istatistik parametrik eşleştirilmiş t testi kullanılarak yapıldı. Antropometrik özellikler ve fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki istatistiksel ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanıldı. Sonuçlar $p \leq 0.05$, $p \leq 0.01$ ve $p \leq 0.001$ istatistiksel önemlilik dereceleri ile değerlendirildi.

Bulgular

Çalışma grubunun araştırmaya alınan özellikler yönünden saptanmış olan değerleri eğitim öncesi (EÖ) ve eğitim sonrası (ES) olarak Tablo 1’de verilmiştir.

Deneklerin vücut ağırlıkları altı haftalık eğitim sonunda % 2 azalma gösterdi ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı ($p > 0.05$). Ayrıca EÖ ve ES arasında vücut kitle indeksi (VKİ) değerleri de anlamlı düzeyde bir değişiklik göstermedi ($p > 0.05$).

Eğitim sonrasında, deneklerin sırt kuvvetleri %14 , sağ el-pençe kuvvetleri %5, sol el-pençe kuvvetleri %5 artış gösterdi ($p \leq 0.001$).

Deneklerin bir dakika içinde yapabildikleri mekik, şınav ve barfiks sayılarında altı haftalık eğitim sonrasında öncesine göre sırasıyla %27, %36 ve %45 oranında arttığı gözlemlendi ($p \leq 0.001$).

Eğitim sonunda deneklerin vücut yağ oranları (VYY) % 9 oranında azaldı ($p \leq 0.001$).

Araştırılan diğer özelliklerden esneklik % 16, durarak uzun atlama mesafesi ise %5 artış gösterdi ($p \leq 0.001$). 2400 m. (1.5 mil koşu testi) koşu süresinde ise %15 azalma saptandı ($p \leq 0.001$).

Antropometrik ölçümler ve fonksiyonel testler arasındaki ilişkiler Tablo 2 (EÖ) ve Tablo 3’de (ES) görülmektedir.

Tablo 1. Çalışma grubunun çeşitli özellikler yönünden eğitim öncesi ve sonrası değerleri.

	Eğitim öncesi Ortalama±SD	Eğitim sonrası Ortalama±SD	t	p
Kilo (kg)	72.1 ± 9.7	71.3 ± 8.3	1.6	0.116
VKİ	23.5±2.5	23.3±2.3	1.593	0.117
SK	153.7 ± 30.4	177.5 ± 33.0	-6.05	0.000
SPK	46.8 ± 7.0	49.1 ± 7.3	-4.16	0.000
SOPK	44.5 ± 8.0	46.9 ± 7.2	-3.59	0.001
DA	205.1 ± 18.7	216.3 ± 18.2	-7.76	0.000
VYY (%)	11.2±3.1	10.2±2.4	4.9	0.000
ŞS	33.2 ± 12.8	51.7 ± 12.7	-16.38	0.000
MS	42.0 ± 11.5	57.4 ± 11.7	-12.01	0.000
BS	4.3 ± 2.9	7.7 ± 3.9	-9.1	0.000
KS	1392 ± 147	1188 ± 132	9.49	0.000
E	23.6 ± 7.1	28.2 ± 5.9	-8.11	0.000

VYY(%): Vücut yağ yüzdesi, VKİ: Vücut kitle indeksi (kg/m²), E: Esneklik (cm), SK: Sırt Kuvveti (kg), SPK: Sağ Pençe Kuvveti (kg), SOPK: Sol Pençe Kuvveti (kg), DA: Durarak Uzun Atlama (cm), ŞS: Şınav sayısı/dakika, MS: Mekik sayısı/dakika, BS: Barfiks sayısı/dakika, KS: 2400 m koşu süresi (sn)

Tablo-2. 6 Haftalık Eğitim Öncesindeki Antropometrik Ölçümler ile Fonksiyonel Testler Arasındaki İlişki (r değerleri)

	(SK)	(SPK)	(SOPK)	(DA)	(ŞS)	(MS)	(BS)	(KS)
Yaş	0.062	- 0.117	0.090	- 0.180	- 0.179	- 0.228	- 0.110	- 0.116
Boy	0.591**	0.493**	0.406**	0.329**	0.001	0.100	- 0.225	-
Kilo	0.489**	0.435**	0.426**	0.008	- 0.136	- 0.219	- 0.365**	0.062
VYY (%)	0.063	0.003	0.019	- 0.324*	- 0.186	- 0.327**	- 0.252*	0.364**
VKİ	0.214	0.219	0.265*	- 0.190	- 0.148	- 0.323*	- 0.298*	0.241*
E	0.113	0.136	0.271	0.187	0.407**	0.357*	0.105	- 0.212

VYY(%): Vücut yağ yüzdesi, VKİ: Vücut kitle indeksi (kg/m²), E: Esneklik (cm), SK: Sırt Kuvveti (kg), SPK: Sağ Pençe Kuvveti (kg), SOPK: Sol Pençe Kuvveti (kg), DA: Durarak Uzun Atlama (cm), ŞS: Şınav sayısı/dakika, MS: Mekik sayısı/dakika, BS: Barfiks sayısı/dakika, KS: 2400 m koşu süresi (sn) *P<0.05, **P<0.01

Tablo-3. 6 Haftalık Eğitim Sonrasındaki Antropometrik Ölçümler ile Fonksiyonel Testler Arasındaki İlişki (r değerleri)

	(SK)	(SPK)	(SOPK)	(DA)	(ŞS)	(MS)	(BS)	(KS)
Yaş	0.165	- 0.097	0.045	- 0.231	- 0.147	- 0.084	- 0.073	-
Boy	0.514*	0.447**	0.430**	0.259*	- 0.078	- 0.021	- 0.081	-
Kilo	0.385*	0.379**	0.491**	- 0.083	- 0.350**	- 0.296*	- 0.420**	0.095
VYY (%)	0.069	- 0.094	0.094	-	- 0.349**	- 0.290*	- 0.413**	0.000
VKİ	0.095	0.135	0.281*	- 0.264*	- 0.343**	- 0.317*	- 0.423**	0.161
E	0.113	0.212	0.247	- 0.165	0.254	0.294*	0.154	-

VYY(%): Vücut yağ yüzdesi, VKİ: Vücut kitle indeksi (kg/m²), E: Esneklik (cm), SK: Sırt Kuvveti (kg), SPK: Sağ Pençe Kuvveti (kg), SOPK: Sol Pençe Kuvveti (kg), DA: Durarak Uzun Atlama (cm), ŞS: Şınav sayısı/dakika, MS: Mekik sayısı/dakika, BS: Barfiks sayısı/dakika, KS: 2400 m koşu süresi (sn) *P<0.05, **P<0.01

Sonuç

6 hafta süren spor okulu eğitiminin değerlendirmeye alınan fiziksel özellikler yönünden, sağlıklı genç erişkin bireylere anlamlı katkıda bulunduğu saptanmıştır. Toplumdaki bireylerin sağlık düzeyinin artırılması ve obezitenin önüne geçilebilmesi açısından erişkinlerin düzenli egzersiz programlarına katılmaları teşvik edilmelidir.

31. EFFECTS OF EXERCISE TRAINING AND DETRAINING ON CUTANEOUS MICROVASCULAR RESPONSES IN DIABETIC RATS

HEIDARIANPOUR, A.* , NAZEM, F.*

*Department of physical education and sport science, Bu-Ali sina university, Hamadan, Iran

ABSTRACT

Introduction: Abnormalities of the modulatory roles played by the endothelium and/or smooth muscle may be critical and initiating factors in the development of diabetic vascular disease. Decreased the L-argenein/ NO pathway activity, and thus impaired vascular relaxation may play pivotal roles in the diabetes-induced vascular dysfunction. During exercise, as core temperature rises, skin blood flow (SkBF) increases to facilitate the convective transfer of heat from core to skin. Although physical conditioning enhances cutaneous microvascular responsiveness, the mechanisms of this training effect on the control of skin blood flow remain unclear. In this study, the role of exercise training and detraining with emphasis to L-argenein/ NO pathway activity on cutaneous microvascular responsiveness was investigated. **Method:** Male wistar rats (220±10 g, N = 60) were made diabetic by streptozotocin (60mg/kg, S.C). After 1 week of diabetes induction, animals were submitted to exercise training for 10 weeks on treadmill and then detrained for 4 weeks. To characterize cutaneous microvascular responses by Laser Doppler flowmetry, animals were deeply anaesthetized by intra peritoneal injection of pentobarbital sodium



(50mg/kg) and placed on a heating pad. A rectal thermometer was used, and body temperature was maintained at $37 \pm 0.5^\circ\text{C}$. Systemic arterial blood pressure and heart rate were measured by using a tail-cuff during assessment of cutaneous blood flow. Results 1) Ach- induced cutaneous perfusion were increased significantly by training and attenuated by detraining and L-NNA in the diabetic groups 2) Cutaneous microvascular responses to SNP did not alter in control and diabetic by training but decreased significantly by Detraining in diabetic rats and 3) Local microinjection of L- argenein increased cutaneous blood flow in diabetic and normal rats. However, this effect augmented by training in diabetic compared to normal rats. Conclusions Chronic exercise improves endothelium-dependent dilatation and potentiates L-argenein/ NO pathway activity in diabetic rats. Key words: Exercise training, Diabetes, Vascular dysfunction, L-argenein/ NO pathway

Introduction

Abnormalities of the modulatory roles played by the endothelium and/or smooth muscle may be critical and initiating factors in the development of diabetic vascular disease. Decreased the L-argenein/ NO pathway activity, and thus impaired vascular relaxation may play pivotal roles in the diabetes-induced vascular dysfunction. During exercise, as core temperature rises, skin blood flow (SkBF) increases to facilitate the convective transfer of heat from core to skin. Although physical conditioning enhances cutaneous microvascular responsiveness, the mechanisms of this training effect on the control of skin blood flow remain unclear.

Methods

Male wistar rats (220 ± 10 g, N = 60) were made diabetic by streptozotocin (60mg/kg, s.c). After 1 week of diabetes induction, animal were submitted to exercise training for 10 weeks on treadmill and then detrained for 4 weeks. To characterize cutaneous microvascular responses by Laser Doppler flowmetry, animals were deeply anaesthetized by intra peritoneal injection of pentobarbital sodium (50mg/kg) and placed on a heating pad. A rectal thermometer was inserted, and body temperature was maintained at $37 \pm 0.5^\circ\text{C}$. A tracheotomy was performed to minimize respiratory difficulties. Systemic arterial blood pressure and heart rate were measured by using a tail-cuff during assessment of cutaneous blood flow.

Statistical analysis

Data are expressed as the mean $\pm$ S.E.M. Dose responses of Ach and SNP on cutaneous blood flow were analyzed by ANOVA. Differences between sedentary and exercise-trained groups were compared by using unpaired Students t-test with $P < 0.05$ considered as statistically significant

Results

1) Ach- induced cutaneous perfusion were increased significantly by training and attenuated by detraining and L-NNA in the diabetic groups (fig.1); 2) Cutaneous microvascular responses to SNP did not alter in control and diabetic by training but decreased significantly by Detraining in diabetic rats (fig.2); 3) Local microinjection of L- argenein increased cutaneous blood flow in diabetic and normal rats. However, this effect augmented by training in diabetic compared to age-matched normal rats (fig.3); 4) L-NNA significantly suppresses the Ach- induced cutaneous perfusion (fig.4)

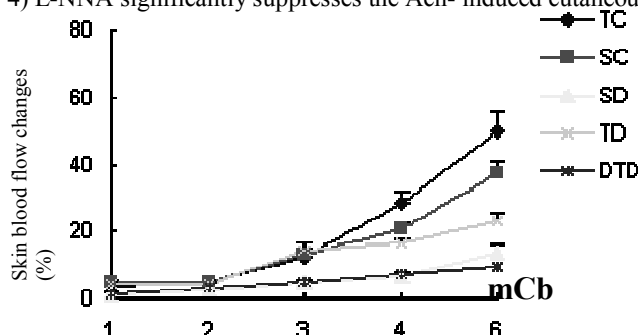


Fig.1. Percentage changes of cutaneous blood flow in responses to transdermal iontophoresis of acetylcholine (Ach) Sedentary Control (SC), Trained control (TC), Sedentary diabetic (SD), Trained diabetic (TD) and detrained diabetic (DTD) rats (n = 8). Values are mean $\pm$ S.E.M., *p < 0.05

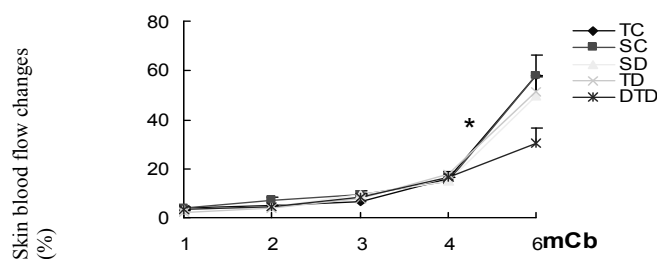


Fig.2. Percentage changes of cutaneous blood flow in responses to transdermal iontophoresis of acetylcholine sodium nitroprusside (SNP) B in Sedentary Control (SC), Trained control (TC), Sedentary diabetic (SD), Trained diabetic (TD) and detrained diabetic (DTD) rats (n = 8). Values are mean $\pm$ S.E.M., *p < 0.05

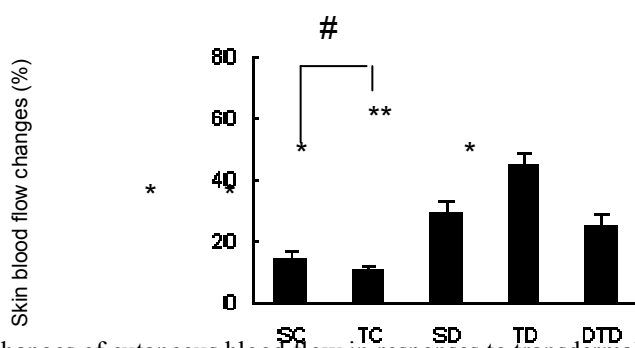


Fig.3. Percentage changes of cutaneous blood flow in responses to transdermal microinjection of L- argenein (10^{-4} M) in Sedentary Control (SC), Trained control (TC), Sedentary diabetic (SD), Trained diabetic (TD) and detrained diabetic (DTD) rats (n = 8). Values are mean $\pm$ S.E.M., *p < 0.05, **p < 0.01, # p < 0.05

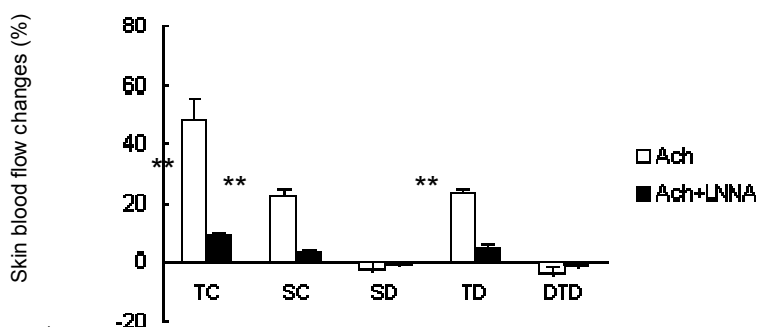


Fig.4. Effects of LNNA (10^{-4} M) on acetylcholine cutaneous vasodilations in Sedentary Control (SC), Trained control (TC), Sedentary diabetic (SD), Trained diabetic (TD) and detrained diabetic (DTD) rats (n = 8). Values are mean $\pm$ S.E.M., **p < 0.01.

Discussion/Conclusion

Impaired endothelium-dependent relaxation has been demonstrated in various vascular beds in different animal models of diabetes. Although other studies were shown an augmented or unaltered endothelium-dependent relaxation in the STZ-induced diabetic rats. We showed that the Ach induced relaxation, but not induced by SNP, was significantly impaired in the STZ-induced diabetic rats. The disparity in such data maybe related to time-dependent changes in endothelium function due to the differences in the duration of diabetes. A considerable body of evidence now suggests that in type I diabetes, the observed impairment of endothelial function may involve inactivation of NO by oxygen-derived free radicals. Therefore, it appears any factor such as exercise training that could reduce oxygen-derived free radicals, would be beneficial in prevention and improvement of vascular



dysfunction in type I diabetes. In the present study, we showed that exercise training improve Ach- induced cutaneous perfusion and potantiate L-argenein/ NO pathway activity in the STZ-induced diabetic rats. Regular exercise training is a nonpharmacological option to improve endothelial dysfunction in some condition such as diabetes. However, the mechanisms of exercise training on vascular rehabilitation are partially understood. According to the role of the abnormality in L-argenin/NO pathway in diabetes-induced vascular dysfunction. We showed that chronic exercise improved endothelium dependent dilation and potentiated L-argenin/NO pathway vascular function, Thus manipulation of L-argenin/NO pathway signaling by exercise may have considerable therapeutic potential in the vascular disease associated with diabetes.

References

- Pieper GM. (1999) *Diabetologia* 42: 204–213.
Cipolla MJ.et.al(1996) *J Vasc Surg* 23: 940–949.
Zdychova J et.al(2005) *Physiol Res* 54: 1-16.

32. THE EFFECTS OF TAEKWONDO TRANING ON OXIDATIVE STRESS IN CHILDREN

ÇAKMAK, A. *, KÜRKÇÜ, R. **, ZEYREK, D. *

*Harran Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağ. Ve Has. A.D.

**Harran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

To investigate and compare the oxidative-antioxidative status and oxidative stress index (OSI) of in child athletes with those of healthy volunteers, and to determine the relationship between total oxidative status(TOS)-total antioxidative status(TAC), oxidative stress index and regular exercise. The study group consisted of 16 amateur taekwondo who for at least 2 years had regularly undertaken 2 hours training per day at least 5 days per week . The control group was formed from 12 healthy adolescents of similar age who did no sports and led a normal life. Total oxidative status (TOS)-total antioxidative status(TAC), oxidative stress index parameters were measured. Percent ratio of total peroxide level to TAC level was accepted as oxidative stress index (OSI) We compared the results by using t test and we accepted the value of $p \leq .01$ and $p \leq .05$ as statistical significance. As a result, we found LOOH, TOS and OSI measures $p \leq .01$, TAC measures ($p \leq .05$) as statistical significance in favour of teakwando group Key Words: Teakwando, oxidant, antyoxýdant

TAEKWONDO ANTRENMANLARININ ÇOCUKLARDA OKSİDATİF STRES ÜZERİNE ETKİSİ

Giriş

Egzersiz; oksidatif stres olarak tanımlanan, serbest radikaller ile antioksidanlar arasındaki dengeyi bozabilir (1). Egzersiz süresince, oksijen tüketim miktarı dinlenik hale oranla 10-15 kat daha fazla olabilmektedir ve bu nedenle mitokondrilerin serbest radikal üretim kapasiteleri geçici olarak artmaktadır (2). Çalışmalar fiziksel egzersiz gibi stres yapıcıların oksidanlarla antioksidanlar arasındaki dengeyi bozarak oksidatif strese yol açtığını göstermiştir (3). İskelet kaslarındaki kasılmalar sonucunda artan metabolik hızla beraber oksidanların üretiminde bir artış olduğu bilinmektedir. Özellikle aşırı şekilde yapılan fiziksel aktiviteler organizmada reaktif oksijen türleri (ROS) oluşumunu indükleyen faktörlerden biridir. Artan metabolik aktiviteye bağlı olarak kullanılan oksijen artmakta ve sonuçta ROS ortaya çıkmaktadır. Metabolik aktiviteye bağlı olarak oksijen kullanımı ve mitokondriyel elektron transport zincirinden elektron sızıntısı artmakta ve sonuçta süperoksit, hidrojen peroksit ve hidroksil radikalleri başta olmak üzere bir çok reaktif oksijen türü açığa çıkmaktadır. (4).

Bu çalışmanın amacı, teakwandoculara uygulanan antrenmanın, plazma (yada serum) da ki total oksidan ve antioksidan kapasiteye etkilerini araştırmaktır.

Yöntem

Çalışmamıza, en az 2 yıldır taekwondo sporuyla ilgilenen haftada 5 gün, günde 2 saat düzenli antrenman yapan 16 erkek çocuk, kontrol grubu olarak da düzenli olarak belli bir spor dalıyla uğraşmayan aynı yaş grubunda 12 erkek toplam 28 çocuk gönüllü olarak katılmışlardır.

Sporcular ve kontrol grubu numune alımından 3 saat önce bir şey yememeleri, içmemeleri ve antioksidan ilaç kullanmamaları konusunda uyarıldı.

Ölçüm Metotları: Çalışmaya alınan sporcu ve sedanterlerden yaşları yıl olarak tespit edilirken, boy ve ağırlıkları 0.1 cm hassaslıkla bir kantar vasıtasıyla ölçülürken, oksidan-antioksidan değerleri ölçümleri için EDTA lı, biyokimya ve heparinli tüplere venöz kan örnekleri alındı. Total Antioksidan Kapasite (TAC) Erel tarafından geliştirilen, güçlü serbest radikallere karşı vücudun total antioksidan kapasitesini ölçen bir metotla belirlendi.(5) LOOH tayini; Khelifa Arab ve Jean – Paul Steghens’ in bulduğu, tam otomatik, xlenol oranj ve Fe⁺⁺ nin kullanıldığı bir yöntemle ölçüldü(6). Total Oksidant Seviye (TOS) Erel tarafından geliştirilen tam otomatik kolorimetrik bir yöntemle belirlendi.(5) Oksidatif Stres İndeksi (OSİ) ,Total Oksidatif Stress (TOS) / Total Anatioksidan Kapasite (TAC) şeklinde bölünerek hesaplandı(5).

Tüm kan analizleri Harran Üniversitesi Araştırma Hastanesi Biyokimya laboratuvarında çalışılmıştır.

İstatistiksel Analiz: Deney ve kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalar SPSS 11.0’de bağımsız gruplarda Man-Witney U-testi kullanılarak yapılmıştır. p<0.01 ve p<0.05 istatistiksel olarak önemli farklılık şeklinde kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo1: Teakwandocu ve Kontrol Grubunun Ölçüm Değerleri

DEĞİŞKENLER	Taekwondocu(n=16)		Kont.grub.(n=12)		P
	X	S.S	X	S.S	
YAŞ(yıl)	14,43 ± 2,42		14,00 ± 1,04		0,568
BOY(cm)	159,75 ± 11,50		159,33 ± 4,63		0,478
VÜCUT AĞIR.(kg)	47,68 ± 12,83		47,16 ± 7,14		1,000
BMI (kg/m2)	18,37 ± 3,24		18,53 ± 2,23		0,802
TAC(mmol Trolox equiv./l)	1,12 ± 0,38		0,89 ± 0,08		0,027**
LOOH(μmolH2O2Eqiv./L)	3,62 ± 0,65		2,97 ± 0,35		0,005*
TOS((mmol H2O2/l)	10,64 ± 2,54		7,89 ± 2,02		0,001*
OSI(AU)	11,03 ± 3,56		8,29 ± 1,79		0,010*

*p<0.01

** p<0.05

Tartışma

Taekwondocularda yaptığımız çalışmada kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, total antioksidan kapasite(TAC), lipidhidroperoksit (LOOH), total Oksidatif Stress (TOS) Oksidatif Stres İndeksi (OSİ) değerleri anlamlı şekilde yüksek bulundu. Tablo:1

Farklı formdaki egzersizlerin farklı düzeyde oksidatif strese yol açtığı belirtilmiştir.(7.) Uzun süreli düzenli egzersizin antioksidan savunma sistemini geliştirdiği yönündeki araştırmaların yansıması (8) yüksek şiddette yapılan egzersizlerin oksijen kullanımını 10-15 kat artırarak serbest radikal üretimini artırdığı ve oksidatif strese neden olduğu belirtilmiştir (9). Bazı araştırmalarda ise egzersiz ile oksidatif stres düzeyinin etkilenmediği rapor edilmiştir.(10)

Yapılan bazı çalışmalarda (11) düzenli olarak yapılan dayanıklılık ve direnç egzersizlerinin oksidatif stresi azalttığını ve antioksidan düzeyini arttırdığını bildirmişlerdir. Bir başka çalışmada İnan ve arkadaşları(12) uzun ve kısa mesafe yüzmenin antioksidan enzim aktivitelerini arttırdığını belirtmişlerdir. Leaf ve arkadaşları (13) ise tek yüklenmelik maksimal aerobik egzersizin oksidatif strese neden olmasına karşın düzenli fiziksel egzersizlere katılımın; egzersize ve egzersize bağlı oksidatif strese adaptasyonun sağlanmasıyla oksidasyona bağlı zararlı etkilerin azaldığını bildirmişlerdir.

Sonuç olarak; bu çalışmamızın bulgularıyla uyumlu olan yada olmayan çok sayıda çalışma mevcuttur. Bu sonuçlara bakıldığında farklı sosyoekonomik düzeydeki toplumlardan farklı yaş ve cinsiyette insanların, farklı spor dallarından, farklı süre ve şiddetteki egzersiz çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Bu farklı metod, çalışma



grupları ve yöntemle bakılan sonuçların karşılaştırılıp değerlendirilmesini güçleştirmektedir. Bir çok çalışmadaki bulguların sonuçlarımızla benzeşmesi ya da ayrışması bu nedenle olabilir.

Kaynaklar

1. Alessio, H. M., Hagerman, A. E., Fulkerson, B. K., et al. ; (2000) Generation of reactive oxygen species after exhaustive aerobic and isometric exercise, *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32 (9), 1576-1581,
- 2-Tsai,K., Hsu,T., Hsu,K. et al.:(2001)Oxidative DNA Damage in human peripheral leukocytes induced by massive aerobic exercise, *Free Radical Biology & Medicine*; 31 (11), 1465-1472,
- 3-Şinoforoğlu, T.; Özel, Ü.; Kılıç, N.; Sevim, Y.(2006) Akut Egzersizin Futbolcularda Oksidatif Stres Üzerine Etkisi ” 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 414-417, - MUĞLA
- 4-Kahraman,A., Çakar,H., Vurmaz,A.(2003); Ağır egzersizin oksidatif stres üzerinde etkisi, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 2, 33-34,
- 5-Erel O. (2004). A novel automated method to measure total antioxidant response against potent free radical reactions. *J. Clinical Biochemistry*, 37:112-9.
- 6-Arab K, Steghens JP. (2004) Plasma lipid hydroperoxides measurement by an automated xylenol orange method. *Anal Biochem.*, 325: 158-63.
- 7-Alessio HM. Exercise-induced oxidative stress. (1993) *Med Sci Sports Exerc*; 25: 218-24.
- 8-Ji LL.(1995) Oxidative stress during exercise: implication of antioxidant nutrients. *Free Radic Biol Med*; 18(6): 1079-86.
- 9-Fletcher GF, Balady G, Frolicher VF. (1995) Exercise standarts. A statement for healthcare professionals from the American Heart Association. *Circulation*; 91: 580-615.
- 10-Poulsen HE, Loft S, Vistisen K.(1996) Extreme exercise and oxidative DNA modification. *J Sports Sci*; 14: 343-6.
- 11-Jamurtas,A. Z., Fatouros,I. G., Deliconstatinos, G., et al. (2003); Chronic endurance and resistance exercise effects on oxidative stres and antioxidant status of inactive older adults, *Medicine & Science in Sports & Exercise*,; 35 (5), s96,
- 12-Inal,M., Akyüz,F., Turgut,A., et al. (2001); Effect of aerobic and anaerobic metabolism on free radical generation swimmers, *Medicine & Science in Sports & Exercise*,;33 (4), 564-567,
- 13-Leaf,D. A., Kleinman,M. T., Hamilton,M., et al.(1999); The exercise- induced oxidative stress paradox, *The American Journal of Medical Sciences*,; 317 (5), 295-306,

33. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN İLK YARDIM BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

KAYA, M. *, BAYRAKÇI, N. K. **, ÇOLAK, M. ***

*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi, Ankara.

** 112 acil servis, Numune Hastanesi, Ankara.

*** Eğitim Fakültesi, Erzincan Üniversitesi, Erzincan.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the information levels regarding first aid of physical education students. A total of 300 healthy physical education students composed environment of this study. Sample of this study was composed by 153 students with random sample method. In the research, Inventory, which was developed by expertise, was used to determine the first aid information levels of the students. The data were summarized by giving average and standard deviations. Among the parametric tests, -t- test and analyze of variance was used. Error level was taken as 0,05 in this study. In this study, it was not meaningful difference found between to receive first aid lesson out of school and gender with information levels regarding first aid of physical education students ($P>0.05$). Also, it was a statistical difference found between students that is village and provincial centre of place of birth. In conclusion, it has been considered to provide positive effects of firs aid lesson which is communicated in university to the students.

Giriş

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin ilk yardım bilgi düzeylerinin incelenmesidir.

Materyal Ve Metot

Araştırma evrenini Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu bünyesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Bölümü ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören III ve IV sınıflarında bulunan toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada basit rasgele örneklem yöntemi kullanılmış olup, toplam 153 öğrenci anket formunu cevaplamıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu tekniği kullanılmıştır. Ankette demografik bilgileri belirlemek ve ilk yardım bilgi düzeyini tespit etmek amaçlı çoktan seçmeli sorular mevcuttur.

Anket formu toplam 36 sorudan oluşmakta olup, soruların 6 tanesi demografik bilgileri, 30 tanesi ilk yardım bilgi düzeyini belirleyecek şekilde dağılım göstermektedir. Anket formu konu ile ilgili ders programları incelenerek, ders öğretim elemanlarıyla görüşülerek, literatür ve kaynak taraması yapılarak hazırlanmış olup α değeri 0,92 olarak hesaplanmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetler bakımından ilk yardım bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında, erkek öğrencilerle bayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin doğum yerlerine göre ilk yardım bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında, il merkezinde doğan öğrencilerle köyde doğan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu karşılaştırmada il merkezinde doğan öğrencilerin ilk yardım konusunda daha ilgili oldukları görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ilk yardımla ilgili okul dışı eğitim alıp almadıklarına göre ilk yardım bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında, okul dışı eğitim alanlar öğrencilerle almayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Tartışma

Cinsiyetlerine göre öğrencilerin aldıkları puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bozkurt (2003)'ün erkek sürücü adayları ile bayan sürücü adaylarının ilkyardım bilgi düzeylerine cinsiyetin etkisini araştırdığı çalışmasında önemli bir fark olmadığını bulmuştur. Bu çalışma bulguları bizim bulgularımızı destekler niteliktedir. Buna paralel olarak spor sakatlıklarında ilk yardım bilgisinin cinsiyetle anlamlı bir ilişkisinin olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin doğum yerlerine göre ilk yardım bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında, il merkezinde doğan öğrencilerle köyde doğan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu karşılaştırmada il merkezinde doğan öğrencilerin ilk yardım konusunda daha ilgili oldukları görülmektedir. Şehirleşme ve sanayileşme sportif faaliyetler üzerinde doğrudan ve dolayısıyla etkili olmaktadır. Şehirleşme ve sanayileşme ile sportif faaliyetlerin gelişmesi arasında paralellik vardır. Yükselen hayat seviyesi, daha iyi ulaşım ve haberleşme imkânları ve gelişen teknoloji sayesinde sayıca ve nitelikçe mükemmelleşen araç ve gereçler sporu teşvik etmekte, yaygınlaştırmaktadır.

Nitekim John Betts'e göre, sanayileşmenin doruğa çıktığı yirminci yüzyıl, sportif faaliyetlerdeki gelişmenin de altın çağı olmuştur (Erkal, 1992). Bu paralellikte şehir merkezlerinde doğanlar köy de doğanlara göre ilk yardım konusunda daha bilinçli ve daha bilgili olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ilk yardımla ilgili okul dışı eğitim alıp almadıklarına göre ilk yardım bilgi düzeyleri karşılaştırıldığında, okul dışı eğitim alanlar öğrencilerle almayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Tuncer (1993)'in yapmış olduğu benzer bir çalışmada okul eğitimi dışında kurs gören ve görmeyenlerde (stajyer, hemşire ve astsubaylar) ilk ve acil yardım konularındaki bilgileri arasında istatistiksel yönden anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Sonuç olarak, üniversitelerde anlatılan ilk yardım dersinin öğrenciler üzerinde olumlu etkiler sağladığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Bozkurt, M. 2003, *Ankara İli Sürücü Kurslarına Başvuran Sürücü Adaylarının Kurs Başlangıç Ve Bitimindeki İlk Yardım Bilgilerinin Değerlendirilmesi*, G.Ü.Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, **37-42**, Ankara.

Erkal, M. 1992, *Sosyolojik Açından Spor*, Kutsun Matbaa, **125**, İstanbul.



Parlatır, İ., N.Özaydın, H.Zülfikar, 1998, *Türkçe Sözlük*, Türk Dil Kurumu Yayınları, Türk Tarih Kuru Basım Evi, 1885-2028, Ankara.

Tuncer, M. 1993, *Gülhane Askeri Tıp Akademisi(GATA) Ve Haydarpaşa Hastanelerinde Çalışan Stajyer Hemşire Ve Astsubay Öğrencilerinin İlk Ve Acil Yardım Bilgilerinin Değerlendirilmesi*, G.Ü.Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kazalarda Acil Yardım Ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 61-67, Ankara.

Poster 1.7.

Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri/ Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board: MUDURNU

Moderator: Prof.Dr.Salih PINAR

34. RESEARCH OF SPORTSMEN'S IMPAIRMENTS IN THE BRANCH OF TAEKWANDO AND MUAY THAI

KAYA, M., ARSLAN, F. *, AYDOST, L.*, KUMARTAŞLI, M.*

* Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Gazi Üniversitesi, Ankara

ABSTRACT

This research, has been made to examine the injuries of athlete who compete at elite level in branch of upper level 60 of them were in branch of Taekwondo and 63 of them were in branch of Muay Thai. In the research, Sportsman Health Questionnaire has been used. The frequency and the percentage of research results has been determined and the average value of two branch has been compared with T test.

TAEKWON DO VE MUAY THAI BRANŞINDAKİ SPORCULARDA SAKATLIKLARIN ARAŞTIRILMASI

Giriş

Spor yapanların sayısındaki artışa paralel olarak spor sakatlıkları da artmaktadır. Spor sakatlığı, sportif aktiviteler sırasında meydana gelen tüm bozuklukları içeren her türlü hasarın kolektif ismidir (Yünceviz ve ark 1997).

Uzakdoğu sporları savunma, mental disiplin ve fiziksel kondisyon kazanma gibi amaçlarla yapılmaktadır (Merrilee et. al., 2000; and Cox, 1993, Savaş ve ark. 2004). Taekwondo Kore'ye ait bir dövüş sanatıdır. Tae; ayaklarla tekme atmak, kırmak, vurmak, kwon; yumruk veya elle vurmak, do ise metot-disiplin anlamına gelmektedir. Savunma için silahsız dövüşme tekniklerini içerir (Savaş ve ark. 2004). Sporculara sadece koruyucu ile kaplı göğüs bölgesine yumruk atmasına izin verilir. Amatör boksta giyilen kaska benzer bir kaskla kaplı başa ve gövdeye tekme ile vurmak serbesttir (Kazemi and Pieter 2004). Taekwondo da en çok tekme tekniklerinin yüksek sakatlanma potansiyeline sahip olduğu vurgulanmaktadır. Sakatlıkların %60'ının Taekwondo turnuvalarında baş, boyun ve alt üyelerinde görülmektedir (Feehan and Waller, 1995).

Muay Thai Tayland'ın yumruk, tekme, diz ve dirsek kullanımına izin veren dövüş sanatıdır. Fiziksel, zihinsel gelişimi sağlayan, disiplini ve saygıyı önemle vurgulayan bir spor branşıdır (Gartland et all., 2001, Boykin, Chad 2002). Muay Thai de yumuşak doku travması, hematoma, kas yırtılması, burkulma ve ayak bileği incinmesi yaygın görülen sakatlıklardır. Daha az deneyime sahip olanlar, daha yüksek sakatlanma riskine sahiptirler. Sakatlıkların yaklaşık yarısı baş, boyun, yüz bölgesinde diğer yarısı ise alt üyelerde görülmektedir (Birrer, 1996).

Materyal Ve Metot

Araştırmanın amacı; Türkiye'de Taekwondo ve Muay Thai branşında elit düzeyde yarışan sporcularda görülen sakatlıkların incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Türkiye şampiyonalarına katılan Taekwondo ve Muay Thai sporcuları, örneklem grubunu ise 2007-2008 sezonunda Türkiye Şampiyonasına katılan 60 Taekwondo, 63 Muay Thai olmak üzere toplam 123 sporcu oluşturmuştur. Bu çalışmada, sporcularının sakatlanma düzeylerinin belirlenmesi için Athlete Health Questionnaire'den (Macdougall et all.1991) geliştirilen Sporcu Sağlık Anketi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS paket programında kişisel bilgi değişkenleri (yaş, cinsiyet, spor yaşı, branş, vücut ağırlığı, ferdi-kulüp) frekans ve yüzde dağılımları bulunarak tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Branşlar arasındaki fark T testi ile karşılaştırılmıştır (p<0.05).

Bulgular

Araştırmaya ait bulgular aşağıdaki tablolarda özetlenerek verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Sporculara İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Tablosu

Cinsiyet	Değişkenler	Ortalama	S.D	Min.	Max.
Bayan	Yaş (yıl)	17,65	2,82	14,00	29,00
	Boy (m)	168,73	12,81	154,00	252,00
	Vücut ağırlığı (kg)	56,09	8,37	42,00	72,00
N = 63	Spor yaşı (yıl)	7,68	3,67	2,00	20,00
	Yaş (yıl)	19,56	4,69	15,00	34,00
	Boy (m)	174,85	8,50	140,00	195,00
Erkek	Vücut ağırlığı (kg)	64,25	11,72	45,00	91,00
	Spor yaşı (yıl)	9,06	4,09	3,00	18,00
	N = 60				
Branş	Taekwondo N(60)	1,85	,360	1,00	2,00
	Muay Thai N(63)	1,60	,493	1,00	2,00

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyet, Branş ve Yarışma Şekline İlişkin Frekans Dağılımı Tablosu

Cinsiyet	Yarışma şekli				Branş			
	Ferdî		Kulüp		Taekwon do		Muay Thai	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Bayan	13	20,6	50	79,4	32	50,8	31	49,2
Erkek	21	35,0	39	65,0	28	46,7	32	53,3
Toplam	34	27,6	89	72,4	60	48,8	63	51,2

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyet ve Branşa Göre Alt ve Üst üyelerinde Görülen Sakatlıkların Dağılımı ve Karşılaştırılması

Soru	Cinsiyet						t	P	Branş								t	P
	Bayan			Erkek					Taekwondo			Muay Thai						
	n	x	s.d	n	x	ss			n	x	s.d	n	x	ss				
Alt Ekstremiteler	1	41	3,00	0,86	35	2,80	0,99	,937	,032*	53	4,71	1,41	39	3,07	0,95	-1,65	,548	
	2	42	2,21	1,40	34	2,00	1,12	,720	,002*	37	2,40	1,36	39	1,84	1,15	1,93	,015*	
	3	19	2,57	0,96	14	2,92	1,26	,902	,563	16	2,87	1,20	17	2,58	1,00	,745	,827	
Üst Ekstremiteler	4	36	2,30	1,28	28	2,10	1,25	,619	,594	32	2,43	1,31	32	2,00	1,19	1,39	,070	
	5	8	4,50	0,92	6	4,50	0,83	,000	,732	7	4,71	0,75	7	4,28	0,95	,933	,207	
	6	57	4,36	1,56	53	4,35	1,66	,032	,382	53	4,71	1,41	57	4,03	1,71	2,26	,001*	

*(P<0,05)

Tablo 4: Yarışma Şekline Göre Sporcuların Alt ve Üst Üyelerindeki Sakatlıklarının Karşılaştırılması

Sorular		Brans								
		Ferdî			Kulüp					
		n	x	s.d	n	x	s.d	t	P	
Alt	Ekst	1	22	3,13	1,08	54	2,81	0,84	1,381	,051
		2	21	1,71	1,05	55	2,27	1,33	-1,715	,003*
		3	11	2,90	1,44	22	2,63	0,90	1,064	,029*
Üst	Ekst	4	14	1,64	0,92	50	2,38	1,30	-1,970	,003*
		5	6	4,50	0,83	8	4,50	0,92	,000	,732
		6	29	4,48	1,57	81	4,32	1,62	,464	,636

*(P<0,05).



Tartışma Ve Sonuç

Taekwondo ve Muay Thai branşında elit düzeyde yarışan sporcularda görülen sakatlanmaların dağılımı ve karşılaştırılması amacı ile yapılan çalışmada, (Tablo 3) alt üyelerinde görülen sakatlıklarda, bayan sporcuların ortalama değerlerinin, erkek sporcuların ortalama değerlerinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Taekwondo branşındaki sporcuların alt üyelerinde daha fazla sakatlık yaşadığı ve sakatlık süresinin daha uzun sürdüğü istatistiksel olarak anlamlı görülmüştür ($P<0,05$).

Muay Thai sporcularının alt üyelerindeki i sakatlıkların Taekwondocularardan daha az görülmesinin nedeni; Muay Thai branşında tekme, diz, dirsek ve yumruk kullanılması sadece tekmeyle bağımlı kalınmamasından dolayı olabileceği ve Taekwondocuların sakatlanma oranlarının fazla olmasının nedeninin ise yumruktan daha çok tekme kullanmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. James et all. (2003) ve Kazemi et all. (2004); Taekwondocular üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında bayanların alt üyelerinin daha sık etkilendiğini; erkeklerin baş ve boyun sakatlanmalarının yanı sıra daha çok alt üyelerinin etkilendiğini bildirmişlerdir. Zemper et all.(1989) ve Gartland et all. (2001), yapmış oldukları çalışmalarında Muay Thai branşında yarışan sporcuların Taekwondo ve Karate branşında yarışan sporcular gibi en sık sakatlanma oranının alt üyelerinde yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçları ile bu çalışma sonuçları paralellik göstermektedir. Genel olarak alt üyelerde en çok sakatlanma ayak, ayak bileği eklemi ve diz bölgesinde olurken dizde ise burkulma ve bağ dokusu zedelenmesi görülmektedir (Tablo 4). Sakatlanma bayan ve erkek sporcular için tekmeyle maruz kalma ile tekme atmayı kapsayan bir olgudur. Erkek sporcular bayan sporculara göre tekmeyle maruz kalmaya daha fazla eğilimlidir (Beis et all.,2001).

Araştırma sonuçları ferdi sporcuların kulüp sporcularına göre daha fazla alt ve üst üyelerinde sakatlık yaşadığını göstermiştir ($P<0,05$). Pieter et all. (1995), araştırmalarında bayan taekwondocuların daha çok ayak ve ayak bileği eklemlerinde sakatlandığını tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçları yapılan bu çalışma ile paralellik göstermektedir.

Üst üyelerde daha çok sakatlanma el, el bileği eklemi ve bel omurların olurken , en fazla sakatlanma süresinin ise bir hafta olduğu görülmüştür. Sporcu hücumda veya kontra ataktayken özellikle döner tekme, savunmadaki sporcu tarafından ayağın adımıyla boşa çıkartılarak el bileği ve dirseğin sakatlanmasına neden olur (Pieter 2000).

Sonuç olarak, Taekwondo ve Muay Thai branşında yarışan bayan ve erkek sporcuların daha çok alt üyelerinde çeşitli sakatlanmaların olduğu ve iyileşme süresinin uzadığı tespit edilmiştir. Sakatlıkların sporcuların yarışma deneyimi ve beceri seviyesi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Sporcuların olası sakatlanmayı önlemek için savunmaya yönelik becerilerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

1. Beis K, Tsaklis P, Pieter W, Abatzides G. (2001). Taekwondo competition injuries in Greek young and adult athletes. Eur J Sports Traumatol res, 23(3)30-136.
2. Birrer RB1.(1996). Trauma epidemiology in the martial arts. The results of an 18-year international survey. Am J Sports Med;24(suppl 6):S72-9.
3. Boykin, C. (2002). CO, Muay Thai Kickboxing - The Ultimate Guide to Conditioning, Training and Fighting, Paladin Press, 320-7.
4. Cox, J.C. (1993). Traditional Asian martial arts training. West, 45, 3, 366-388.
5. Feehan M. and Waller A.E.(1995).Precompetition injury and subsequent tournament performance in full-contact taekwondo, Br. J. Sports Med., Vol. 29, No. 4, pp. 258-262.
6. Gartland S, Malik M H A and Lovell M E .(2001). Injury and injury rates in Muay Thai kick boxing, Br J Sports Med 2001; 35:308-313.
7. James G, Pieter W. (2003). Injury rates in adult elite judoka. Biol Sport , 20(1):25-32.
8. Kazemi M. and Pieter W.(2004). Injuries at a Canadian National Taekwondo Championships: a prospective study, BMC Musculoskeletal Disorders, 5:22.
9. Macdougall, J.D.,H.A.Wenger,H.J.(1991). Green,Physiological Testing of the High-Performance Athlete,Human Kinetics Books, Illinois, , sh. 381.
10. Merrilee N. Zetaruk, Mariona A. Violan, David Zurawski, Lyle J. Micheli. (2000). Karate Injuries in children and adolescents, Accident Analysis and Prevention. 32, 421-425.
11. Pieter W, Zemper ED: (1995). Foot injuries in Taekwondo. In Proceedings of the 38th World Congress Proceedings, Gainesville: 1; The University of Florida College of Health and Human Performance:165-166.
12. Pieter W.(2000).Injuries and mechanisms of injury in karate competition. n Proceedings of 1st World Congress on Combat Sports and Martial arts, Université de Picardie Jules Verne, Faculté de Sciences du Sport, miens, France . March 31-April 2.

13. 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, GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 24, Sayı 3, 257-274

14. Zemper ED, Pieter W.(1989). Injury rates during the 1988 US Olympic trials for Taekwondo. Br J Sports Med; 23:161-4.

15. Yünceviz R, Karsan O, Dane Ş ve Can S.(1997). Serbest ve Greko-Romen Güreşçilerinde Spor Sakatlıklarının Vücut Bölgelerine Göre Dağılımı, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2 (1), 13-17, Ankara.

ULUSLARARASI SPOR ŞENLİKLERİNE KATILAN 8-14 YAŞ ÇOCUKLARIN VÜCUT KİTLE İNDEKSİ VE BEL KALÇA ORANLARININ İNCELENMESİ (BURSA ÖRNEĞİ)

KORKMAZ, H. N.*, ARABACI, R. *, ÇANKAYA, C. *, ŞAHİN, S. **

*Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

** Bursa Yıldırım Belediyesi Spor Müdürü

ABSTRACT

Body mass index was used as an index to evaluate nutritional status. Standard body mass index reference values cannot be used for all nations. Body mass index reference values vary between countries and even between different regions of a country. The aim of this study was to determine the distribution of body mass index values for sport children aged 8-14 years in Bursa region, Turkey. The weight and height of 1148 children is measured among 2,200 primary and secondary school children who participating to the Yildirim Municipality 4th sport Olympics. The samples are chosen with systematic sampling method and their body mass index values are calculated using the formula [weight (kg)/height² (m)]. Our sample is representative for the urban area of Bursa province. The body mass index values of the children were calculated and the mean, Standard deviation and percentile values of the body mass index values of children were evaluated by age and gender. Their family social economical situation is also evaluated.

Giriş

Obezite çağımızın en önemli hastalıklarından biri olarak kabul edilmektedir. Obeziteyi belirlemede en sık kullanılan yöntemler deri kıvrım kalınlığı, ağırlık ve boy uzunluğuna dayalı oranlar ve bel/kalça oranlarıdır. Vücut kitle indeksi (VKİ) hem çocuklarda hem de yetişkinlerde beslenme durumunu göstermede kullanılan oldukça objektif bir ölçüttür. VKİ çok kolay hesap edilen (ağırlık [kg]/boy² [m]) ve klinik değerlendirmede deri altı ve toplam vücut yağının iyi bir göstergesi olarak kabul edilen bir ölçüttür. Özellikle obezitenin değerlendirilmesinde VKİ'nin kullanılması önerilmektedir (Sarria ve arkadaşları 2001, Rosner ve arkadaşları 1998). Erişkinlerde 30 kg/m² nin üzerindeki değerler şişmanlık olarak kabul edilmektedir. Çocuklarda ise VKİ yaşla değişiklik gösterir. Bu nedenle çocuk ve adolesanlarda şişmanlık tanımı için yaşa ve cinse özgü VKİ değerini bilmek gerekir. Genelde VKİ %85. üzerinde olanlar fazla kilolu, %95 üzerinde olanlar ise şişman (obez) olarak kabul edilirler (Leung ve ark. 1998). Lissau ve ark. 15 ülkenin 13 ve 15 yaşlarındaki 29.242 çocuğunun VKİ'lerini karşılaştırdıkları çalışmalarında, en yüksek şişmanlık oranını Amerika'da, en düşük oranı ise Litvanya'da saptamışlardır. Sur ve arkadaşları 2005 12-13 yaşında İstanbul, Ankara ve İzmir'den rastgele seçtikleri 1.044 çocukta yaptıkları çalışmada ise ortalama VKİ değeri erkekler için 18.2 ± 3.1, kızlar için 18.6 ± 3.1 bulmuşlardır. Çocukluk çağında bazı yaş gruplarında obeziteye daha çok eğilim gözlenmektedir (Karakaş 2002). Çocuklarda obeziteyi önlemede en etkin yöntem egzersizdir. VKİ için kullanılan referans değerler her ülkede farklılıklar gösterdiği gibi, bir ülkenin farklı bölgelerinde ve hatta aynı bölgede yaşayan farklı ırklarda bile önemli farklılıklar gösterebilmektedir. Çocukluk çağı şişmanlığında ailenin sosyoekonomik durumu önemli bir etkidir. Gelişmiş ülkelerde düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerde ve çocuklarda şişmanlık sık görülürken, gelişmekte olan ülkelerde de yüksek gelirli ailelerde fazladır. Sherman ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada erken çocukluk çağı şişmanlığında, babanın yokluğu, çiftlerin evli olmaması, babanın işsiz olması ve ailede eğitim düzeyinin düşük olması gibi durumlar, risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Obezitenin erken yaşlarda tespit edilerek saptanması ve tedavi edilmesi önemlidir. Ayrıca obezitenin engellenmesi ve obezite ile mücadele edilmesi için anne babanın eğitim durumunu da etkili olduğu bilimsel verilerle açıklanmıştır. Bizde bu nedenlerle araştırmamızda Bursa ili Yıldırım ilçesinde düzenlenen Çocuk şenliklerine katılan öğrencilerin vücut kitle indekslerini, bel kalça oranlarını ve anne baba eğitim düzeylerini incelemeyi amaçladık.



Gereç ve Yöntemler

Bu çalışmanın evrenini Bursa ili Yıldırım ilçesi ilköğretim okullarına devam eden Yıldırım 4.Çocuk Olimpiyatları Uluslararası Çocuk Şenliğine katılan 2200 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 797 erkek ve 251 kız toplam 1148 öğrenci oluşturmaktadır. Çocukların boy ölçümleri topukları, kalçaları ve başı duvara yaslanmış olarak 1mm aralıklı mezür ile yapılmıştır. Çocukların ağırlık ölçümleri ise 10 gr'a duyarlı elektronik tartı ile yapılmıştır. Ağırlık ve boy ölçümleri çocukların hepsinin üzerinde iç çamaşırı ve şort tişört olacak şekilde ve ayakkabıları çıkarılarak yapıldı. Çocuklar dik pozisyonda, karınları serbest bırakılmış halde iken göbek deliği hizasından bel çevresi, büyük trokanterler tarafından ise kalça çevresi ölçüldü. Bütün ölçümler aynı mezür ve tartı cihazı ile, aynı ekip tarafından yapıldı. Elde edilen verilerden çocukların vücut kitle indeksi [ağırlık(kg)/boy² (m)] hesaplandı. Öğrencilerden elde edilen VKİ'leri ve bel kalça oranları bilgisayara girilerek yaş gruplarına ve cinsiyete göre, ayrıca her iki cinsiyet ve her yaş için VKİ ortalamaları, standart sapmaları ve dağılımları SPSS 16 istatistik paket programında değerlendirildi.

Bulgular

Araştırmamızda elde edilen bulgular tablo 1 ve 2 de gösterilmektedir. Tablo 1 de görüldüğü gibi araştırmamıza katılan çocukların vücut kitle indeksleri kız öğrencilerde 8 yaş 16.61 kg/m², 9 yaş 18.87kg/m², 10 yaş17.93kg/m², 11 yaş 18.06kg/m², 12 yaş 18.42kg/m², 13 yaş 19.66kg/m², 14 yaş 20.78 kg/m²olarak saptanmıştır. Erkek çocuklarında vücut kitle indeksleri 8 yaş 17.04 kg/m², 9 yaş18.72kg/m², 10 yaş 18.24kg/m², 11 yaş 16.98kg/m², 12 yaş 18.35kg/m², 13 yaş 18.90kg/m², 14 yaş 19.65 kg/m² olarak saptanmıştır. Deneklerin bel ve kalça oranları incelendiğinde kız öğrencilerde 8 yaş 84,9 cm, 9 yaş 84, cm10 yaş 83 cm, 11 yaş 81cm, 12 yaş 82 cm, 13 yaş 78 cm, 14 yaş 76 cm olarak saptanmıştır. Erkek çocuklarında bel kalça oranları 8 yaş 89, 9 cm yaş 86, cm10 yaş 83 cm, 11 yaş 81 cm, 12 yaş 86 cm, 13 yaş 83 cm, 14 yaş 82 cm olarak saptanmıştır.

Tablo 1 Çocukların yaş ve cinsiyete göre beden ölçümleri ve VKİ percentilleri

Cinsiyet	Yaş	N	Boy (cm)	Ağırlık (kg)	VKİ (kg/m ²)	Percentiler %	Bel Çev. (cm)	Kalça Çev. (cm)	Bel / Kalça Ç (cm)
Kız	8	10	122.3±4.2	24.90±3.1	16.61±1.6	75-85	57.40±3.4	68.50±4.5	.84±.03
	9	13	133.2±10.2	33.54±7.6	18.87±3.6	75-85	64.00±7.5	76.46±7.6	.84±.05
	10	47	135.1±9.1	33.04±7.9	17.93±2.8	50-75	61.98±5.7	74.94±6.7	.83±.06
	11	66	145.1±8.4	38.17±7.5	18.06±2.6	50-75	63.77±8.4	78.80±7.3	.81±.09
	12	44	147.7±8.9	40.23±7.5	18.42±2.9	50-75	65.84±9.5	80.57±7.8	.82±.14
	13	38	152.8±7.1	46.16±7.7	19.66±2.3	50-75	66.47±7.07	85.47±7.06	.78±.09
	14	33	156.4±7.9	50.85±6.3	20.78±2.1	50-75	66.94±5.7	88.12±7.5	.76±.08
Erkek	8	22	125.5±4.8	26.91±4.6	17.04±2.3	75-85	60.45±6.1	67.91±5.5	.89±.04
	9	26	131.9±6.4	32.77±7.3	18.72±3.1	85-95	63.42±6.2	73.77±6.8	.86±.03
	10	62	138.8±7.5	35.27±9.1	18.24±4.4	75-85	63.47±7.9	76.40±7.3	.83±.06
	11	319	142.3±6.8	34.61±7.4	16.98±2.7	75-85	62.78±6.6	77.24±7.3	.81±.08
	12	61	146.0±6.8	39.30±7.5	18.35±2.7	50-75	65.85±9.2	76.93±6.8	.86±.09
	13	128	155.1±10.2	45.76±9.5	18.90±2.8	50-75	66.95±7.7	80.87±8.6	.83±.08
	14	179	162.1±9.9	51.98±10.6	19.65±2.9	50-75	70.31±6.9	86.08±7.7	.82±.07

Tablo 2 de görüldüğü gibi araştırmamıza katılan öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyleri incelendiğinde anne baba eğitimlerinin anneler için %37.1, babalar için %46.2 ilkökul düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2 Çocukların anne ve baba eğitim düzeyleri

Eğitim Durumu	Anne		Baba	
	N	%	N	%
Okur Yazar	36	14.3	51	20.3
İlkokul	93	37.1	116	46.2
Ortaokul	28	11.2	32	12.7
Lise	70	27.9	39	15.5
Üniversite	24	9.6	13	5.2

Tartışma ve Sonuç

Vücutta toplanan ve VKİ ile yakın ilişki gösteren yağ kitlesi bir çok faktörden (cinsiyet, genetik, etnik yapı gibi) etkilenebilir. VKİ için kullanılan referans değerleri ülkeler arasında farklılıklar gösterir. Bu nedenle VKİ ile beslenme durumu değerlendirilirken çocuğun yaşadığı bölge için belirlenen standart VKİ persentillerine göre değerlendirilmesi daha uygun olacaktır. Gelişmiş ülkelerin çoğunda bu tip standartlar hazırlanmıştır (Rosner ve ark.1998, Must ve ark.1991, Karberg ve ark.2001). Ülkemizde ise bu konuda çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Sivaslı ve arkadaşlarının(2006) yapmış olduğu araştırmada Gaziantep yöresi çocuklarında 7 yaş grubunda obesite

sınırı kız çocuklar için 18.09, erkek çocuklar için 18.72'dir. Vücut kitle indeksi ortalamaları yaşla birlikte artış göstermekte ve erkeklerde kızlara göre biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmada her bir yaş dilimi için kız ve erkeklerin VKİ değerleri karşılaştırıldığında 8 yaş grubu çocuklarda erkeklerde, 11 yaş grubunda ise kızlarda anlamlı düzeyde VKİ yüksek bulunmuştur. Bizim araştırmamızda ise her bir yaş dilimi için kız ve erkeklerin VKİ değerleri karşılaştırıldığında 9 yaş grubu çocuklarda erkeklerde, yine 9 yaş grubunda ise kızlarda anlamlı düzeyde VKİ yüksek bulunmuştur. Buda bölgesel farklılıkların olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmamıza katılan çocukların vücut kitle indeksleri (kg/m^2) kız öğrencilerde 8 yaş 16.61, 9 yaş 18.87, 10 yaş 17.93, 11 yaş 18.06, 12 yaş 18.42, 13 yaş 19.66, 14 yaş 20.78 olarak saptanmıştır. Erkek çocuklarında vücut kitle indeksleri 8 yaş 17.04, 9 yaş 18.72, 10 yaş 18.24, 11 yaş 16.98, 12 yaş 18.35, 13 yaş 18.90, 14 yaş 19.65 olarak saptanmıştır. Akış ve ark.2003 yılında Bursa Orhangazi ilçesinde yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerde 8 yaş 15.8, 9 yaş 16.4, 10 yaş 16.7, 11 yaş 17.4, 12 yaş 18.03, 13 yaş 19.4, 14 yaş 20.1 olarak saptanmıştır. Erkek çocuklarında vücut kitle indeksleri 8 yaş 16, 9 yaş 16.5, 10 yaş 16.9, 11 yaş 17.2, 12 yaş 17.8, 13 yaş 18.6, 14 yaş 18, 9 olarak bulunmuşlardır. Bu sonuçlar bizim çalışmamızdan farklılıklar göstermektedir. Bu büyüklükte bu yaş gurubunda okullarını temsilen spor karşılaşmalarına katılan sporcu gurubu ile ilk kez böyle bir çalışmanın yapılması araştırmamızdaki farklılığı ortaya koymaktadır.

Yararlanılan Kaynaklar

- 1-Sarria A, Moreno LA, Garcia-Llop LA, Fleta J, Morellon MP, Bueno M. Body mass index, triceps skinfold and waist circumference in screening for adiposity in male children and adolescents. *Acta Paediatr* 2001;90: 387-392.
- 2-Rosner B, Prineas B, Loggie J, Daniels SR. Percentiles for body mass index in U.S. children 5 to 17 years of age. *J Pediatr* 1998; 132: 211-222.
- 6-Leung SS, Cole TJ, Tse LY, Lau JT. Body mass index reference curves for Chinese children. *Ann Hum Biol* 1998; 25: 169-174.
- 7-Lissau I, Overpeck MD, Ruan WJ, Due P et al. Body mass index and overweight in adolescents in 13 European countries, Israel, and the United States. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2004;158:27-33.
- 8-Sur H, Kolotourou M, Dimitriou M, Kocaoğlu B, Keskin Y, Hayran O, Manios Y. Biochemical and behavioral indices related to BMI in schoolchildren in urban Turkey. *Preventive Medicine* 2005(41);614-621.
- 10-Karakaş S, Okyay P, Önen Ö, Ergin FA, Beşer E. Aydın ili kentsel ve kırsal bölge ilköğretim okulları 7-14 yaş grubu öğrencilerinin beden kitle indeksi. 8. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi 23-28 Eylül 2002, Diyarbakır: 741-744
- 11-Sherman B., Alexander MA, Gomez D, Kim M., and Morole P(1992). Intervention program for obese school children. *Journal of Community Health Nursing*, 3, 183-190
- 12- Must A, Dallal GE, Dietz WH. Reference data for obesity: 85th and 95th percentiles of body mass index (wt/ht²) and triceps skinfold thickness. *Am J Clin Nutr* 1991; 53: 839-846
- 13- Karlberg J, Luo ZC, Wikland KA. Body mass index reference values (mean and SD) for Swedish children. *Acta Paediatr* 2001; 90: 1427-1434
- 16-Ercan Sivaslı, Ali İhsan Bozkurt², Birgül Özçırpıcı, Saim Şahinöz, Yavuz Coşkun Gaziantep yöresinde 7-15 yaşındaki çocuklarda vücut kitle indeksi referans değerleri *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2006; 49: 30-35
- 19-Akış N, Pala K, İrgil E, Aydın N, Aksu H. Bursa ili Orhangazi ilçesi 6 merkez ilköğretim okulunda 6-14 yaş grubu öğrencilerde kilo fazlalığı ve obezite. *Uludağ Ü. Tıp Fak.Derg* 2003;29:17-20.

36. COMPARISON OF COMMON TESTS IN ANTERIOR KNEE PAIN (AKP)

HOSEINI, R. S. *, HEIDARPOOR, R. **, SHAHRJERDI, S. ***

*Physical therapist and M.A student of sport injuries and corrective exercises, Arak University, Iran.

** M.A student of sport injuries and corrective exercises, Arak University, Iran.

***Sport Medicine (PHD), Arak University, Iran.

ABSTRACT

Background: Anterior knee pain is a disorder related to peripatellar or retropatellar pain, most frequently occurs in athletes and women. It is aggravated by a number of factors such as sports activities, stairs climbing, kneeling or squatting and prolonged sitting with the knee flexed. Aims: Comparing tests that are used in clinic in order to diagnosis anterior knee pain (AKP). Methods: 27 females subjects suffering from AKP are ed, their 19 unaffected knees are considered as control group and 30 affected knees are considered as experimental group. We use Visual



Analog Scale (VAS) so as to detect pain before and during performing the 4 knee tests. The time between two tests that were to be performed was 48 hours. Results: we use average of differences between pre-test and post-test results. The eccentric step test has highest diagnostic value and the Clarks sign has lowest diagnostic value. Keywords: Anterior Knee Pain(AKP), Eccentric step test, Clarke's test, Fairbanks patellar apprehension test, Patellar compression test.

Introduction

Definition: anterior or retro patellar pain which exacerbates during sustained sitting, kneeling, ascending or descending stairs, and squatting defined as AKP or retro patellar pain syndrome (PFPS). The incidence in women is 2-3 times more than men and in athletes it's more. As physical examination plays a very important role in diagnosis and management of musculoskeletal dysfunctions, in order to reach correct conclusion from clinical findings, it is necessary for therapist to have adequate information about diagnostic value of recommended clinical tests. As some of recommended tests aren't useful for AKP diagnosis, so we decided to determine diagnostic value of these four tests: Eccentric step test, Clarke's test, patellar compression test and Fairbanks patellar apprehension test. Selfe et.al 2001 reported that Eccentric step test, produced knee pain in 55-77% of AKPs. Jo Nijs et.al 2006 reported that this test has most diagnostic value than others.

Methods

The statistical sample contains 27 women, with AKP diagnosis who have been introduced to physical therapy clinic. Before beginning the study, intervention methods and aim of study is explained for all participants, in oral and written.

Patients are allowed to withdraw at any time if the pain became unbearable. The patients who had sever pain, knee surgical history, problem during walking independently, or when various knee meniscus or ligamentus injury test's results were positive (such as anterior and posterior drawer tests, McMurray, apley's...) were not allowed to participate in the study. Also before the study, we tried not to allow who has other knee problems such as bursitis, tendonitis, damage to the articular cartilage, meniscus tear and patellar subluxation or dislocation to participate in the study.

Participants are as bellow: a) who were introduced by physician with AKP, b) anterior or retro patellar knee pain, c) at least tow of these activities exacerbate the pain: prolonged sitting, ascending or descending stairs, squatting, kneeling or running. And control group includes the knee which had none of the cases above.

Measuring methods

In this study, a measuring tool, Visual Analog Scale (VAS), which is divided to 100 one- millimeters parts, is used. The reliability of VAS is approved and it is sensitive to change. Zero is defined as non pain, and 100 defined as the most unbearable pain by patients. Before and during any test, patients are asked to sign pain value in their both healthy and painful knees on VAS. Patients are divided into tow groups, come in tow days interval to clinic. In the beginning of the first session, a form contained individual detailes, past medical history, Para clinical study's results, diagnosis and etc. for any patients were filled. The tests are done in patients respectively as bellow: 1) Eccentric step test, 2) Fairbanks apprehension test, 3) Clarke's sign and 4) patellar compression test.

Results

We used of SPSS 12 for data analyzing. Average age of patients is 29.7 years and average duration of pain period is 30.2 month. The number of healthy knees is 19 and number of involved knees is 30. Furthermore one of the subjects quitted the study without certain reason. Significance level in the study is considered as 0.05 ($\alpha=0.05$).

In this study, in order to analyze data, the difference of pain value between the times before perform test and during performing test, is used. The test must have the least pain producing in the control group so as to have appropriate diagnostic value. As distribution of control group data in the 1st and 2nd tests didn't have normal distribution pattern, so we used nonparametric cruskal-wallis test. This test showed that there are significant differences between different groups of tests (sig: 0.000) and also the 3rd test has the most and the first test has the least pain producing.

A test in the experimental group must produce the most pain, so as to have appropriate diagnostic value. As all four groups had normal distribution pattern, ANOVA is used in order to data analyzing. This test showed that among mean of different tests, there is a significant difference (sig: 0.018). LSD test showed that not only mean of 2nd test has smaller significant difference which respect to 3rd and 4th tests, but also among first, 3rd and 4th test we couldn't see significant differences. In all the test which produces the least pain in the control group and produces the most pain in the study group or the differences of these tow mean values in the test is more than others, has more clinical value. According to what we said, the first test has the most and the 3rd test has the least diagnostic value.

We can summarize interfering factors in this study as below: a) the patients used medicine or physiotherapy as their physician prescription simultaneously, b) as the tests were performed in different days, it can affect results, c) as three of the tests are performed by manual pressure, so it can affect the results and d) because of pain sensitivity in women is more than men, so it is possible that these findings do not satisfy for men.

Discussion

According to this research, it is determined that the Clarke's test doesn't have diagnostic value in evaluation of the women's AKP. Instead of Clarke's test, Eccentric step test has the most diagnostic value. It is recommended that in diagnosis of AKP, Eccentric step test must be applied. It is suggested that similar studies be performed on men, so that ability of discussion and conclusion about validity of tests above increases. At the end we remind that in diagnosis and management of these patients, not only the tests above doesn't suffice but also we must use of complete history taking, observation, inspection, palpation, suitable Para clinical tests and etc.

References

- Darlene Hertling, Randolph M. Kessler. Management of common musculoskeletal disorders: physical therapy principles and methods; 4th ed, 2006.
- Jensen MD, Koroly P, Braver S. The measurement of clinical pain intensity: a comparison of six methods. *Pain* 1986;27:117–26.
- Jo Nijs, Catherine Van Geel, Cindy Van der auwera, Bart Van de velde. Diagnostic value of five clinical tests in patellofemoral pain syndrome. *Manual Therapy* 11 (2006) 69–77.
- Kelly Rafael Ribeiro Coqueiro, De'ora Bevilaqua-Grossi, Fausto Be'rzin Alcimar Barbosa Soares, Ceci'lia Candolo, Vanessa Monteiro-Pedro. Analysis on the activation of the VMO and VLL muscles during semisquat exercises with and without hip adduction in individuals with patellofemoral pain syndrome. *Journal of Electromyography and Kinesiology* 15 (2005) 596–603.
- Marcia K. Anderson, Susan J. Hall, Malissa Martin, Sport injury management, 2th Ed, 2000.
- Roar Jensen, Torill Hystad, Alice Kvale, Anders Baerheim. Quantitative sensory testing of patients with long lasting Patellofemoral pain syndrome. *European Journal of Pain* 11 (2007) 665–676.
- Selfe J, Harper L, Pedersen I, Breen-Turner, Waring J. Four outcome measures for patellofemoral joint problems. Part 1. Development and validity. *Physiotherapy* 2001a;87:507–15.

37. THE RELATIONSHIP BETWEEN TRAINING INTENSITY INDICES (%VO₂MAX, %VO₂R, %HRR) DURING TWO DIFFERENT PHASES OF MENSTRUAL CYCLE IN THE ELITE ATHLETE WOMEN

NAZEM, F. *, ABASI, R. S. **, GAEINYE, A. A. ***

* BU-Alisina university, Hamedan. IRAN.

** Islamic Azad University, Parand branch.

*** Sport's sciences faculty, Tehran University.

ABSTRACT

The Relationship Between Training Intensity Indices (%VO₂max, %VO₂R, %HRR) During Two Different Phases of Menstrual cycle In the Elite Athlete Women. The purpose of the present study was to investigate the relationship among triplet indices of training intensity, in order to reappraise. The Swain's hypothesis in the menses (MP) and Luteal phases (LP) during a submaximal exercise protocol. Method Twenty-nine were randomly selected in two levels of national athletics and ordinary individuals, with age and BMI averages (ie, 25.9±2.7 ys vs 21.9±1.6 ys) and (21.2±2.8 vs 21.3±1.9 kg/m²) respectively. The subjects underwent cardio-pulmonary testing on a treadmill during the MP and LP conditions. Results The findings showed that the correlation patterns of between %VO₂max and %HRR as well %VO₂R and %VO₂max components in the both MP and LP conditions in the each 2 groups, are not supported by the Swain's view.

Key words : Swain's view, Menses and luteal phases, submax exercise.



Background

Regarding to the training intensity importance as the basic element of physical activity program prescription could be stated that ,the degree of adaptation to training depends on exercise volume and intensity parameters . Training intensity related to both the force of muscle action and the stress placed on the cardiovascular system . Instead of %VO₂ max index previously know to be equivalent to % HRR component, ACSM (2000) recommends using % VO₂max index with respect to Swain's hypothesis . However the investigating on the athlete females with the particular physiological conditions especially in menstrual cycle (MC) in which occur acute hormonal and physiological changes , seem to be essential .According to physiological alterations of MC during a exercise bout , studying of effective factors changes on training intensity component is exigent . The purpose of this study was to investigate the relationship among triplet factors of training intensity to reappraise the Swain's view during the menses (Mp) and luteal phases (Lp) in the elite athletes and non-athlete women .

Material and methods :

Twenty –nine were included in the present study whom selected randomly in two groups of national level athletes (NLA) in the basketball, swimming and track and field events and control group (CG) with averages of age (25.9±2.7 vs 21.9±1.6 years) and BMI(21.2±2.8 vs 21.3±kg/m²) respectively .The cardiopulmonary exercise testing (ie,Naughton protocol) was performed on an electronically treadmill during MC .

A computerized gas analysis collected and analysed expired gases during the submaximal exercise .A standard open – circuit method (by means of K2B2 apparatus) was used to collect expired gases . ECG and heart rate were monitored throughout the submaximal exercise testing .

Results :

The findings indicated that a low correlation was observed between both the %HRR and %VO₂ Reserve indices in the NLA and CG during the Mp (R=0.27 vs R=0.24 , p> 0.05) but there was a significantly median relationship in the Lp in each two research groups (R =0.57 , P=0.32 vs R=0.62 , p=0.006) respectively .

The correlation pattern of between %VO₂max and % HR-reserve elements during exercise protocol in the MP conditions in the NLA and CG were not equivalent (R= 0.29 P>0.05 vs R=0.78 P<0.001) as well , the similar findings obtained during the LP (ie , R=0.43 P>0.05 vs R=0.52 P=0.41) , whereas the correlation profile had not agreement during the MC in the NLA and CG (R=0.99 P< 0.0001 vs R=0.59 P=0.018) at the MP conditions , so (R=0.86 P<0.0001 vs R=0.62 p=0.013) at LP respectively .

Conclusion:

These data revealed that the linear correlation pattern among 3 indexes of the work intensity for both the NLA and CG during the MP and LP conditions are not supported by the Swain's view . In other words a high linear correlation was observed among %HRR and %VO₂max elements under the luteal phase in each two groups during submaximal activity , so the present study does not seem to support Swain's view .

Key words . swain's hypothesis , Menstrual cycle , %VO₂R .

The Relationship Between Training Intensity Indices (%VO₂max , %VO₂R , %HRR) During Two Different Phases of Menstrual cycle In the Elite Athlete Women .

The purpose of the present study was to investigate the relationship among triplet indices of training intensity , in order to reappraise .

The swain's hypothesis in the menses (MP) and Luteal phases (LP) during a submaximal exercise protocol .

Method

Twenty- nine were randomly selected in two levels of national athletics and ordinary individuals , with age and BMI averages (ie , 25.9±2.7 ys vs 21.9±1.6 ys) and (21.2±2.8 vs 21.3±1.9 kg/m²)respectively .

The subjects underwent cardio – pulmonary testing on a treadmill during the MP and LP conditions .

Results

The findings showed that the correlation patterns of between %VO₂max and %HRR as well %VO₂R and %VO₂max components in the both MP and LP conditions in the each 2 groups , are not supported by the sawin's view .

Poster 1.8.

*Anabilim Dalı / Topic : Spor Yönetimi / Sport Management and Organization**Poster Alanı / Name of Board: KIBRISCIK**Moderator: Prof.Dr.Faik İMAMOĞLU*

38. ESKİŞEHİR İLİ MEVCUT SPOR TESİSLERİNİN YAPISI VE 2015 YILI TESİS POLİTİKASI

YILDIRIM, M.*, GÖRAL, M.**

* Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Meşelik Kampüsü Spor Salonu, Eskişehir, Türkiye

**Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of the sport activities, that is one of the most remarkable tools among societies, is to grow up healthy generation for communities of contributing to their physical, social, psychological, cultural and individual developments. Furthermore, because it has gained an international characteristics(aspect), societies have an opportunity to be represented/promoted in the world through their succesful and champion sportsmen. In other words, beside its positive impacts on individuals sports is an international propaganda and advertisement tool that communities can use of promote their cultures. Spreading the sports to the mass depends the existence of sport complexes that will be built according to the needs and desines of the communities. While determining sport policies, the socio-economic, cultural and biological aspects of that society should be taken into consideration and the complexes should be constructed depending on these aspects. The aim of this study are to evaluate the existing sport complexes in Eskişehir and to specify the sport complex strategy of 2015. moreover, in this study, it is targeted to contribute the future sportive projects and organizations in Eskişehir. Key words: individual, organization, sport, sport complex, strategy

ESKİŞEHİR İLİ MEVCUT SPOR TESİSLERİNİN YAPISI VE 2015 YILI TESİS POLİTİKASI

Giriş

Günümüzde ülkelerin kalkınmışlığını gösteren önemli etkenlerden biride spora verdikleri önem, spor politikaları, spora ayırdıkları zaman, eğitim ve hükümetlerin tesisler ve spor çalışmaları için ayırdıkları bütçeler ile fonlarıdır(4). Bir ülkede sporun gelişip yaygınlaştığını anlayabilmek için spor ortamının oluşturulmuş olmasına, sayıca tesis ve sporcunun yeterli olup olmadığına bakılmalıdır. Bilindiği gibi spor ortamı, spor saha ve tesisleri, spor araç ve gereçleri, spor öğreticileri ve yöneticileri ile sportif organizasyonlardan oluşmaktadır(7). Spor tesisleri denildiği zaman ise üzerinde sportif faaliyetlerin yapıldığı her türlü yapılar (salon, stadyum, pist vb.) aklı gelmektedir (2).

Ülkemizde sportif faaliyetler modern anlamda gerek tesisleşme gerekse geniş halk kesimlerine yaygınlaşması açısından belli bir seviyeye gelememiştir. Bireysel anlamda önemli başarılar elde edilmesine rağmen, sporun toplumun bir yaşam parçası haline gelmesi henüz gerçekleşmemiştir(5). Sporda ileri düzeyde olan ülkeler, spor tesislerinin yapımına büyük önem vermekte, hatta sporu bir bilim dalı kabul ettikleri gibi spor mimari ve mühendislik hizmetlerini spor biliminin birer kolu olarak değerlendirmektedirler(6). Ülkemizde ise tesis yapımı, Cumhuriyet döneminde ele alınmış, önceleri çok yetersiz olan tesisler 1960 yılından sonra Spor-Toto gelirlerinden elde edilen mali kaynaklarla yapımların hızlandığı görülmüştür. 1986'dan sonra çıkarılan bir kanun düzenlemesi ile özel spor tesisleri açılması sağlanmıştır(1). Sporun bir eğitim aracı olduğunun bilinciyle spor yapabilecek yaştakileri sadece seyirci olmak durumundan kurtaracak ve spor faaliyetlerine katacak koşullar bu yüzyılda ana ilkelerimizden biri olmalıdır. Bunun içinde bireylere yönelik olarak 7'den 70'e herkesin spora katılımının sağlanabileceği spor tesisleri planlaması yapılmalıdır. Ülke nüfus yoğunluğu, iklim şartları, ulaşım şartları gibi belli prensiplere göre ve spor yapacak bireyleri etkileyecek, ergonomik ve hijyenik yönden güzel, mimari estetiğe uygun tesisler inşa edilmelidir (3).

Bu çalışmanın amacı, Eskişehir İli Mevcut Spor Tesislerinin Sportif Faaliyetler Açısından Değerlendirilmesi ve 2015 Yılı Tesis Stratejisinin Belirlenmesidir. Bu bağlamda Eskişehir ilindeki mevcut spor



tesisleri sportif açıdan yeterli midir? Eskişehir ilindeki mevcut spor tesisleri insanların ihtiyacına cevap verebilmekte midir? Eskişehir ilinde 2015 yılında spor tesisleri yeterli olacak mıdır? sorularına yanıt aranmıştır.

Materyal ve Yöntem

Çalışmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini, Eskişehir ilinde spor tesislerinden yararlanan bireyler oluşturmaktadır. Çalışma örneklemi ise, Eskişehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Eskişehir Milli Eğitim Müdürlüğü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi ile Diğer Kamu Kurum ve Kuruluşlarına ait spor tesisleri oluşturmaktadır. Eskişehir ilinde spor tesislerinden yararlanan toplam 1200 kişiye, tesis yöneticilerine ve takım antrenörlerine anket formu ulaştırılmıştır. Anket formunu tamamlayarak geri gönderen 1000 kişi denek olarak çalışmaya katılmıştır.

Verilerin Toplanması ve Uygulanan Teknikler

Anket yöntemi uygulanarak derlenen veriler daha sonra Ms Excel tablolama paket programında istatistikî işlem için düzenlenmiştir. Anket formu iki bölümden oluşturulmuş olup, ilk bölüm deneklerin kişisel ve sosyal özellikleri ile ilgili sınırlandırılmış maddelerle belirlenirken, ikinci bölümde spor tesisleri ile ilgili görüş ve tercihlerini belirlemede beşli likert ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi ve İstatistik İşlemler

Bu çalışmada spor tesislerinden yararlanan bireylerin tesisler hakkında görüşlerini ve 2015 yılı tesis stratejisini belirlemede sınıflandırılmış sorularla nominal veriler olarak derlenmiştir.

Ms Excel paket programında derlenen veriler istatistikî işlem için Ms Windows SPSS 13 paket programına aktarılmıştır. Güvenirlilik testinden sonra nominal olarak derlenen verilere uygun istatistik testler olarak SPSS’ de çapraz tablolama (Cross-Tabulation) ve ki-kare (Chi-Square) testleri uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Spor Tesislerinden Yararlanan Kişilerin Cinsiyete Göre Dağılımı

	FREKANS (N)	YÜZDE %
ERKEK	666	66,6
BAYAN	334	33,4

Test sonuçları; spor tesislerinden yararlanan bireylerin cinsiyetlerinin (%33,4)’ ünün bayan , (%66,6)’ sının erkek olduğunu gösterdi

Tablo 2: Spor Tesislerini Araç-Gereç ve Malzeme Yönünden Yeterli Görüyorum Sorusuna Verilen Cevap Dağılımı

	FREKANS (N)	YÜZDE %
KESİNLİKLE KATILMIYORUM	31	3,1
KATILMIYORUM	184	18,4
KİSMEN	406	40,6
KATILIYORUM	283	28,3
KESİNLİKLE KATILIYORUM	96	9,6

Test sonuçlarına göre spor tesislerinden yararlanan bireylerin, spor tesislerini araç-gereç ve malzeme yönünden yeterli görüp görmedikleri konusunda (%40,6) oranla kısmen, (%3,1) oranla kesinlikle katılmıyorum dediği görüldü.

Tablo 3: Mevcut Spor Tesislerinin Yeterli Olduğu Düşüncesindeyim Sorusuna Verilen Cevap Dağılımı

	FREKANS (N)	YÜZDE %
KESİNLİKLE KATILMIYORUM	124	12,4
KATILMIYORUM	287	28,7
KİSMEN	296	29,6
KATILIYORUM	232	23,2
KESİNLİKLE KATILIYORUM	61	6,1

Test sonuçlarına göre spor tesislerinden yararlanan bireylerin mevcut spor tesislerinin yeterliliği konusunda (%29,6) oranla kısmen, (%6,1) oranla kesinlikle katılmıyorum dediği görüldü.

Tablo 4: Kurumların Sportif Tesislere Yönelik Çalışmalarını Yeterli Buluyorum Sorusuna Verilen Cevap Dağılımı

	FREKANS (N)	YÜZDE %
KESİNLİKLE KATILMIYORUM	89	8,9
KATILMIYORUM	274	27,4
KISMEN	388	38,8
KATILIYORUM	187	18,7
KESİNLİKLE KATILIYORUM	62	6,2

Test sonuçlarına göre spor tesislerinden yararlanan bireylerin kurumların sportif tesislere yönelik çalışmalarının yeterliliği konusunda (%38,8) oranla kısmen, (%6,2) oranla kesinlikle katılıyorum dediği görüldü.

Tartışma ve Sonuç

Eskişehir ilinin, sosyo-kültürel yapı özellikleri ve zenginliklerinin yanı sıra, nüfusu ve nüfus artış hızı göz önüne alınarak tesis stratejileri belirlenmelidir. Eskişehir'in 2007 yılında nüfusu 720,000 kişi civarında tespit edilmiştir. 2015 yılında ise bu oranın 750,000 kişi olacağı tahmin edilmektedir. İlde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Milli Eğitim Müdürlüğü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi ile Diğer Kamu Kurum ve Kuruluşlarına ait 208 adet spor tesisi bulunmaktadır. 2007 yılına göre tesis başına düşen kişi sayısı 3471'dir. Mevcut durum ile bu oran 2015 yılında 3605 kişi olacaktır. Bu durumda tesislerin gelecekte nüfusa tam anlamıyla karşılık veremeyeceği açık bir şekilde görülmektedir.

Eskişehir ilinde spor tesislerinden yararlanan bireylere, antrenörlere ve tesis yöneticilerine yapılan anket çalışmasından elde edilen bulgulara göre, deneklerin yoğun çalışma temposundan, salon ve tesis yetersizliğinden düzenli olarak spor yapamadıkları, spor tesislerine istedikleri düzeyde gidemedikleri ancak tesislerden yararlanmak isteyenlere ise kurumlarca imkanlar verildiği sonucu çıkmıştır. Bireylerin bazıları çevrelerindeki arkadaş gruplarından etkilenecek tesislere yöneldiğini bazıları ise kendi iradeleriyle sağlık, zayıflamak, eğlence, amatör ve profesyonel anlamda amaçları çerçevesinde spor tesislerine yönelediklerini belirtmişlerdir.

Bulgular, bireylerin ikamet ettikleri yerlerin spor tesislerine uzak olması ve ulaşım yönünden zorluklar yaşamalarından dolayı tesislerden yeteri kadar faydalanamadıklarını ortaya koymuştur. Bireyler futbol, voleybol ve basketbol gibi popüler olan takım sporlarına gereken önemin verilerek araç gereç ve malzeme yönünden sıkıntı yaşanmadığı ancak bireysel olarak yapılan spor branşlarında ise araç gereç ve malzeme yönünden eksiklikler olduğunu söylemişlerdir.

Sonuçlar, mevcut spor tesislerinde çalışan idareci, antrenör ve diğer alt görevlilerin nitelik ve niceliği bakımından beklentilere karşılık verecek düzeyde olmadığını bu yüzden de tesislerde bireylerin istedikleri ilgi ve yardımı alamadıkları sonucunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca personel konusundaki sıkıntı sebebiyle tesislerde gerek çevre düzenlemesi gerekse temizlik ve hijyen yönünden eksiklik olduğu görülmektedir.

Elde edilen veriler, bireylerin uzman kişiler denetiminde daha planlı ve sağlıklı spor yaptıklarını böylelikle de fiziksel ve sosyal açıdan ihtiyaçlarını karşıladıklarını ortaya koymuştur. Bireyler tesislerin birden fazla spor dalına uygun şekilde çok amaçlı yapıldığını da belirtmişlerdir. Tesislerin çok amaçlı bir spor kompleksi şeklinde yapılması ekonomik açıdan da yarar sağlamaktadır. Fakat mevcut tesislerin emniyet ve güvenlik açısından yetersiz kaldığı görülmüştür.

Anket sonuçlarına göre, denekler mevcut tesislerin kısmen yeterli olduğunu, yeni spor tesislerinin yapılmasının spora teşvik açısından yararlı olacağını belirtmişler ancak kurumların sportif tesislere yönelik çalışmalarını ise yetersiz bulmuşlardır. Bu yüzden spor tesislerinin çeşitlendirilip arttırılmasında Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Milli Eğitim Müdürlüğü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi ile Diğer Kamu Kurum ve Kuruluşlarına büyük görevler düştüğü de bulgulara ortaya çıkmıştır.

Ulaşılan kaynaklar ve elde edilen bulgular çerçevesinde Eskişehir ilinin 2015 yılı tesis stratejisi belirlenirken şu kriterler göz önüne alınmalıdır.

- Şu andaki mevcut sorunların bir an önce giderilmesi ve kurumsal anlamda ileriye dönük spor planlaması ve tesis yatırımı çalışmalarının bir an önce oluşturulması ve oluşmasına yönelik çalışmalara hız verilmesi gerekmektedir.
- Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Milli Eğitim Müdürlüğü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi ile Diğer Kamu Kurum ve Kuruluşları koordineli bir şekilde ortaklaşa bir çalışmayla doğru tesis stratejileri planlayarak bireylerin spora ve spor tesislerine yönelme oranını arttırmayı hedeflemelidirler.
- Bilimsel olarak yapılan çalışmalarla, doğru tesis stratejisi belirleyerek başarılı olan kentlerin özellikleri araştırılarak onları tesis politikası yönünden başarıya götüren yolların neler olduğu tespit edilmeye çalışılmalıdır. Günümüzdeki teknolojik gelişmeler sayesinde dünyanın her bir yeriyle haber ve bilgi alışverişinde bulunmak mümkündür.



- Performans sporu yapanların yanında yaşam boyu spor talebi de araştırılmalı ve bu talebe uygun yatırımlar yapılmalıdır. Spor alt yapısına uygun biçimde radikal düzenlemelere gidilmelidir.
- Farklı yaş ve statüde bulunan kimselerin spor yapabilme imkanına kavuşturulabilmesi ideal bir hedef olarak belirlenerek, yapılacak olan tesislerin araç-gereç ve personel yönünden tam donanımlı, ulaşım açısından sorunsuz bir yapıda oluşturulması gereklidir.

Kaynakça

1. DEMİRCİ, N., Sporda Yönetim, Teşkilatlanma ve Organizasyonlar, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1986.
2. DOĞU, G., “Spor Tesislerinin Planlanması”, Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyum Bildirisi, Ankara, 1990.
3. Devlet Planlama Teşkilatı, Kalkınma Planlarında Spor, Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı
4. FİŞEK, K., Türkiye’de ve Dünya’da Spor Yönetimi, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
5. GÖRAL, M., “ Kitle Sporunun Teşviki Açısından Tesis Politikaları ”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi SBE, 1993
6. ÖZDİLEK Ç., “ Kitle Sporunun Teşviki Açısından Tesis Politikaları ”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi SBE, 1992
7. SALMAN, M., “Ülkemizde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğüne Ait Olan Spor Salonlarının Kapasite ve Dağılım Yönünden Değerlendirilme ve Mevcut Durumun Tespiti”, II. Ulusal Spor Sempozyumu Bildirileri, Ankara, 1992.

39. GENÇLİK VE SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞANLARININ ÖRGÜTE BAĞLILIK, İŞ DOYUMU, ÖRGÜTSEL STRES DURUMLARI

BİLİR, P. , ÖZDİNCİ, Ö.

Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü

ABSTRACT

In terms of organizational behavior, there has not been sufficient research conducted in Turkish administration. Employee attitudes as an area of research has not been thoroughly examined either. Indeed, new studies in sectors have shown that understanding behavioral aspects of organizations helps organizations increase their effectiveness and performance. On the one hand Turkish societal change process has been continuing since 80's, but on the other hand traditional and governmental organizations have kept resisting accept new environmental conditions and keep operating in a traditional sense. In this study it is aimed to examine and understand attitudes of one such organization, Youth and Sports General Directorate. A survey instrument developed for this study is administered to 437 employees of Youth and Sports General Directorate in Ankara. In this deive study such variables as organizational commitment, job satisfaction and organizational stress level of employees in the Youth and Sports General Directorate were examined. Employees' responses concerning the variables were obtained through a questionnaire and compared in terms of personal and organizational characteristics through statistical means, standard deviations and percentages. Findings indicate that employees of the Youth and Sports General Directorate are satisfied with their administrators, jobs and contribution to the organization's goals and objectives. But dissatisfied with pay, promotion and approaching problems at hand. Most of the employees stated that they are committed to their organization and feel low level of stress due to work and other aspects of work life. Key Words: Organizational Commitment, Job Satisfaction and Organizational Stress.

Giriş

Bilim ve teknolojinin gelişmesi karşısında spor yönetimi alanında ortaya çıkan gereksinimlerin karşılanabilmesi spor örgütlerinin insan merkezli, demokratik, katılımcı, dinamik, gelişime açık, verimliliği önemseyen, hizmetlerde ve yönetimde kaliteyi temel alan bir spor yönetim yaklaşımının benimsenmesini zorunlu hale getirmiştir.

Planlı dönemde Gençlik ve Spor alanında geliştirilen ilkeler, stratejiler ve politikalar etkin ve verimli biçimde uygulanmadığı için, örgütsel yapıda, hizmette ve hizmet anlayışında gelişme ve değişme sağlanamamıştır.

Geleceğin Türkiye'sinde çağdaş verimli ve etkin spor örgütünün ivedilikle oluşturulması bilim, politika ve bürokrat çevrelerin ulusal sorumluluğudur. Bu nedenle spor örgütlerini verimli ve etkin yapacak boyutların üzerinde araştırmalar yapmak kaçınılmaz olmaktadır. Bu alanlardan biri örgütsel davranış içerisinde yer alan çalışanların tutumlarıdır.

Kent yaşamının bireysel ilişkileri geliştirme olanaklarının belli nedenlerle sınırlı kalmasının da etkisiyle örgüt, bireyin yalnızca ekonomik değil sosyal doyumu da arayacağı yer haline gelmiştir. Her düzeydeki çalışanın işine, iş çevresine ve örgütüne ilişkin duygu ve bilgi deneyimleri bulunmaktadır. Bu deneyimler çalışanların işlerine ve örgütlerine karşı tutumlarını oluşturmaktadır.

Yönetim yazını incelendiğinde, çalışanların tutumlarını belirleyen unsurlardan üzerinde en sık araştırma yapılanların örgüte bağlılık, iş doyumu ve örgütsel stres olduğu görülmektedir. Örgütsel bağlılık, çalışanların örgüt adına dikkate değer çaba sarf etme isteği ve örgütsel üyeliğini sürdürmek için güçlü bir istek içinde bulunma durumu olarak (Bishop et. al. 2000), iş doyumu kavramı, çalışanın işinden beklediklerinden ne kadar tatmin olduğunun bir göstergesi olarak (Keskin ve Ceylan 2002), çalışanların tutumlarını belirleyici bir diğer unsur olan stres kavramı ise, tehdit edici çevre koşullarına bireyin gösterdiği tepki şeklinde tanımlanmaktadır (Steers 1981).

Bu çalışmada, çalışanların iş yerindeki tutumlarının belirleyici unsurlarından olan örgütsel bağlılık, iş doyumu ve stres seviyelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma evreni, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) çalışanlarıdır. Örneklem grubunu tesadüfi örneklem yöntemine göre seçilmiş 437 GSGM çalışanı oluşturmuştur.

Araştırmacı tarafından ilgili yönetim yazını incelenmiştir. Yazındaki anket ve ölçeklerden yararlanılarak taslak bir anket formu hazırlanmıştır. Hazırlanan taslak Çukurova Üniversitesi İİBF İşletme Bölümü Yönetim ve Organizasyon Anabilim Dalından üç öğretim üyesi tarafından incelenmiştir. İnceleme sonrası anket, Adana Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarından 100 kişi üzerinde uygulanmıştır. Bu ön uygulamadan sonra anlatım bozuklukları ve muğlak ifadeler giderilmiş ve ankete son hali verilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistik olarak ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelikler kullanılmıştır.

Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterliliği oranı % 92 olarak hesaplanmıştır. Bartlett Küresellik Testi değerine bakılmış ve dağılımın 0.05 anlamlılık düzeyinde geçerli olduğu saptanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha değeri 0,85 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Örneklem grubunun % 36'sı kadın, % 64'ü erkek çalışanlardan oluşmaktadır. Katılımcıların % 25,7'si yönetici, % 28,8'i memur, % 45,5'i diğer çalışanlardır. Katılımcıların % 44,9'u, 1-5 yıl çalışma süresiyle en yüksek frekansa sahiptir. %24'lük bir kesimin çalışma yaşamındaki kıdemleri 16-20 yıl aralığındadır. Eğitim durumu verileri ise, örnek grubunun % 69'luk bir çoğunluğunun üniversite mezunu olduğunu göstermektedir.

Ankette, örgüte bağlılık seviyesi 9 değişkenle sorgulanmıştır. Bunlar arasında en yüksek katılımın % 70,5'lik bir oranla "Bu kurumun başarısı için benden beklenenden fazlasını vermeye gönüllüyüm" ifadesidir, çalışanların % 63,9'u çalıştıkları kurumun geleceğinin kendileri için önemli olduğunu belirtirken % 59,7'lik bir kesimde çalıştıkları kurumu sevdiklerini belirtmişlerdir. Diğer taraftan, çalışanların yalnızca % 36,2'si kişisel değerleriyle örgütün değerlerinin benzer olduğu yönünde görüş belirtmiştir.

İş doyumu seviyeleri, katılımcılara yöneltilen 9 soruyla araştırılmıştır. Geri bildirimler arasında en dikkat çekenleri, alınan ücretten memnun olunması (% 65,5) ve çalıştığı işten memnuniyet (% 64,3) olmuştur. Diğer taraftan, çalışanların sadece % 35'i yöneticilerinin kendilerine karşı davranışlarından memnun olduğunu belirtmiştir.

Örgütsel stres durumu katılımcılara yöneltilen 7 soruyla araştırılmıştır. Çalışanların % 83,5 gibi büyük bir kesimi çalışma arkadaşlarıyla sorun yaşadığını, % 77,8'i kurumlarındaki baskıdan dolayı stres yaşadığını, % 33,9'u işiyle ilgili stres yaşadığını belirtmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçları çalışanların yüksek derecede örgüte bağlı olduklarını göstermektedir. Bu bulgunun, çalışanların kendi gelecekleri için örgütün geleceğinin de önemli olduğunu düşünmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Bulgular, çalışanların iş doyumunu olumlu yönde etkileyen en önemli faktörlerin alınan ücret ve işten duyulan memnuniyet olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, çalışanların yaşadıkları stresin yaptıkları işten kaynaklı olmadığı, bir takım dışsal stres kaynaklarına (örneğin; çalışma arkadaşları) bağlı olduğu ileri sürülebilir.



Kaynaklar

- Bishop J.W. et. al. (2000) Journal of Management 26(6): 1132–9
- Ceylan A. et. al. (2002) İÜ. İşletme Fakültesi Dergisi 31 (1): 57-70
- Çetin M. (2004) Örgüt Kültürü ve Örgütsel Bağlılık, Ankara.
- Oshagbemi T. (2000) Employee Relations 22 (1):1–16
- Rees C.J. et. al. (2000) Journal of Management Psychology 32(4): 121
- Steers R.M. (1981) Introduction to Organizational Behavior. Illinois.

40. THE ROLE OF MORNING SPORTS ORGANIZATIONS OF LOCAL ADMINISTRATION IN SUPPORTING PHYSICAL ACTIVITY

METİN, A. , TATAR, Y. ,*** ÖZDEMİR, S.**

*Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi ve Organizasyonu bölümü

**Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

***Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Spor ve Sağlık Bölümü

ABSTRACT

The importance of sports and regular exercise increases for a healthy life. It is admitted that sports and exercise contribute to the comfort of society which are important elements in socialization and these physical activities address to the social necessities in addition to physical and mental contributions for individuals. It is seen that this demand is a part of understanding of social state. Our goal in this study is to assess the role of the morning sports organizations of local administration in gaining of physical activity habits and spreading of physical activities

METHOD: The research group consists of randomly ed 804 people between 6-65+ ages who inhabit in 23 districts in Istanbul. Morning sports Has been practised by physical education teacher with music in everyday between 7 and 9 a.m. The study conducted is a complementary research model which depends on field and resource studies. Questionnaire technique is used as a data collection method. The information has been collected and evaluated with the aid of questionnaire technique consisting of 29 questions. In the data analysis, it is benefited from chaid analysis (otomatik ki-kare etkileşim belirleme) and frequently test statistic by using SPSS 14.0 pocket programme. The findings have been presented in form of tables and have comparatively been commented.

RESULT: Most of the participants in moving sports organization are young (20-44) and middle age (45-64) (% 93.2). They are generally housewives and retired people. The rate of people who are never interested in physical activities is %55. Consequently, Morning sports organizations have gained the habit of sports to the %50 of participants. These statistical values show that such organizations have an important role in gaining habit of sports. Key words: Physical activities, Local Administration, Morning sports

FİZİKSEL AKTİVİTENİN DESTEKLENMESİNDE YEREL YÖNETİM SABAH SPOR ORGANİZASYONLARININ ROLÜ

Sağlıklı yaşam için spor ve düzenli egzersizin önemi artmıştır. Fiziksel aktivitelerin, bireylerin bedensel ve zihinsel sağlığına yaptığı katkının yanında, sosyal ihtiyaçlarına cevap vermesi, toplum refahına olan katkısı ile sosyalleşmede de önemli bir unsuru olarak kabul edilmiştir. Bu ihtiyacın giderilmesi sosyal devlet anlayışının bir parçası olarak görülmektedir. Bu çalışmadaki amacımız, yerel yönetim sabah spor organizasyonlarının, fiziksel aktivitelerin yaygınlaştırılması ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılmasındaki rolünü değerlendirmektir. **Metod:** Çalışmanın evrenini, İstanbul'un 23 ilçesinde ikamet eden, tesadüfi olarak seçilen '6 ve 65+' yaş grubundaki 804 kişi (744 bayan, 60 erkek) oluşturmaktadır. Sabah sporu haftanın her günü, saat 07:00 ile 09:00 arasında spor eğitmeni ile birlikte müzik eşliğinde yapılmıştır. Yapılan çalışma kaynak ve saha araştırmalarına dayalı tamamlayıcı araştırma modelidir. Çalışmada bilgi toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Bilgiler 29 sorudan oluşan anket yoluyla toplanıp değerlendirilmiştir. Bilgi ve verilerin analizinde SPSS 14.0 paket programı kullanılarak chaid analizi (otomatik ki-kare etkileşim belirleme) ve frekans test istatistiğinden yararlanılmıştır. Bulgular tablolar halinde sunulmuş ve karşılaştırmalı olarak yorumları yapılmıştır. **Sonuç:** Sabah spor organizasyonuna çoğunluk genç yetişkinlik dönemi (20-44 yaş) ve orta yaş döneminde (45-64 yaş) (%93,2) deki kişiler katılmıştır. Mesleki dağılım olarak ta ev hanımı ve emekliler (%72,9) katılımın çoğunluğunu oluşturmaktadır. Daha önce herhangi bir fiziksel aktiviteyle ilgilenmeyenlerin oranı ise %55'tir.

Sonuçta, sabah spor organizasyonu, katılan kişilerin %50'sine spor alışkanlığı kazandırmıştır. Ortaya çıkan bu istatistikî değerler bu tür organizasyonların kişilere spor alışkanlığı kazandırmakta önemli rol üstlendiğini göstermektedir. Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, yerel yönetim, sabah sporu

41. SERVICE QUALITY IN SPORT ORGANIZATIONS: GREATER MUNICIPALITY OF ANKARA WOMEN LOCALS EXAMPLES

KARAHAN, B. G.* , GÜRBÜZ, B*

* Spor Bilimleri Bölümü, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

The aim of this study was to examine service of quality of greater municipality of Ankara women locals. The participants of this study included a total of 230 women between 18-51 age and over. Turkish version of the Service Quality Assessment Scale (T-SQAS) was used to evaluate expectations and perceptions of the participants (Gürbüz, Koçak and Lam, 2005). T-SQAS consists of following four subscales: (a) personnel, (b) staff, (c) locker room and (d) facility. Participants were asked to rate the each item on a 7 Likert scale ranging from 1-7. Paired samples t-test was used to test the mean differences scores in the service quality differential scores in four subscale and result indicated that there was the mean expectation scores of the four dimensions of the T-SQAS were higher than their respective perception scores. In addition to ANOVA analyses results indicated that there were significant ($p < .05$) mean differences in the differential scores only in facility subscale according to the membership year. Analyses also indicated that there was a significant difference between the □ -25" age group and □ -50" age group in the program and locker room subscale Furthermore, there were no significant ($p > .05$) differences in the mean service quality differential scores according to the facility usage frequency. Keywords: Service, quality, expectation, perception

SPOR İŞLETMELERİNDE HİZMET KALİTESİ: ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ HANIM LOKALLERİ UYGULAMASI

Giriş

Son yıllarda özellikle yükselen rekabet ortamının da etkisi ile işletmeler hizmet kalitelerini yükseltme çabası içine girmişlerdir. Bu yönelimin temel nedeni, artan rekabet ortamında başarısının artırılmasında veya pazar payını yükseltmesinde "hizmet kalitesi" faktörünün önemli bir etken olduğunu fark etmeleridir (Çimen ve Gürbüz, 2007). Yapılan araştırmalarda hizmet sektöründe kalite kavramının ne kadar önemli olduğunu desteklemektedir. Örneğin, yapılan bir araştırmaya göre hizmet sektörünün Avrupa Ekonomik Topluluğu içindeki payının %60'dan daha fazla olduğu ve hizmet üretimi aşamasında yapılan hataların müşteri memnuniyetini azalttığı ve hizmet maliyetini yaklaşık %30-40 oranında artırdığı tespit edilmiştir (Ghobadian, Speller ve Jones, 1994).

Hizmet sektörünün ekonomi içerisinde bu kadar büyük paya sahip olması ve yapılan hatalarında işletme açısından büyük maliyetlere sebep olması, yönetici ve işletme sahiplerini daha iyi hizmet verebilme yollarını aramaya yöneltmiştir (Papadimitriou ve Karteroliotis, 2000). Yine yapılan araştırmalar göstermiştir ki, maliyetleri azaltmanın ve müşteri memnuniyetini sağlamanın en iyi yolu müşteri ihtiyaç ve beklentilerinin değişebileceğini göz önüne alarak periyodik aralıklarla müşterinin işletmeye dair görüş ve fikirlerini almaktır (FAN Yuen Wah, KWAN Wing Sang ve SO Ka Man, 1999; Howat, Crilley, Absher ve Milne, 1996).

Buradan hareketle araştırmanın amacı; Ankara Büyükşehir Belediyesinin 13 merkezdeki hanım lokallerine üye olan bireylerin müşteri tatmin düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

Yöntem

Bu çalışmaya Ankara Büyükşehir Belediyesine bağlı 13 farklı hanım lokaline üye olan toplam 230 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılardan 48 (%20.9) kişi 18-25 yaş, 71 kişi (%30.9) 26-35 yaş ve 64 (%27.8) kişi 36-50 yaş aralığında iken 47 (%20.4) kişi 51 yaş ve üzerindedir. Araştırmacılar tarafından farklı sosyo-ekonomik statüye sahip semtlerde bulunan Hanım Lokalleri seçilmiştir. Çalışmanın öncesinde katılımcılara çalışmanın amacı ile ilgili bilgi verilmiş ve verilerin doğruluğu açısından tesisi tanıyan (en az 2 haftadır lokale devam eden) çalışmaya katılması sağlanmıştır.

Veri toplama aracı olarak Lam (2000) tarafından geliştirilen ve Gürbüz, Koçak ve Lam (2005) tarafından Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenilirliği yapılan "Hizmet Kalitesi Değerlendirme Ölçeği" (Service Quality Assessment Scale -SQAS) kullanılmıştır. 7'li likert tipi cevap formu kullanılan bu ölçek personel (9 madde),



program (7 madde), soyunma odaları (5 madde) ve tesis (13 madde) olmak üzere toplam 34 madde 4 alt boyuttan oluşmaktadır.

Verilerin analizi aşamasında ise, katılımcıların beklenti ve algılama puanları arasındaki ortalama farkın karşılaştırılmasında paired sample t-test kullanılmış. Üyelik süresine, kullanım sıklığına ve yaşlarına göre anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Yanılma düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1’de katılımcıların hanım lokallerinde sunulan hizmet kalitesine yönelik “beklenti” ve “algılama” puanları sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Beklenti ve Algılama Puanları Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Alt Boyutlar	n	Beklenti		Algılama		Fark
			SS		SS	
Personel	230	6.23	0.78	5.41	0.96	-0.82*
Program	230	6.03	0.85	5.23	0.96	-0.80*
Soyunma Odası	230	6.23	0.77	5.23	1.10	-1.00*
Tesis	230	5.98	0.96	5.37	0.87	-0.61*

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların hizmet kalitesi beklenti ve algılama puanlarının farklılaştığı anlaşılmaktadır. Fark puanları algılama puanlarının beklenti puanlarından çıkarılması ile bulunmuştur. Bununla birlikte, paired-samples t-test analizi sonuçları da beklenti ve algılama puanları (personel; $t = 12.071$; $p < 0.05$; program; $t = 10.834$; $p < 0.05$; soyunma odası; $t = 12.063$; $p < 0.05$; tesis; $t = 9.180$; $p < 0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermiştir.

Katılımcıların “üyelik sürelerine” göre yapılan ANOVA analizi sonuçları grupların fark puanları arasında “personel”, “program” ve “soyunma odası” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koyarken ($p > .05$), yalnızca “tesis” ($F_{2,600} = 4.11$, $p < 0.05$) alt boyutunda üyelik süresi “1-2” yıl olanlar ile üyelik süresi “5-6” yıl olanlar arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Üyelik Sürelerine Göre Hizmet Kalitesine İlişkin Fark Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Alt Boyutlar	Üyelik Süresi	n		SS
Personel	1 yıldan daha az	32	-1.19	1.28
	1-2 yıl	78	-.79	1.03
	3-4 yıl	74	-.74	.86
	5 yıl ve üzeri	46	-.73	1.05
Program	1 yıldan daha az	32	-1.09	1.16
	1-2 yıl	78	-.84	1.28
	3-4 yıl	74	-.69	.90
	5 yıl ve üzeri	46	-.73	1.15
Soyunma Odası	1 yıldan daha az	32	-.85	1.34
	1-2 yıl	78	-1.03	1.15
	3-4 yıl	74	-.95	1.39
	5 yıl ve üzeri	46	-1.13	1.16
Tesis	1 yıldan daha az	32	-.78	.97
	1-2 yıl	78	-.75	1.14
	3-4 yıl	74	-.61	.91
	5 yıl ve üzeri	46	-.25	.86

Bununla birlikte, katılımcıların tesisleri “kullanım sıklığı” ve “yaş” kategorilerine göre ölçekte yer alan alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı test etmek için ANOVA analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, “Hizmet Kalitesi Değerlendirme Ölçeği”nin “program” [$F_{(3,226)} = 4.272$; $p < .05$] alt boyutunda “18-25” yaş aralığında yer alan katılımcılar ile “36-50” yaş aralığında yer alanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların “soyunma odası” [$F_{(3,226)} = 10.747$; $p < .05$] alt boyutuna ilişkin puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu ve “18-25” yaş grubundaki katılımcıların fark puanlarının diğer üç gruptan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, katılımcıların tesisleri kullanım sıklıklarına göre yapılan ANOVA analizi sonuçları ölçekte yer alan dört alt boyuta ($p > 0.05$) ilişkin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada, Ankara Büyükşehir Belediyesinin hanım lokallerine üye olan bireylerin müşteri tatmin düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, katılımcıların beklenti ve algılama puanları arasındaki fark skorun “soyunma odası” alt boyutunda en yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, katılımcıların bu boyuttaki müşteri tatmin düzeylerinin en düşük olduğu şeklinde açıklanabilir. Ayrıca, araştırma sonuçları, katılımcıların yaşları arttıkça beklenti-algılama puanları arasındaki farkın da arttığını ortaya koymuştur. Ulaşılan bu sonuçlar Gürbüz, Koçak ve Lam (2004) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Gürbüz, B., Koçak, S. & Lam, E. T. C. (2005). Hizmet kalitesi değerlendirme ölçeği'nin Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliği. *Eğitim ve Bilim*, 30, 138, 70-77.
2. Papadimitriou, D. A., & Karateroliotis, K. (2000). The service quality expectations in private sport and fitness centers : A reexamination of the factor structure. *Sport Marketing Quarterly*, 9, 3, 157-164.

42. ETİK BİR YÖNETİM OLUŞTURMAK İÇİN SPOR YÖNETİCİLERİNİN BİLMESİ GEREKEN TEMEL KAVRAMLAR

DOĞAN, Ö.

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

ABSTRACT

The aim of this study is to explain the fundamental concepts about ethics for the usage of sport managers in their management environment. In contemporary sport management constituting an ethical environment leads to continuous organizations and success. For this purpose sport managers need to know and apply ethical concept like management ethics, ethical dilemmas, ethical decision making, ethic codes, sport management ethics, fundamental ethical principles of sport managers and etc. If a sport manager is aware of the problems he/she is facing by knowing the concepts of ethics, management and taking decisions will be much more easier.

Giriş

Bu çalışma spor yönetimi çalışmalarında kullanılan etik ile ilgili kavramların açıklanması ve sporun tüm alanlarında çalışan insanların bu kavramları tanıması amacıyla yapılmıştır.

1. Etik Kavramının Tanımı

Etik insanların kurduğu bireysel ve toplumsal ilişkilerin temelini oluşturan değerleri, kuralları, doğru yanlış yada iyi kötü gibi ahlaksal açıdan araştıran bir felsefe disiplini olarak da betimlenmektedir (2). Felsefe de etik genel olarak 3'e ayrılır. Meta etik, etik yargıların nasıl ortaya çıktığını araştıran, iyi ve kötü gibi kavramların ne anlama geldiğini söylemeye çalışan, normatif etik ise doğru ve yanlış birbirinden ayırmak için bazı ahlak ilkeleri ortaya koymaya çalışan bir etiktir. Uygulamalı etik ise herkesi ilgilendiren sorunları ele alan bir etiktir(1).

2. Etik Yönetim Kavramı Ve Spor

Etik yönetim , işletmede çalışan yöneticiler tarafından kullanılan davranış standartları veya ahlak yapısıdır. Bu standartlar, genel kurallardan ve toplumun değerlerinden, bireyin ailesinden, dini kurumlardan, eğitim



kurumlarından ve diğer kurum ya da kitlelerle olan etkileşimlerinden ve tecrübelerinden doğar. Dolayısıyla yönetim etiği her yöneticide farklı bir

şekilde ortaya çıkar. Yöneticileri karakterize eden yönetim etiğinin üç temel türü vardır. Bunlar etik yönetim, etik dışı yönetim ve etiğe aykırı yönetimdir (2). Günümüzde spor yönetiminde etik konusunun temel bir tanımı yoktur. Fakat ulusal ve uluslar arası spor endüstrileri içinde bulunan yöneticiler genel bazı kuralların, standartların olması gerektiğini ve bunlar çerçevesinde etik konusunun bazı prensipleri olduğunu savunur. Bu prensipler tüm yöneticiler tarafından algılandığında ve uygulandığında, spor yönetimi etik olabilecektir. Bireysel ve organizasyonel seviyede sporun karşılaştığı bazı etik durumlar vardır. Bunlar; Cinsel taciz, saldırgan davranış, ayrımcılık, Kötü davranışlar, kumar, hile, teşvik primi, Etik olmayan yönetimler, Takım seçmelerinde şeffaf olmayan yönetimler, Sözlü ve fiziksel taciz – Saygısızlık, Açık sözlü olan yada yanlış bir şeyi görüp açıkça ifade etmeye çalışanlara karşı mağduriyet, Performans artırıcı maddeler ve metodlar (doping), Cinsiyet ayrımcılığı, Saldırganlık ve kabadayılık, Velilerin uygun olmayan davranışları vb. olarak sıralanabilir (3). Bu durumlar ancak spor yöneticilerinin etik tutumları doğrultusunda düzeltilebilir.

3. Etik İkilemler Ve Etik Karar Verme

Etik bakımından ayrıntılı düşünmeyi gerektiren, genellikle birden fazla doğru cevabı olan ve bazı şeylerden vazgeçmeyi gerektiren durumlardır. Çoğu kez taraflardan birinin, diğer tarafın zararı pahasına yarar sağladığı durumları içerir. Farklı ahlak kuralları arasındaki çelişkiler yada bir kuralın ihlal edilmesi de ikilem yaratır (4). Yöneticiler günlük yaşamlarında bile etik ikilemler ile karşı karşıyadır. Bir yönetici etik ikilem ile karşı karşıya olduğunu nerden anlayabilir? Zinn (1993) yöneticilerin etik bir ikilem ile karşı karşıya olduklarını fark etmeleri için bazı sorular sorması gerektiğini önermektedir (5). Etik karar verme bir yöneticinin sadece “cesaret” duygusuyla harekete geçtiği rasgele bir dönem değildir. Etik analiz sistematik muhakemenin bir sürecidir. Kişinin en iyi sonucu rasgele tahmin ettiği bir prosedür değildir. (Cookie, 1991) Etik karar verme, iş durumları ile ilgili karar verme sürecine benzemektedir. Bir spor yöneticisinin etik ikilemler ile karşılaştığında karar verme sürecinde nelere dikkat etmesi gerektiği konusunda bir çok araştırmacı “etik karar verme süreçleri” adı altında çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar ana hatlarıyla benzer özellikler taşıyor olsa da farklı aşamalar içermektedirler. Zinn tarafında 1993 yılında önerilen model incelendiğinde 11 madde içerdiği görülmektedir(6).

4. Etik Kod Kavramı Ve Sporda Etik Kodlar

Kodlar, bizlerin iş hayatında pragmatik yaklaşımımızı sağlayacak bir kılavuzdur. Genel olarak, bu kılavuz içinde belirtilen değerler ve ilkeler icraat ve uygulamada karşılaşılabilecek olan belirsizlikler ve boşluklardan örnekler vererek, gerek icraatın içinde bulunanları, gerekse yönlendirme konumunda olanları, kurum ilkeleri ve değerleri doğrultusunda karar almalarında yardımcı olur. Etik kodu ya da davranış kuralları, kurumsal bir beyanname'dir. Bu beyanname kurumun karşılıklı iş yaptığı kişilere karşı yükümlülüklerini belirtir. Genellikle CEO ya da yönetim kurulu başkanı tarafından duyurulur. Bu kişiler şirketin temel değerlerini ortaya koyar ve davranış kurallarının önemine dikkat çekerler. Avukatlar, etik kodu oluşturmak için en uygun insanlar değildir. Bu görevin işlerin bizzat yürütme sürecinde rol oynayan üst kademe yöneticilerine verilmesi daha uygundur. Etik kodun oluşturulması sürecinde, öncelikle çalışanların bir iş günü içinde karşılaştıkları etik ikilemleri çözüme kavuşturabilmeleri için neye ihtiyacı olduğu belirlenir. Ardından tüm yerel ve ulusal topluma nasıl davranılmasını beklediğini içeren kurallar oluşturulmalı. Etik kod, şirketin yönetim kurulu tarafından onaylanmalı, dağıtılmalı ve tanıtılmalıdır (7). Sims' e göre, bir organizasyonun etik iklimi doğru davranış anlamlandırmayı ve etik durumlarla nasıl başa çıkılabileceğini gösterir. Bu iklimi oluşturanın bir yolu davranış kodları ve etik kodların bilinmesinden geçer. Davranış kodları bir firmanın , iş yerinin yada organizasyonun etik felsefesini ve inançlarını belirten tek görünür kaynaktır. Spor dünyasında kodlar çok sayıda spor bakanlıkları ve spor organizasyonu tarafından benimsenmiştir. Avusturalya Spor Komisyonu, A.B.D Olimpiyat Komitesi, Kanada Spor Birliği, Izaak Walton ligi, NY Spor Antrenörleri Birliği, Uluslararası Sağlık, Raket ve Kulüp Birliği, A.B.D Kamp birliği etik kodları spor organizasyonlarından sadece birkaçıdır.

5. Spor Yöneticilerinin Etik Prensipleri

Spor yöneticileri günlük yaşamlarında sporcular, çalışanlar, taraftarlar gibi çok sayıda kişiye, verdikleri kararlar ile etki ederler. Bu yüzden spor yöneticileri verdikleri kararlarının çok farklı sonuçlara neden olabilecek etkilerini anlamak, kişisel değerler ve yönetim yapısının bu kararları nasıl şekillendireceğini bilmek zorundadır. Etik kodlar oluşturarak, etik ihlaller sonucu yaptırımlarını belirleyerek, etik karar verme süreçlerini bilerek ve etik ikilemlerin çözüm yolları tartışarak spor yöneticisi ve çalışanların “doğru” kararlar vermesi sağlanabilir. Bu kararları verirken spor yönetimi alanındaki temel etik prensipleri bilmek yöneticiler açısından çok önemli adımlardan bir tanesidir. Temel prensipler; 1. Düşünce Özgürlüğü, 2. Rüşvet ve Şike, 3. Adam Kayırma, 4. Ayrımcılık, 5. Eşit Haklar, 6.

Karar Verme, 7. Fiziksel/Sözlü Saldırıları, 8. Cinsel Taciz, 9. Sportmenlik, 10. Para ve Spor, 11. Topluma Örnek Olmak, 12. Doping, 13. Irk ve Din Ayrımcılığı, 14. Cinsiyet Ayrımcılığı, 15. Bilim ve Teknoloji, 16. Sporcu Sakatlanmaları, 17. Medya.(9)

Tartışma ve Sonuç

Çalışmada verilen kavramları bilen ve bunları uygulayan bir yönetici etik bir yönetim kültürü oluşturarak içinde bulunduğu organizasyonun devamlılığını ve başarısını sağlayabilir. Spor yönetiminde etik davranışların incelenmesi bir uzmanlık alanı olarak kabul edilmelidir ve bu alanda bilimsel ve çağdaş yönetim anlayışına uygun etik değerleri olan yöneticilerin yetiştirilmeleri sağlanmalıdır. Sonuç olarak, spor yöneticilerinin amaçlarını gerçekleştirirken, sorumlu oldukları organizasyonların ve ya örgütlerin diğer tüm süreçlerini etkileyen karar sürecine etik değerlere saygılı ve spor kültürüne yakışır doğru kararlar vermesi sağlanılabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle; ülkemizde sporu yönlendiren temel kurumlarında Etik Konseylerini oluşturmaları ve bünyeleri içinde yapılan organizasyonlarla bu konuda destek sağlayarak denetim görevi üstlenmeleri önerilmektedir. Giderek yozlaşan ve gerçek değerlerini kaybeden spor alanında gerek devlet kurumlarını gerekse özel kulüpleri denetleyebilecek bakanlığa bağlı bir üst düzey etik komitenin oluşturulması gerekmektedir. Dünya’da gelişmiş ülkelerde benzer örneklerine rastlandığı gibi; ülkemizdeki spor alanı ile ilgili tüm kurum, birim ve işletmelerin kendi anlayışları çerçevesinde etik kodlarını oluşturmaları gerekmektedir.

Kaynaklar

1. KIREL Ç. “Örgütlerde Etik Davranışlar Yönetimi ve Bir Uygulama Çalışması” T.C Anadolu Üniversitesi Yayınları No:1211 İİBF Yayınları no:168 syf.2. 2000.
2. BAYRAM A.K. “Siyasetin Ahlakilik Problemi” II Ulusal Uygulamalı Etik Kongresi Bildiriler Kitabı, ODTÜ, ANKARA, 2006
3. BARTOL, Kathryn M. ve David C. Martin (1998), *Management*, Irwin McGraw-Hill, Boston.
4. <http://www.ausport.gov.au/supporting/ethics>. Erişim Tarihi 03.02.2008
5. www.baltas-baltas.com/kaynakdergiyazi.asp?PRI=271&SAYI=16 Etik sözlüğü. Erişim Tarihi 05.06.2008
6. CROSSET T.W., HUMS M.A., Spor Yönetiminde Uygulanan Etik Prensipler
7. HARMAN Hary, Modern Faktör Analysis ,3rd, The University of Chicago Pres, 1976. ÜLGER G, İnsana ve Doğaya Saygı Anlayışında Turizm de Etik İlkeleri Taslağının İşlevselliği, Türkiye Uluslararası İş ve Meslek Ahlakı Kongresi, 2003, Ankara s.681
8. http://www.capital.com.tr/haber.aspx?HBR_KOD=976. Erişim Tarihi 05.05.2008
9. DOĞAN Ö., Spor Yöneticilerinin Etik Kod Analizi: Ölçek Geliştirme Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, 2006

43. COMPARATIVE ANALYSIS OF GOLF SPORT SECTOR IN EUROPE AND TURKEY ABSTRACT INTRODUCTION

DEVECİOĞLU, S. , ÇOBAN, B. , SAVUCU, Y.

Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Elazığ, Türkiye

ABSTRACT

Known as the oldest sport that has written rules and one of the sports that have the highest economic return worldwide, Golf is under the sphere of interest of tourism. Today, interest in Golf is growing both in amateur and in professional sense. In countries that are advanced in tourism, golf has its place as a supporting touristic product with its service and type of product. Being a sport branch that is done by the people with high incomes especially in developed countries, golf has a high rate of investment and it draws attention as a touristic activity for the elite that has much benefit economically. METHODS: This research is done for the comparative analysis of golf sector in Europe and Turkey in a deive way. To proceed, statistics of golf economy are used and economic structures of the institutions for golf in Turkey and Europe as well as the financial movements of golf tourism are analyzed. Materials for the research are compiled with primary and secondary sources linked to the issue directly or indirectly, statistics of sport economics and primary data of related institutions and organizations. In obtaining the documents and findings, which are mentioned above, “Documentation Method” is used. Findings about the financing of golf are handled with comparison of the countries, sport clubs, federations, institutions and periods, and sentential



parameters of the economic data are shown with graphs and charts. RESULTS: Golf has advanced rapidly in the world, especially in the U.S.A. and England. In the U.S.A., there are more than 25000 golf courses and 35 million golf players. While golf is widespread in all European countries, England, Spain, Sweden, France and Italy can be counted as the premier countries among them. 60 million people, of which 10million are licensed and 50 million are unlicensed and 6.5 million from Europe, are dealing with this sport in about 31.000 golf courses active in the world. Of these courses, 20.000 are placed in North America and 6000 in Europe. In England, there are 1.911 courses and 93.751 players. Meanwhile, there are 9 golf courses and 3.610 players in Turkey. After 1990, golf tourism has tripled in comparison to global tourism all around the world and in 2003, the cost of golf tourism throughout the world has reached 65 billion dollars. The daily spending of a golf tourist is three times more than an ordinary tourist. While the spending is about 600 dollars per tourist, in golf tourism this amount may reach 1.607 dollars. In Europe, direct expenditure for golf is 2 billion dollars, while income from golf tourism per course is 15 million dollars in Portugal, 16.5 million dollars in Spain and around 2 million dollars in Turkey. DISCUSSION / CONCLUSION: As in the examples of European countries, Turkey can benefit from this sector, with its touristic and environmental potential, by activating the dynamics existing in golf sector as well as providing the related institutions and organizations with strong financial structure. By considering the importance that golf has gained in improving world economy, these organizations and institutions should evaluate the planned investments and work areas without ignoring the opportunities offered by sport sector. Key Words: Golf, Sports, Economics, Sector

AVRUPA VE TÜRKİYE’DE GOLF SPORU SEKTÖRÜNÜN KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ

Giriş:

Kuralları yazılı en eski spor dalı olma özelliğini taşıyan ve dünya çapında ekonomik getirisi çok yüksek sporlardan biri olan golf sporu, turizmin de ilgi alanı içindedir. Günümüzde golf sporuna olan ilgi, hem amatör hem de profesyonel anlamda artmaktadır.

Turizmde birçok aşamaya gelmiş ülkelerde golf sporu bir ürün çeşidi ve hizmeti ile destekleyici turistik ürün olarak da yer almaktadır. Özellikle gelişmiş ülkelerde yüksek gelir grubuna sahip kişilerin yaptığı bir spor dalı olan golf, yatırım maliyeti yüksek olmakla birlikte, çok yüksek gelir getiren, bir elit turizmi olarak dikkat çekmektedir.

Yöntem:

Avrupa ve Türkiye de golf sporu sektörünün karşılaştırmalı analizi yapılması amacıyla, betimsel olarak yapılan bu çalışmada; Golf Sporunu ekonomisi istatistiklerinden yararlanılarak, Avrupa ve Türkiye’de “Golf Sporunu” ile ilgili kurum ve kuruluşların ekonomik yapıları ile “Golf Sporunu Turizmi”ne ait finans hareketleri incelenmiştir.

Araştırmanın materyalini, konu ile doğrudan yada dolaylı olarak ilgili olan birincil ve ikincil nitelikteki kaynaklar ve spor ekonomisi istatistikleri ile ilgili kurum ve kuruluşların birincil verileri oluşturmuştur.

Sözü edilen bu belge ve bulguların temininde, “Dokümantasyon Metodu” kullanılmıştır. Golf sporunun finansı ile ilgili bulgular; ülke, kulüp, federasyon, kurum ve dönemler arasında karşılaştırma yapılarak ele alınmış, ekonomik verilerinin anlam ifade eden parametreleri tablo ve grafiklerle gösterilmiştir.

Bulgular:

Golf sporu dünyada özellikle de İngiltere ve ABD de hızlı bir gelişme göstermiştir. ABD de 25000 den fazla golf sahası ve 35 milyon golf sporcusu vardır. Tüm Avrupa ülkelerinde çok yaygın bir sporu olan golf sporunun en yaygın olduğu ülkelerin başında İngiltere, İspanya, İsveç, Fransa ve İtalya sayılabilir.

Dünyada faaliyet gösteren yaklaşık 31.000 golf sahasında, 6.5 milyon Avrupa ülkelerinden olmak üzere 10 milyonu lisanslı, 50 milyonu lisanssız yaklaşık 60 milyon insan bu sporla ilgilenmektedir. Sahaların 20.000’i kuzey Amerika’da 6000’i ise Avrupa’da bulunmaktadır. İngiltere’de saha sayısı 1.911. oyuncu sayısı 93.751. Bu rakam Türkiye’de golf sahası sayısı 9, oyuncu sayısı ise 3.610 civarındadır. Sürekli sayısal olarak büyüyüp gelişen ve turizmden kazanan yabancıların ilgisini çekerek projeler üreten turizm faaliyetlerini çeşitlendiren ülkeler almaktadır. 1990 sonrası tüm dünyada global turizme oranla her yıl 3 kat daha fazla büyüyen golf turizminin dünya çapındaki maliyeti, 2003 yılında 65 milyar dolara ulaşmıştır. Golf turistinin bir golf tatilinde günlük harcaması, normal turistten yaklaşık 3 kat daha fazla olmaktadır. Turist başına yaklaşık 600 dolar olan harcama, golf turizminde 1.607dolar’a ulaşmaktadır. Avrupa’da golf sporuna doğrudan yapılan harcama 2 milyar dolar olup, golf sahası başına kazanılan turizm geliri yaklaşık olarak ; Portekiz’de 15 milyon dolar, İspanya da 16.5, milyon dolar, Türkiye de 2 milyon dolar civarındadır.

Tartışma ve Sonuç:

Golf sporuna ilginin yüksek olduğu Avrupa örneklerindeki gibi, Türkiye’de de golf sporu sektöründeki var olan dinamiklerin harekete geçirilmesiyle birlikte, ilgili kurum ve kuruluşların güçlü bir finans yapılanmasına kavuşturulması, rekabet gücünü artırarak, Türkiye’deki var olan Turizm ve çevre potansiyeli ile birlikte bu pazardan büyük pay alabileceği ifade edilebilir. Gelişen Dünya ekonomisinde, golf sporunun önemli bir yer edindiği gerçeğinden hareketle, Türkiye’de golf sporu ile ilgili kurum ve kuruluşlar, spor sektörünün sunmuş olduğu fırsatları göz ardı etmeden, planlanan yatırımları ve iş alanlarını, gelişmiş ülkelerde olduğu gibi bu sektörün gelişmesi yönünde değerlendirmelidirler.

Anahtar Kelimeler : Golf, Spor, Ekonomi, Sektör

Seçilmiş Kaynaklar :

- 1-John Moore, Çevre Duyarlı Golf Ekipmanları, I.Çevre ve Golf Konferansı, 9 Ağustos, 2006, İstanbul
- 2-Mustafa Şen, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Müsteşarı, I.Çevre ve Golf Konferansı, 9 Ağustos, 2006, İstanbul
- 3-Türkiye Golf Federasyonu, I.Uluslararası Golf Konferansı, İstanbul, 2004

Poster 1.9

Anabilim Dalı / Topic : *Rekreasyon / Recreation and Leisure*

Poster Alanı / Name of Board: *GEREDE*

Moderator: *Yrd.Doç.Dr. Ümit KESİM*

44. OBSERVING HOW UNIVERSITY STUDENTS GAIN BEHAVIOURS WHICH THEY ACQUIRE TO SEIZE THEIR FREE TIMES WITH SPORT ACTIVITIES THANKS TO ELECTIVE PHYSICAL COURSE (SAMPLE OF ESKİŞEHİR OSMANGAZI UNIVERSITY)

***CINAR, C. , **KARAKUŞ, S.**

**Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, **Dumlupınar Üniversitesi*

ABSTRACT

The aim of this study is coming into being a certain sport consciousness and determining how they seize their free times with sport activities. 2000 students who are studying for their first year in Eskişehir Osmangazi University in 2006-2007 educating-teaching year form the working interphase of research and 300 students who are chosen randomly with randomly query-by- example method form exemplification. Data which is collected with questionnaire method is analysed with statistic program. Crosstabs were used to analyzed data. A questionnaire is done about, understanding the value of sport, seizing students free times with sport, gaining useful body habits/behaviours for their future being healthier and more productive individuals in society and acquiring basic information, ability, style and habits thanks to the training course. In conclusion, it has been seen that students of Eskişehir Osmangazi University tell their opinions in positive way about evaluating and practicing the habits which they acquire thank to training course in their free times.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SEÇMELİ BEDEN EĞİTİMİ DERSİ SAYESİNDE BOŞ ZAMANLARINI SPORİF ETKİNLİKLERLE DEĞERLENDİRME ALIŞKANLIKLARINI KAZANMALARININ İNCELENMESİ (ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Bu çalışmanın amacı, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi öğrencilerinin seçmeli beden eğitimi dersi sayesinde belli bir spor bilincinin oluşması ve bu bilincin öğrencilerin boş zamanlarını sportif faaliyetler ile değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesidir.



Araştırmanın çalışma evrenini, 2006–2007 öğretim yılında Eskişehir Osmangazi Üniversitesinin birinci sınıflarında öğrenim gören 2000 öğrenci, örneklemini ise rastgele örneklem yöntemi ile seçilmiş 300 öğrenci oluşturmaktadır. Anket yöntemi kullanılarak derlenen veriler SPSS 13.0 istatistik programında analiz edilmiştir. Verilerin analizi aşamasında çapraz frekans tablolarından yararlanılmıştır. Öğrencilerin beden eğitimi dersi sayesinde sporun yararını kavrayıp serbest zamanlarını spor faaliyetleri ile değerlendirmeleri, beden eğitimi dersinin ileriye dönük bedensel alışkanlıklar kazandırması, beden eğitimi dersinin daha sağlıklı ve üretken birer birey olarak toplumda yer almalarını sağlaması, beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinmeleri konularında anket çalışması yapılmıştır.

Sonuç olarak, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi öğrencilerinin beden eğitimi dersi sayesinde kazandığı alışkanlıkları boş zamanlarında değerlendirme ve yaşama aktarma konusunda olumlu katkılar sağladığı yönünde görüş bildirdikleri görülmüştür.

45. EXAMINATION OF SERVICE QUALITY LEVEL OF RECREATIONAL SPORT ORGANIZATIONS

KARAKÜÇÜK, B. M.* , SAROL, H.* , GÜRBÜZ, B.**

* Gazi Üniversitesi, BESYO, Ankara, Türkiye

** Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

This study was designed to evaluate the service quality of recreational sport organizations assessing their customer satisfaction. 157 organizations' members (60.9%) and 101 organizations' members (39.1%) totally 258 individual in Ankara participated to this study. Service Quality Assessment Scale (SQAS) was used to measure perception and satisfaction of recreational sport organizations' customers (Lam, 2000). Reliability and validity of the Turkish version of the SQAS (T-SQAS) was done by Gürbüz, Koçak and Lam (2005). T-SQAS consists 4 subscales and a seven-point Likert-type scale was used to measure the 34 items, ranging from least important (1) to most important (7). Results of paired samples t-tests indicated that service quality of recreational sport organizations did not meet the expected standards of their members. Analyses also revealed that members who were married less satisfied with organizations services than single members. Analyses indicated that there were significant ($p < .05$) mean differences in the service quality differential scores in personnel, program and facility subscale. However, One-way ANOVA analyses demonstrated that there were no significant ($p > .05$) differences in the mean service quality differential scores among the household income groups for all the four T-SQAS subscales. Key Words: Recreation, service quality, sport, perception

REKREASYONEL AMAÇLI HİZMET VEREN SPOR İŞLETMELERİNİN HİZMET KALİTESİNİN BELİRLENMESİ

Giriş

Yaşamın her alanında kalite konusuyla karşı karşıya kalan insanoğlu ev, araba alma gibi çok para harcamayı gerektiren (maddi açıdan önemli) ve restoranda yemek yemek, sinemaya gitmek, spor yapmak gibi daha az para harcamayı gerektiren (maddi açıdan önemsiz) alışverişlerinde dahi “kalite” kavramıyla hep bir şeyler değerlendirir (Çimen ve Gürbüz, 2007). Kalite kavramı çok boyutlu ve kapsamlı bir olgudur. Literatürde kalite kavramının tanımlanmasına yönelik farklı çalışmalar olduğu görülmektedir (Goestch ve Davis, 2003). Kalite kavramının çok farklı çeşitlerde tanımlanmasının en büyük neden kalite anlayışının bireyden bireye ve hatta toplumdan topluma farklılaşmasından kaynaklanmaktadır. Örneğin; Aktan (2003) kaliteyi “kullanımına uygunluk”, “müşteri beklentilerinin giderilmesi” veya “ihtiyaca uygunluk” olarak tanımlamaktadır.

Kalite kavramını “ürün kalitesi” ve “hizmet kalitesi” olarak iki gruba ayırmak mümkündür. Dayanıklılık, görüntü, fonksiyonellik, değiştirilebilirlik, tamir edilebilirlik, saklanabilirlik, test edilebilirlik gibi özellikler ürün kalitesinin özellikleri iken, “rahatlık”, “nezaket ve saygı” gibi unsurlar hizmet kalitesinin özellikleridir. Sporda hizmet kalitesi kavramını ele aldığımızda ise kavram daha çok soyut unsurlar ile ifade edilmektedir. Bu nedenle, spor hizmetleri alanında daha çok algılanan hizmet kalitesi kavramı kullanılmaktadır (Avcı ve Sayılır, 2006). “Algılanana hizmet kalitesi” kişinin hizmeti kullanmadan önceki beklentisi ile hizmet deneyimi arasındaki ilişki olarak ifade edilebilir.

Diğer alanlarda olduğu gibi rekreasyonel amaçlı spor hizmeti veren işletmelerde algılanan kalitenin ölçülmesi veya müşteri memnuniyetinin periyodik aralıklarla değerlendirilmesi işletmenin rekabet içinde bulunduğu ortamda daha büyük paya sahip olmasına ve sektör içinde yükselmesine imkan tanımaktadır. Artan rekabet ortamında, spor hizmetleri alanında kalite boyutlarının tanımlanarak hedef pazar içinde yer alan ve rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin istek ve ihtiyaçlarının belirlenmesine yönelik yurt dışında spor alanında sıklıkla çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Ancak, hizmet kalitesi veya müşteri tatmin düzeylerinin belirlenmesine yönelik ülkemizde özellikle spor hizmet sektörü ile ilgili sınırlı düzeyde çalışmanın yapıldığı görülmektedir.

Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı, rekreasyonel amaçlı hizmet veren spor işletmelerinin hizmet kalitesinin değerlendirilmesi ve müşteri tatmin düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

Yöntem

Bu çalışmada, kamuya ait spor işletmesinden hizmet alan 157 kişi ve özel sektöre bağlı spor işletmelerinden hizmet alan 101 kişi olmak üzere toplam 258 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların %19.6'sının "18-25" yaş, %25.8'inin "26-35" yaş, %28.2'sinin "36-50" yaş ve %13.7'sinin "51 ve üzeri" yaş grubunda olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada 34 madde ve 4 alt boyuttan oluşan "Hizmet Kalitesi Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır (Gülbüz, Koçak ve Lam, 2005). Katılımcılardan ölçeğe yer alan ifadeleri 1-7 aralıklı Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmeleri istenmiştir.

Elde edilen verilerin analizinde ise, katılımcıların beklentisi ve hizmet algılama puanları arasındaki ortalama farkın karşılaştırılmasında paired sample t-test analizi ve medeni hal ve üyesi oldukları tesis kategorilerine göre independent samples-test analizi kullanılmıştır. Bunun yanı sıra, katılımcıların gelir düzeylerine göre anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için ANOVA analizi yöntemi tercih edilmiştir.

Bulgular

Katılımcıların üyesi oldukları tesislerde sunulan hizmet kalitesine yönelik "beklenti" ve "algılama" puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre "personel" [$t=9.84$; $p<.05$], "program" [$t=6.64$; $p<.05$] "soyunma odası" [$t=12.62$; $p<.05$] ve "tesis" [$t=6.41$; $p<.05$] alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılama Puanları Ortalaması ve Standart Sapmaları

Alt Boyutlar	N	Beklenti		Algılama		Fark
			SS		SS	
Personel						
258	6.42	0.84	5.72	1.13	-0.70*	
Program						
258	6.07	1.10	5.55	1.14	.052*	
Soyunma Odası						
258	6.50	0.80	5.67	1.05	-0.83*	
Tesis						
258	6.29	0.96	5.85	1.15	-.044*	



Tablo 2. Katılımcıların “Hizmet Kalitesi Değerlendirme Ölçeği” Alt Boyutlarına İlişkin Puanlarının Medeni Hallerine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Hal	N	SS
Personel	Bekar	81	1.3 - .34 4
Evli			
168	-.80	1.19	
Program	Bekar	81	1.5 - .32 5
Evli			
168	-.54	1.28	
Soyunma Odası	Bekar	81	1.3 - .42 5
Evli			
168	-.99	1.06	
Tesis	Bekar	81	1.3 - .14 6
Evli			
168	-.51	1.09	

Tablo 2’deki verilere göre, katılımcıların ölçeğe yer alan “personel” [$t_{(247)} = 2.79$; $p < .05$], “soyunma odası” [$t = 2.79$; $p < .05$] ve “tesis” [$t = 2.29$; $p < .05$] alt boyutlarına ilişkin puanlarının “medeni hal”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farklılığın evli olan üyelere kaynaklandığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, katılımcıların “program” [$t = 1.17$; $p > .05$] alt boyutuna ilişkin puanlarının ise “medeni hal”e göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Ayrıca, katılımcıların üyesi oldukları tesis kategorilerine göre anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için yapılan analiz sonuçlarına göre, “soyunma odası” [$t = .14$; $p > .05$] alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark görülmediği buna karşın diğer üç alt boyutta (personel; $t = 2.49$; $p < .05$; program; $t = 2.99$; $p < .05$; tesis; $t = 2.80$; $p < .05$) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ancak, ölçeğe yer alan dört alt boyutta da (personel; $F_{(4-249)} = .44$; $p > .05$; program; $F_{(4-249)} = .60$; $p > .05$; soyunma odası; $F_{(4-249)} = .60$; $p > .05$; tesis; $F_{(4-249)} = .66$; $p > .05$) grupların fark puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın amacı, farklı (özel ve kamu) sektörlerde hizmet veren rekreasyonel spor işletmelerinde sunulan hizmetlerin kalite düzeyinin belirlenmesi ve farklı değişkenlere göre bireylerin tatmin düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların tesislerden beklentilerinin tüm alt boyutlarda karşılanmadığı ve evli olan katılımcıların bekarlara göre müşteri tatmin düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, kamusal işletmelerden hizmet alan bireylerin algılama ve beklenti puanları arasındaki farkın diğer gruba göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar literatürde yer alan diğer çalışmaların bulguları ile benzerlik göstermektedir.

(Gürbüz, Koçak ve Lam; 2004). Sonuç olarak, araştırma grubunda yer alan katılımcıların rekreasyonel amaçlı hizmet veren spor işletmelerinin hizmet kalitesinden memnun olmadıkları tespit edilmiştir.

Seçilmiş Kaynaklar

3. Çimen, Z. & Gürbüz, B. (2007). Spor Hizmetlerinde Toplam Kalite Yönetimi. Alp Yayınevi, Ankara.
4. Goetsch, D. L., & Davis, S. B. (2003). Quality Management; Introduction to Total Quality Management for Production, Processing, and Services, International Fourth Edition, Prentice Hall Publication.

46. PHYSICAL EDUCATION THROUGH RECREATION, ART AND ACTIVITIES

UCAR, A.

Abant İzzet Baysal University, Faculty of Education, Department of Art Education, Bolu, TURKEY

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine disabled children's intellectual response to physical education developed and experienced through recreation, art and activities. To accomplish that it is necessary to suggest and demonstrate teaching methods and use art and activities in order to teach different disciplines and dimensions. To illustrate by offering perpetual-motor process, visual perceptual motor development, auditory perceptual motor development, kinesthetic perception and tactual perception. These will clearly show children's motivation and potential. Therefore, this article mainly reports information gathered from a set of recreation, art and activities about physical education in order to emphasize the importance of art and activities examine the everyday physical education experiences of disabled students and students with mental retardation in a school setting. A case is made for understandings of everyday physical education activities and education approaches among children to emphasize children's ability and creativity in the least restrictive environment possible.

Introduction

For the most part, early childhood physical education practice is a lifelong experience. It enables children to understand children's abilities from the surrounding environment. Recreational therapy mainly provides a useful instruction in classes using basic elements and several activities for children with handicapping conditions. In that perspective Public Law 94-142 mandates every opportunity in the school setting. For children with a serious handicap it is crucial to identify their needs.

"Public Law 94-142 mandates that handicapped children who demonstrate adverse educational performance must be tested and that the test results and recommendations by a professionals team be approved by the parents of the child. The disciplines involved with the evolution of the child include school psychologists, psychometrists, speech therapists, audiologists, social workers, special educators, adapted physical educators, physical therapists, occupational therapists, music therapist, Recreational therapists, vocational counselors, and administrative personnel." (Auxter, Pyfer, 1989)

In this perspective The National Council for the Accreditation of Teacher Education (NCATE) suggested new approaches by the National Association for Sport and Physical Education. Offering physical education programmes display knowledge and professional development of the staff providing a set of standards for teaching effectiveness. Part of providing teacher competence involves knowledge of technology, new disciplines and the art of teaching. This shapes a lifelong physical activity habits, reveals children's capacity and illuminates a crucial role in the development of this process. Auxter and Pyfer describe the effects of physical fitness programs for children.

"Physical fitness is considered a prerequisite to healthful and recreational living, not an end unto itself. Physical fitness can be health related inasmuch as it preserves healthful function of the body over extended periods of time into adult life. Physical conditioning can keep the cardiovascular and the muscular systems from deterioration and assist in maintaining good mechanical posture. Good alignment of the body is particularly important to handicapped persons because it enhances appearance, which aids in social development. Physical fitness programmes for handicapped populations should contribute in everyway possible to independent life patterns." (Auxter, Pyfer, 1989, 353)

Integrating activities from other disciplines, like art, into physical education programs enhances children's experiences. It is necessary for parents to understand how providing physical education enriched with art and activities will improve children's quality of life and help them focus on their school subjects. Therefore, sensory channels for disabled students and mental retardation can be developed. Receiving information from the



environment will help these disabled children to respond to the environment through movement and manipulation. Participating in platforms such as painting classes or creating art through computers also helps them. These activities create a way to find fun with their parents and their siblings. For example, Youth InterACTIVE in Austin with that approach drives positive trends by offering digital art, music and technology.

Similar to that mission a research group, at San Francisco State University, promotes widespread understanding of these subjects in terms of different aspects to illustrate sociological, historical, pedagogical, political, and cultural processes within the various forms of physical culture. That approach addresses relationships with individual and groups involved in local, regional, national, and international trends. UNESCO needless to say is an outstanding forum open to governmental bodies as well as Sport dealing with Sport and education. A variety of activities aimed at exploring the connection in these issues provide the children ways to express their individual voices and to link their personal attempts. Thus children can have opportunities to develop their thinking skills and to discover self-understanding of their talents and abilities. Often disabled students or mental retardation students are superior in sports rather than any academic subject. Activities offer extensive resources for children to reveal their preprimary motor and play skills, leisure and recreation skills. The importance of helping disabled students engage in activities appropriate to their level of physical capability is detailed by Auxter and Pyfer.

“The activities involved in sports and games should be commensurate with the abilities of each handicapped person. Components in the implementation of social activity that should be synthesized are (1) the assessed need of the learner, (2) the specific activity that will meet the need, (3) the deficient behavior that reflects a social disability, (4) the nature of the social group who will assist with transmission of the appropriate social behavior, and (5) teacher techniques for intervention.” (Auxter, Pyfer, 1989, 183-184)

In this respect in cooperative learning children can work together and share their experiences while carrying out the responsibilities as well as experiencing a more exciting and useful environment for themselves. Children, therefore, can discover their motor skills and social interactions to promote social acceptance as well.

Hence, using art and activities and suggesting new teaching styles to illustrate command style, task style and guided discovery style prepare them for psychological adjustment. In order to accomplish that there are several techniques to illustrate proximity control, peer-mediated reinforcement and self recording, mutual peer reinforcement, model-prompt reinforce, stimulus pairing, film-mediated models, direct shaping of behavior, direct shaping of prerequisite behavior, increase number of objects-materials for interaction, limit number of options for play, activities of similar stimulus characteristics, materials that require two persons to participate, mix high and low socially developed persons, confederate peer initiates activity, two peers trained by one adult and reciprocally reinforcing activity to prompt taking turns. These aids would help the children with mental handicaps, specific learning disabilities, emotional disturbances and behavior impairments orthopedically handicapping conditions and hearing impairments. One of the chief problems for the handicapped children is being confronted in the social life. Many handicapped children suffer and have the lack of opportunity for social lives.

By understanding what is needed for disabled children or students with mental retardation an educator can help them with optimal level of learning. That comprises effective teaching with careful planning and teaching strategies so that educators reach the desired objectives and evaluate the student's progress. Auxter and Pyfer define the goals for the optimized learning level.

“Once a child has been identified as having a handicapping condition, which meets both the clinical and educational criteria, an interdisciplinary team develops goals for the student. The physical education goals may be attained in one of two ways. (1) through a special physical education that is ‘specially designed’ to alleviate the essential deficiencies of the student or (2) through a community –based assessment that is specially designed to enable independent sport-activity participation in the community where the child lives.” (Auxter, Pyfer, 1989, 395)

In the end following the selected activities, games, sports which offered by local recreation agencies will be appropriate choices for the physical education class. Hence children can think critically, know basic skills, apply their knowledge and think visually. This will enable handicapped children to get results from cooperative programming structured community based play groups so that they can laugh and enjoy over an accomplishment as long as we devote ourselves to them.

Designing a learning environment through physical education help children to work cooperatively, insert globally, being aware of the consequences of their actions, returning information and taking self-assessing their knowledge. As a result, this article will investigate and target to build a foundation of understanding of necessity of special education which looks like a puzzle not to be solved easily. Adapted physical education through recreation, art and activities will or can therefore easily help to explore the evaluating physical and motor fitness of handicapped children and students with mental retardation and explore the importance of programming for physical and motor fitness.

References

- A. Seaman, J., P. Depauw, K. (1989). The New Adapted Physical Education: A developmental Approach, Mayfield Publishing Company, Mountain View, California
- Auxter, D., Pyfer, Jean., HUETTIG, Carol. (1989). Principles and Methods of Adapted Physical Education and Recreation, Times Mirror/Mosby College Publishing, 396
- Auxter, D., Pyfer, Jean., Huettig, Carol. (1993). Principles and Methods of Adapted Physical Education and Recreation, Mosby-Year Book Inc.
- Deutsch Smith, D. (1992). Introduction to special Education teaching in an Age of Challenge, Allyn and Bacon A Viacom Company
- Miller, G., V. Sullivan, J. (1982). Teaching Activities to Impaired Youth An Approach to Mainstreaming, John Wiley & Sons Inc.
- M. Kauffman, P., Hallahan, D. (2005). Special Education, What It is and why we need it, Pearson Education, Inc.
- Rathvon, N. (1999). Effective School Interventions, Strategies for enhancing academic achievement and Social competence, The Guilford Press, New York
- Vance, H.B. (1998). Psychological assessment of children, Best Practices for School and Clinical Settings, John Wiley & Sons Inc.

47. EVALUATION OF LEISURE ACTIVITY OF UNIVERSITY SPORT CENTERS: SAMPLE OF PAMUKKALE UNIVERSITY SPORT CENTER

EKMEKÇİ, Y. A. D.*, EKMEKÇİ, R. *, İLHAN, A. *, AĞBUĞA, B. *

*Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y.O.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine leisure activities which are offer by university sports centers and their participant profiles. With this purpose, Pamukkale university sport center activities and participants were examined. Content and document analysis was used as research method. Pamukkale University sport center course registration data was used. Data includes one year period between 1 April 2007 and 1 April 2008. We determined that Swimming, Aikido, Diving, Football, Pilates, Latin Dance, Step and Aerobic, Tennis and Climbing wall as sports activities. Total participation of on those courses was 3369. Participants was joined to 72,2% of swimming, 7% of step and aerobic, 5,2% of Pilates, 4,9% of tennis, 4,5% of football and 1,5% of other courses. 5,9% of participants was determined as Pamukkale University students, 15,8% of Pamukkale University staff and 49,5% of from outside of the university. Key words: Sport Center, University, Leisure

ÜNİVERSİTE SPOR MERKEZLERİ SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ: PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ SPOR MERKEZİ ÖRNEĞİ

Giriş

Bu araştırmanın amacı üniversite spor merkezlerinin sunduğu aktiviteleri belirlemek ve katılımcı profilini ortaya koymaktır. Bu amaçla Pamukkale Üniversitesi spor merkezi aktiviteleri ve kullanıcıları incelenmiştir.

Rekreatif faaliyetler fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak bireyler için önemli etkinliklerdir. Bireyin fiziksel ve ruhsal doyuma ulaşma çabasında yaratılmak istenen pozitif gelişmelerin desteklenmesi önemli bir sorumluluktur (Erenci, 2006). Ülkemizde son yıllarda serbest zaman kullanımı açısından spor tesislerinin kurulması, özellikle üniversitelerde bu tür spor merkezlerinin artması serbest zaman faaliyeti ihtiyacının karşılanması için önemli bir gelişmedir. Spor merkezlerinin sunduğu hizmetlerin bireylerin ihtiyaçlarına yönelik olması, zorunlu ihtiyaçlar dışında kalan serbest zamanın yararlı faaliyetler ile geçirilmesi üniversiteler bünyesinde daha bilinçli ve daha düzenli bir şekilde yapılabilir.

Yöntem

Araştırma yöntemi olarak doküman ve içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Verilerin elde edilmesinde Pamukkale Üniversitesi spor merkezinin 1 Nisan 2007 ve 1 Nisan 2008 tarihleri arasındaki bir yıllık kurs katılım kayıtları ve kullanılmıştır. Elde edilen veriler yüzde ve frekans dağılımı değerleri ile gösterilmiştir.



Bulgular

Araştırmada sportif faaliyet olarak Pamukkale Üniversitesi spor merkezinin kullanıcılara sunulan hizmetler; yüzme, aikido, dalgıçlık, futbol, pilates, latin dansları, step-aerobik, tenis ve tırmanma duvarı olarak tespit edilmiştir. Bu rekreatif faaliyetlere katılım sayısı 3369 olarak bulunmuştur. Katılımcıların %72,2'sinin (2434) yüzme kurslarına, %7'sinin (237) step-aerobik kurslarına, %5,2'sinin (175) pilates kurslarına, %4,9'unun (166) tenis kurslarına, %4,5'inin (154) futbol kurslarına, %1,5'inin (49) diğer kurslara katıldığı belirlenmiştir. Katılımcıların %5,9'u (164) Pamukkale Üniversitesi öğrencisi, %15,8'i (401) Pamukkale Üniversitesi personeli, %49,5'i (1437) üniversite dışından olarak tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuçlar

Spor merkezlerinin sunduğu imkanlar serbest zaman faaliyetleri açısından önem taşımaktadır. Üniversiteler bünyesinde faaliyet gösteren spor merkezleri gerek üniversite öğrenciler ve personeli gerekse üniversite dışından vatandaşlar tarafından kullanılmaktadır. Rekreatif faaliyet açısından tesis ve personel kalitesi iyi durumda olan üniversite spor merkezleri özel sektör kadar hizmet sunmaya başlamıştır. Modern yapılar ve uzman kişiler ile hizmet veren bu merkezlerde özel sektörde sunulan çoğu spor branşı hizmeti sunulmaktadır. Yaptığımız çalışmada 1 yıldır faaliyet gösteren Pamukkale üniversitesi spor merkezinin sunduğu hizmetleri ve kullanıcıların kimler olduğunu gösterdik. Aynı spor merkezinin kullanım düzeylerinin belirlenmesi ile ilgili Özcan'ın (2008) yaptığı çalışmada, spor merkezinin hizmetlerinden en çok yüzme havuzunun kullanıldığı belirtilmiştir. Aynı çalışmada bireylerin kullanım memnuniyeti sorgulanmış ve memnuniyet düzeyi ile kullanım sıklıkları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Üniversite spor merkezleri ile ilgili birçok çalışmada (Yağmur, 2006, Paktaş, 2001) üniversite öğrencisi ve personeli kullanıcıların spor merkezlerini "sağlıklı yaşam" için tercih ettikleri belirtilmiştir. Ancak çalışmamızda üniversite öğrencileri ve personelinin spor merkezini kullanma yüzdesi dışarıdan kullananların yüzdesi ile karşılaştırıldığında oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bu da diğer araştırmalarda belirtilen sonuçların bizim araştırmamızda desteklenmediğini göstermektedir. Üniversiteler bünyesindeki spor merkezlerinin sunduğu imkanların öğrencilere ve personele duyurulması, uygun ücretler ile sunulması önemlidir.

Seçilmiş Kaynaklar

Erenci T. (2006), "Bir Üniversite Yerleşkesinde Rekreasyon İhtiyacı ve Planlaması, Umuttepe Örneği", Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli

Özcan M., (2008), "Üniversite Öğrencilerinin Spor ve Rekreasyon Alanlarını Kullanım Düzeylerinin Belirlenmesi", Lisans Bitirme Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Rekreasyon Programı, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Denizli

Paktaş, Y. (2001), "Rekreasyonel Merkezler ve Bu Merkezlerden Üniversite Öğrencilerinin Yararlanma Durumu", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Anabilim Dalı, Ankara

Yağmur, R., (2006) "Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması", Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.



POSTER SUNUMLAR / POSTER RESENTATIONS

OTURUM / SESSION

"2"

23 Ekim Perşembe/ Thursday 23 October 2008

12.50–13.30 (Poster Alanı / Poster Foyer)

Poster 2.1

Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education

Poster Alanı / Name of Board: ABANT

Moderator: Yrd.Doç.Dr. Işıl AKTAĞ

48. THE PERCEPTIONS OF STUDENTS TOWARDS LECTURERS QUALITY IN THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: TWO DIFFERENT INSTITUTIONS COMPARED

YILDIZ, S.M.*, CERNAIANU, S.**

*School of Physical Education and Sports, Balıkesir University, Turkey.

**Faculty of Physical Education and Sports, University of Craiova, Romania.

ABSTRACT

The present study conducted for the purpose of comparing the students' perceptions of the quality of their lecturers. The participants were from two faculties of Physical Education and Sports of two higher institutions, one from Turkey, and the other from Romania. The number of the participants was 120. The findings of the study reveal that in general, the students' perceptions of lecturer quality are high and they also show that the Turkish students expect higher lecturer quality than the Romanian students.

Introduction

A Huge number of people are interested in the organizations of physical education and sports either by participating in such activities or by being spectators. Therefore, sports has always had an important place in the social life of people both in terms of being performed and watched. As a result of this, it has turned into a huge market. As sports has a great influence on people, the importance of the physical education and sports institutions providing the human resources for this market has increased. Higher education institutions of physical education and sports educate people required by the sector of sports. For sports services to be qualitative, first requirement is qualified personnel providing relevant services and the quality of the personnel depends on the quality of the education offered by the higher education institutions of physical education and sports. The quality in the field of education is determined by the satisfaction level of students' needs and expectations (Tan and Kek, 2004). Hence, perceptions of the students who are considered to be primary customers of the educational services (Gremier and McCollough, 2002; Hill, 1995; Sander et al., 2000) of the quality of educational services are of great importance. The most important aspect of the educational services is the course-related activities carried out by lecturers (Cook, 1997). This assigns a special importance to lecturers within the context of the quality of the educational services. In short, lecturers with the qualifications they possess, form the most important ring of the quality chain in the educational services. In this study, students' perceptions from two different institutions of physical education and sports were compared and evaluated from the point of view of the lecturers' quality who is considered to be the most important element of educational quality.



Methodology

A total of 120 students, of whom 60 are from Balikesir University School of Physical Education and Sports (Turkey) and 60 from Craiova University Faculty of Physical Education and Sports (Romania) have participated in this study. The study was limited to the departments of physical education and sports of two universities. A questionnaire in line with the objectives of the study was developed. In order to develop the questionnaire, literature review and students' perspectives were drawn on and as a result, 21-item questionnaire designed as 5-point Likert type scale was developed. To test the validity of the questionnaire, Principal Component Analysis and for its reliability, Cronbach Alpha Coefficient Analysis was conducted. Arithmetic means and standard deviations of the items were calculated. Mann Whitney U Test was used to find inter-group differences. The evaluations related to the arithmetic means of the items were performed according to these score ranges: 1.00 - 1.79 Strongly disagree, 1.80 - 2.59, Disagree, 2.60 - 3.40, Neutral, 3.41 - 4.20, Agree, 4.21 - 5.00 Strongly agree.

Findings

In this section, interpretations of the findings obtained from the statistical analyses are made. In this section, Balikesir University School of Physical Education and Sports is called as "University A", and University of Craiova Faculty of Physical Education and Sports is called as "University B".

60 students (37% male and 23% female) from University A and 60 students (36% male and 24% female) from University B participated in the study. The other findings obtained are as follows:

Validity and Reliability Analysis

As a result of the principal component analysis, the items are collected under two dimensions. Factor loadings, in the first dimension, range between .485 and .697, and in the second dimension between -.461 and .523. In the first dimension, the percentage of the explained variance is 33.772, and in the second dimension, it is 50.398. These values are within the acceptable range. Moreover, the result of Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) used for the meaningfulness of the factor analysis was found to be .870 in the first dimension ($\chi^2=737.138$, $df=171$, $p=0.000$), and .500 in the second dimension ($\chi^2=.007$, $df=1$, $p=.931$). When we interpret the results, in the first dimension KMO measurement result is regarded as good yet in the second dimension, the result seems to be inadequate (Hair et al., 1995). Indicator of the reliability, Cronbach alpha coefficient, is .886 in the first dimension and .016 in the second. According to these values, while the first dimension is highly reliable, the second dimension seems to be unreliable. When all the values are considered, it is seen that while the first dimension has a strong structure, the second one has a weak structure. So, it seems to be appropriate to avoid the second dimension.

Arithmetic Mean & Standard Deviation and Mann Whitney U Test Analysis

The arithmetic mean values of the items are between "3.73 and 4.76" (Table 1). From these values, it is understood that the students reactions to all the qualifications of the lecturers appear as "agree and strongly agree". While the highest level of the agreement (4.76) by the students from University A is displayed for the item "lecturers must be objective in evaluating student success", University B's students display the highest level of agreement (4.48) for the item "lecturers must be kind and polite in his interactions". That is, the students of University A most want their lecturers to be "objective", and students of University B most want their lecturers to be "kind and polite". Moreover, the lowest level of agreement is displayed by the students of both universities for the item statement "lecturers must encourage students to conduct research by assigning appropriate course-related homework and projects" (University A=4.03, University B=3.73). Although the responses of the students to this item are on the level of agreement, they seem to be slightly reluctant to do homework and conduct projects. When the groups were compared, significant differences were found in some of the items. Namely, the students from University A have higher expectations from their lecturers than the students from University B with regards to "being objective" ($p<0.001$), and knowledgeable" ($p<0.01$), "teaching their subjects in line with students' levels" ($p<0.01$), "renewing themselves continuously" ($p<0.05$), "giving feedback to the students about their performance" ($p<0.05$), and "being open to criticism and democratic" ($p<0.05$). When comparison is made according to the mean of all the items, no difference is seen between two groups with regards to lecturer quality ($p>0.05$), (Table 1).

Conclusions

This study reveals that all the students have a perception of high quality lecturer profile. In addition, this study shows that Turkish students have higher expectation for lecturer quality than Romanian students. On the other hand, the students do not pay much attention to the appearance and ideological opinions of their lecturers. In this respect, it can be argued that despite cultural differences, the students have similar perceptions. As a result, the expectations of students who are in need of intellectual skills (Voss and Gruber, 2006) should be taken into account and the lecturers should be qualified enough to meet these expectations.

Items (Lecturers must ...)	University	N	Mean	Sd	Mean	Sd	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	P
have general knowledge, subject knowledge and pedagogical knowledge	A	60	4.55	.74			67.92	4075.00			
	B	60	4.36	.48	4.45	.63	53.08	3185.00	1355.00	-2.651	.008**
renew himself continuously	A	60	4.58	.67			66.46	3987.50			
	B	60	4.41	.53	4.50	.60	54.54	3272.50	1442.50	-2.139	.032***
have the characteristic of leadership and manage the classroom well	A	60	4.51	.59			62.92	3775.00			
	B	60	4.45	.53	4.48	.56	58.08	3485.00	1655.00	-0.867	.386
perform appropriate counseling and guiding services	A	60	4.45	.62			62.58	3754.50			
	B	60	4.40	.52	4.42	.57	58.42	3505.50	1675.50	-.740	.459
use appropriate communication techniques in the class	A	60	4.33	.83			60.68	3641.00			
	B	60	4.41	.53	4.37	.69	60.32	3619.00	1789.00	-0.064	.949
be kind and polite in his interactions	A	60	4.36	.73			59.17	3550.50			
	B	60	4.48	.50	4.42	.63	61.83	3709.50	1720.50	-0.467	.640
be open to criticism and democratic	A	60	4.46	.67			66.58	3995.00			
	B	60	4.25	.60	4.35	.64	54.42	3265.00	1435.00	-2.126	.033***
come to class and leave the class on time	A	60	4.15	.77			56.65	3399.00			
	B	60	4.35	.60	4.25	.70	64.35	3861.00	1569.00	-1.322	.186
use the laboratories and other course-related facilities	A	60	4.40	.84			63.43	3806.00			
	B	60	4.40	.52	4.40	.70	57.57	3454.00	1624.00	-1.039	.299
use appropriate teaching methods and techniques and suitable tools and devices	A	60	4.38	.78			65.70	3942.00			
	B	60	4.25	.54	4.31	.67	55.30	3318.00	1488.00	-1.828	.068
teach the lesson in compliance with the students' levels	A	60	4.41	.71	4.27	.68	68.33	4100.00	1330.00	-2.761	.006**

Table 1. Results of Arithmetic Mean - Standard Deviation and Mann Whitney U Test

	B	60	4.13	.62			52.67	3160.00			
be able to motivate students for the lesson	A	60	4.16	.86			57.48	3449.00			
	B	60	4.38	.52	4.27	.72	63.52	3811.00	1619.00	-1.055	.291
encourage students for team work	A	60	4.48	.62			65.88	3952.50			
	B	60	4.30	.56	4.39	.59	55.13	3307.50	1477.50	-1.905	.057
focus on the aim of realizing whole learning on student side	A	60	4.20	.75			61.80	3708.00			
	B	60	4.16	.61	4.18	.68	59.20	3552.00	1722.00	-.449	.653
encourage students to conduct research by assigning appropriate course-related homework and projects	A	60	4.03	.90			64.67	3880.00			
	B	60	3.73	1.03	3.88	.98	56.33	3380.00	1550.00	-1.385	.166
design appropriate assessment and evaluation system for the course	A	60	4.33	.77			64.32	3859.00			
	B	60	4.23	.56	4.28	.67	56.68	3401.00	1571.00	-1.330	.183
be objective in evaluating student success	A	60	4.76	.53			74.44	4466.50			
	B	60	4.28	.55	4.52	.59	46.56	2793.50	963.50	-5.056	.000*
give feedback promptly after measuring student success	A	60	4.55	.64			67.19	4031.50			
	B	60	4.31	.59	4.43	.63	53.81	3228.50	1398.50	-2.362	.018***
use the resources (time, energy etc.) efficiently while conducting teaching activities	A	60	4.38	.76			62.88	3772.50			
	B	60	4.35	.57	4.36	.67	58.13	3487.50	1657.50	-.835	.404
Lecturer Quality	A	60	4.39	.45			65.98	3959.00			
	B	60	4.29	.29	4.34	.38	55.03	3301.00	1471.00	-1.729	.084

*p<0.001, **p<0.01, ***p<0.05

References

- Cook, M.J., 1997, A student's perspective of service quality in education. Total Quality Management, 8 (2&3), pp.120-125.
- Gremler, D.D. & McCollough, M.A., 2002, Student satisfaction guarantees: an empirical examination of attitudes, antecedents, and consequences. Journal of Marketing Education, 24 (2), pp.150-160.
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E, Tatham, R. L. & Black, W. C., 1995, Multivariate data analysis with readings (New Jersey, Prentice Hall International Editions).
- Hill, F., 1995, Managing service quality in higher education: the role of the student as primary consumer. Quality Assurance in Education, 3 (3), pp.10-21.
- Sander, P., Stevenson, K., King, M. & Cotaes, D., 2000, University students' expectations of teaching. Studies in Higher Education, 25 (3), pp.309-323.
- Tan K.C. & Kek, S.W., 2004, Service quality in higher education using an enhanced SERVQUAL approach. Quality in Higher Education, 10 (1), pp.17-24.
- Voss, R. & Gruber, T., 2006, The desired teaching qualities of lecturers in higher education: a means end analysis. Quality Assurance in Education, 14 (3), pp.217-242.



49. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ KİTAP OKUMAYA İLİŞKİN GÖRÜŞ VE TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ (Kafkas Üniversitesi Örneği)

YÜKSEK, S.*, AYDIN, A. D.*, KARAKOÇ, Ö.**, YILMAZ, İ.***, ŞEMŞEK Ö.****, AKKOYUNLU Y.*****

*Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

** Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

*** Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**** Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

***** Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

The main step to gain reading habit is to develop positive attitude towards reading. With this study, it was aimed to determine the reading habit, opinions and attitudes of the students Department of physical fitness and sports at Kafkas University towards reading. The scale was administered on totally 175 students. 111 of them are male, 64 are female. According to the results of the study it was determined that female students love reading books more than the male students. It was also determined that reading habit and wish towards reading are more in female students than the male students. While both male and female students agree on the necessity of reading, it was seen that female students adopted the effect and benefit of reading more than the male students.

Amac

Bu çalışmanın amacı, Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik bölümünde okuyan erkek ve bayan öğrencilerin kitap okuma alışkanlıklarını ve kitap okumaya ilişkin görüş ve tutumlarını belirlemektir.

Materyal Metod

Evren ve Örneklem;

Araştırmanın evrenini; 2007–2008 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde okuyan erkek ve bayan öğrenciler, örneklemini ise; bu öğrenciler içerisinde çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 111’i erkek, 64’ü bayan toplam 175 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Gömleksiz’in Kitap okumaya ilişkin öğrencilerin görüş ve düşüncelerini alma ve tutumlarını belirleme amacıyla geliştirdiği tutum ölçeği kullanılmıştır. Beşli Likert tipinde geliştirilen bu ölçekte Seçenekler; *‘Tamamen Katılıyorum’*, *‘Katılıyorum’*, *‘Kısmen Katılıyorum’*, *‘Katılmıyorum’* ve *‘Hiç Katılmıyorum’* biçiminde sıralandığı ölçeğe, öğrencilerin, kitap okuma alışkanlıklarına ilişkin kendi duygu ve düşüncelerini en iyi yansıttığını düşündükleri seçeneği işaretlemeleri istenmiştir.

Toplam 30 maddeden oluşan ölçeğin faktör analiz işlemlerinde; 1.Faktör (7 madde) “Sevgi”, 2.Faktör (4 madde) “Alışkanlık”, 3.Faktör (4 madde) “Gereklilik”, 4.Faktör (3 madde) “İstek”, 5.Faktör (4 madde) “Etki” ve 6.Faktör (8 madde) ise “Yarar” başlığı altında toplanmıştır. Ölçekte bulunan maddelerin faktör yüklerinin 0.36 ile 0.63 arasında değiştiği, Ölçeğin tüm olarak Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının 0.88 olduğu belirtilmiştir.

Verilerin Analizi:

Verilerin analizinde SPSS 10.0 for Windows istatistiksel çözümleme programı kullanılmıştır. Olumlu ifadeli maddeler *‘Tamamen Katılıyorum’* seçeneğinden başlayarak 5, 4, 3, 2, 1 şeklinde puanlanırken, olumsuz ifadeli maddeler ters yönde işleyecek şekilde 1, 2, 3, 4, 5 olarak puanlanmıştır. Öğrencilerin tutum maddelerine katılma derecelerine ilişkin belirlenen puan aralıkları ise: Tamamen Katılıyorum: 4.21–5.00, Katılıyorum: 3.41–4.20, Kısmen Katılıyorum: 2.61–3.40, Katılmıyorum: 1.81–2.60, Hiç Katılmıyorum: 1.00–1.80. olarak belirlenmiştir. Verilerin analizi için, kişisel özellikler ile ilgili tanımlayıcı istatistiksel analizler için frekans (f) ve yüzde (%) tekniği kullanılmıştır. Öğrencilerin kitap okumayı sevmeye, kitap okuma alışkanlıklarına, kitap okumanın gerekliliğine, kitap okumaya karşı istekli olmaya, kitap okumanın etkisine ve yararına ilişkin görüşleri cinsiyetlerine göre karşılaştırılmış ve bu amaçla bağımsız gruplar t testi (Independent groups t test) kullanılmış ve 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir.

Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Kitap Okuma Alışkanlıkları ve Kitap Okumanın Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve t Testi Analiz Sonuçları

ALT BOYUT	CİNSİYET				md	sd	t	p
	ERKEK(n:111)		BAYAN (n:64)					
	X	ss	X	ss				
Sevme	3.77	±0.70	4.07	±0.50	-0,29	±0,09	-3,216	0.004**
Alışkanlık	3.75	±0.84	4.08	±0.61	-0,33	±0,12	-2.976	0.003**
Gereklilik	4,04	±0.75	4.37	±0.63	-0,32	±0,11	-2.904	0.003**
İstek	3,70	±0.98	3,95	±0,80	-0,25	±0,14	-1,831	0,069
Etki	4,24	±0.73	4,29	±0,68	-0,47	±0,11	-0,429	0,669
Yarar	4,21	±0.84	4,44	±0,65	-0,23	±0,11	-1,886	0,061
Tüm Ölçek	3,95	±0.66	4,21	±0,50	-0,22	±0,09	-2,571	0,006**

X: Aritmetik Ortalama ss: Standart Sapma n: Denek Sayısı
p<0.01 md: Ortalamalar Arası Fark

Erkek ve bayan öğrencilerin kitap okumayı sevme alt boyutundan almış oldukları ortalama puanın *Katılıyorum* düzeyinde olduğu fakat bayan öğrencilerin ölçekten almış oldukları aritmetik ortalamaların erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu ve cinsiyetler arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0,01$) tespit edilmiştir. Hem erkek hem de bayan öğrenciler ölçeğin alışkanlık alt boyutuna ilişkin soruları *Katılıyorum* düzeyinde cevaplamış olmalarına rağmen, bayan öğrencilerin ölçekten almış oldukları aritmetik ortalamaların, erkek öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu ve aralarındaki bu farkın 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buradan bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre kitap okuma alışkanlıklarının biraz daha fazla olduğu sonucu çıkarılabilir.

Kitap okumanın gerekliliğine ilişkin erkek ve bayan öğrencilerin görüşlerine bakıldığında, bayan öğrenciler *Tamamen Katılıyorum* düzeyinde görüş belirtirken, erkek öğrenciler ise *Katılıyorum* düzeyinde görüş bildirmişlerdir. Cinsiyetler arasında verilen bu cevaplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0.01$) ve bu sonuçtan bayan öğrencilerin kitap okumanın gerekliliğine erkek öğrencilere göre daha çok inandığı söylenebilir.

Öğrencilerin kitap okumaya ilişkin, istek alt boyutuna ait görüşlerinin her iki grup için de *Katılıyorum*, düzeyinde olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda, bayan öğrencilerin bu gruptaki sorulara vermiş oldukları cevapların aritmetik ortalamaların erkek öğrencilerden daha yüksek olmasına rağmen, grupların görüşleri arasında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($P>0.005$) tespit edilmiştir.

Katılımcıların kitap okumanın etki ve yarar alt boyutuna ilişkin görüşlerinin her iki cinsiyet için de *Tamamen Katılıyorum* yönünde olduğu tespit edilmiştir. Yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda, bayan öğrencilerin etki ve yarar alt boyutuna ilişkin görüşlerinin aritmetik ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olmasına rağmen, grupların görüşleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($P>0.005$) tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kitap okuma alışkanlığı tutum ölçeğinin tümüne ilişkin görüşleri üzerinde yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda; erkekler *Katılıyorum*, bayanlar ise *Tamamen Katılıyorum* düzeyinde cevaplamışlardır. Yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda cinsiyetler arasında farkın anlamlı ($P<0.001$) olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre; kitap okuma ölçeğinde belirtilen görüşleri, bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla benimsedikleri tespit edilmiştir.

Sonuç

Kitap okuma alışkanlıkları ile kitap okumaya ilişkin düşünce ve tutumlarının belirlenmesine yönelik bu çalışmada, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %63,4'ü erkek, %36,6'sı bayandır. Yapılan değerlendirme sonucunda bayan katılımcıların ölçekle ilgili bütün alt boyutlardaki ortalama değerlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İstatistiksel değerlendirme sonucunda; Sevme, Alışkanlık, Gereklilik ve Ölçeğin Tamamını



oluşturan 30 soruya erkeklerle bayanların vermiş oldukları cevaplar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; okuma alışkanlığı kişide öncelikle kendine olan güveni artırır. Bu ise düşünce ufkunu geliştirip, geniş bir görüş açısı sağlayarak, olayları sağlıklı değerlendirme yeteneği kazandırır. Bununla beraber ifade yeteneği artarak bildiklerini öğrencilerine aktarmada oldukça başarılı olur. Öğretmenlik mesleğinde bu kadar önemli olan bu kavramların geliştirilmesinde etkili olan kitap okumanın öneminin, öğretmen adayları için yeterli düzeyde olmadığı söylenebilir.

50. APPLYING TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING MODEL (TGfU) TO 5th AND 6th GRADES

ERTURAN, A. G.* , DEMİRHAN, G. *

*Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

ABSTRACT

TGfU is focus on tactical problems for students to solve first cognitively and then through the execution of skilled motor performance. The purpose of this study was to investigate whether there was a difference between 5th and 6th grade students' achievement scores in the event of TGfU model application. The sample of the study consisted of 40 students (20 girl, 20 boy) from 5th and 6th grade. The study was conducted in physical education lessons during two weeks and all lessons were videotaped. In first week forearm pass and second week spike were taught to both 5th and 6th grade students with respect to TGfU model. Students performed forearm and spike skills and game performances at the beginning of first lesson and at the end of last lesson. These pre and post tests were evaluated with "Volleyball Forearm Pass Scale" for forearm pass and "Volleyball Spike Evaluation Inventory" for spike skills separately. Game Performance Assessment Instrument was used to evaluate students' game performances. Forearm pass, spike and game performance pre and post test scores were compared with Kolmogorov Smirnov Test and it was found that there is significant difference between pre and post test scores of all three skills of 5th grade students (p.05).

TAKTİK OYUN YAKLAŞIMI MODELİ'NİN İLKÖĞRETİM 5 VE 6. SINIF DÜZEYLERİNDE UYGULANMASI

Giriş

Beden eğitimi öğretim programının temel amacı; bireyin fiziksel, devinışsel, bilişsel, duygusal ve toplumsal gelişimine katkıda bulunmak, yaşam boyu fiziksel etkinliklere katılmasını sağlamaktır. Bu amacın gerçekleştirilebilmesi için öğrencilerin yaparak yaşayarak ve aşamalı şekilde düzenlenmiş öğrenme etkinliklerine katılmaları ve etkinlik sürecinin sonunda ne kadar gelişme sağladıklarının farkında olmaları gerekir. Bunun için yeni programda yapılandırmacı yaklaşım temel alınmış öğrenme ortamlarının çeşitlendirilmesi ve öğrencinin doğrudan sürecin içinde olmasına dikkat edilmiştir. Bu çerçevede öğrenen merkezli ve yapılandırmacı yaklaşımlardan etkilenilerek oluşturulmuş olan beden eğitimine özgü taktik oyun yaklaşımı modelinden 6, 7 ve 8. sınıflarda yararlanılabileceği önerilmiştir (MEB, 2007).

Taktik oyun yaklaşımı modeli; öğrencileri, aşamalı işlem modeli ile oyun becerilerinin geliştirilmesi ve onların oyun becerileri gelişmiş oyuncular olarak yetişmeleridir. Bu modelin anahtar rolü, taktiksel farkındalığı sağlayacak biçimde öğrencilerin oyunu anlamaya yönelik karar verme ve oyun anlayışlarını iyi tasarlanmış oyunlar yoluyla geliştirmesidir (Koca ve diğerleri, 2007). Taktik oyun yaklaşımı modelinde, derse uyarlanmış bir oyun ile başlanmakta, daha sonra taktik ve gerekirse teknik çalışılmakta ve yeniden oyuna dönülmektedir. Bu modeldeki oyun olgusu hem öğrenciler tarafından çekicidir ve katılımı artırmaktadır, hem de teknik ve taktik oyun ortamında çalışıldığı için oyun performansını da olumlu etkilemektedir (Thorpe, Bunker ve Almond, 1986).

Taktik oyun yaklaşımı modeline uygun olarak işlenen bir dersin hazırlık aşamasında öğretmen; hangi malzemelere gereksinim duyulacağını, hangi sorular yardımı ile öğrencilerin problem çözme becerisinin geliştirileceğini ve hangi tekniklere gereksinim duyulacağını planlar. Dersin uygulama aşamasında öğretmenin yönlendirmesi ile öğrenciler oyunlar aracılığı ile o takım sporunun taktiksel farkındalığına varırlar ve gerektiği noktalarda öğretmenin yönlendirmesi ile tekniği çalışırlar. Değerlendirme aşaması ise öğretmen tarafından Oyun Performansı Değerlendirme Ölçeği (GPAI) ile yapılır.

Oyun Performansı Değerlendirme Ölçeği; temel, ayarlama, karar verme, beceri gelişimi, destekleme, yardım ve koruyucu bileşenlerinden oluşmaktadır. Çalışmada; öğrencinin oyun sırasında topla ne yapması gerektiği seçenekleri arasında uygun karar vermesini ifade eden karar verme ve topsuz olarak pas almak ve atış yapmak için uygun pozisyon alması (Şahin, 2007) anlamına gelen destekleme bileşenlerini uygulama yeteneği göz önünde bulundurulmuştur.

Beden eğitimi dersleri ilköğretim birinci kademedeki haftada iki ders saati süresinde uygulanmakta iken ikinci kademe bu süre bir ders saati ile sınırlandırılmıştır. Ancak bir ders saati süresinde beden eğitimi dersinin temel amaçlarının gerçekleştirilmesi güçleşmektedir. Buradan hareketle, ilköğretim ikinci kademe için önerilen modellerden birisi olan taktik oyun yaklaşımı modelinin, beşinci sınıf düzeyinde iki ders saati süresinde ve altıncı sınıf düzeyinde bir ders saati süresinde uygulanmasının, öğrencilerin oyun performansı ve voleybolda manşet pas ve smaç becerilerine ilişkin erişileri arasında fark yaratıp yaratmayacağı sorusu, araştırmanın temelini oluşturmaktadır.

Problem

Taktik oyun yaklaşımı modelinin uygulanmasında beşinci ve altıncı sınıf öğrencilerinin ön test ve son test puanları ve eriş puanları arasında fark var mıdır?

Alt Problemler

1. Taktik oyun yaklaşımı modelinin uygulanmasında beşinci ve altıncı sınıf öğrencilerinin manşet pas, smaç becerileri ve oyun performansı ön test-son test puanları arasında fark var mıdır?
2. Taktik oyun yaklaşımı modelinin uygulanmasında beşinci ve altıncı sınıf öğrencilerinin manşet pas, smaç becerileri ve oyun performansı erişileri arasında fark var mıdır?

Yöntem

Araştırma Grubu: Araştırma grubunu, Beytepe İlköğretim Okulu'nda beşinci sınıfta öğrenim görmekte olan 20 (10 kız, 10 erkek) ve altıncı sınıfta öğrenim görmekte olan 20 (10 kız, 10 erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması: 2007–2008 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında, beşinci ve altıncı sınıflarda, voleybol ünitesine ilişkin manşet pas ve smaç vuruşu konuları araştırmacı tarafından, iki hafta süresince eş günlük planlara göre işlenmiştir. Beşinci sınıf ile haftada 80 dakika olmak üzere toplam 160 dakika, altıncı sınıfta ise haftada 40 dakika olmak üzere 80 dakikalık dersler taktik oyun yaklaşımı modeline göre hazırlanan planlara göre işlenmiştir. Tüm dersler videoya kaydedilmiş, ilk dersin başlangıcında ve son dersin bitiminde öğrencilerin birer kez manşet pas ve smaç vuruşu yapmaları istenmiştir. Bu ön ve son test görüntüleri, manşet pas ve smaç becerisine göre ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Ayrıca öğrencilerin voleybol oyununu takım içerisinde oynama düzeyleri yani oyun performansları, araştırmacı tarafından video kayıtlarının izlenmesi ile Oyun Performansı Değerlendirme Ölçeği'ne göre (GPAI) değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Aracı: Araştırmada öğrencilerin manşet pas becerileri, Erturan (2008) tarafından geliştirilen ve sınıf içi korelasyon katsayısı (puanlayıcı güvenilirliği) $R = 0.80$ olan “Voleybolda Manşet Pasa İlişkin Dereceleme Ölçeği” ile, smaç becerileri, Çelenk (2000) tarafından geliştirilen ve sınıf içi korelasyon katsayısı (test tekrar test güvenilirliği) $R = 0.84$ olan “Voleybolda Smaç Değerlendirme Envanteri” ile puanlandırılmıştır.

Öğrencilerin oyun performansları, Griffin, Mitchell ve Oslin (1997) tarafından geliştirilen Oyun Performansı Değerlendirme Ölçeği (GPAI) ile puanlandırılmıştır.

Verilerin Analizi: Smaç ve manşet pas becerileri ve oyun performansı için ön ve son test puanları Kolmogorov Smirnov Testi ile karşılaştırılmıştır. Tüm öğrencilerin manşet ve smaç becerileri ile oyun performanslarına ait ön test puanları, son test puanlarından çıkartılarak öğrencilerin eriş puanları hesaplanmıştır. Smaç ve manşet pas becerileri ve oyun performansı eriş puanları sınıf düzeyine göre, Mann Whitney U Testi ile karşılaştırılmıştır.

Bulgular

Beşinci sınıf düzeyinde her iki beceri ve oyun performansında ön ve son test puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$). Altıncı sınıf düzeyinde ise her iki beceri ve oyun performansının ön ve son test puanları arasındaki fark anlamlı değildir ($p > .05$).

**Tablo 1.** Kolmogorov Smirnov Testi sonuçları

		TEST	n	$\bar{x}$	Ss	p
5. SINIF	Smaç	Ön Test	20	11,35	2,06	0,036*
		Son Test	20	12,25	2,64	
	Manşet	Ön Test	20	23,45	9,51	0,011*
		Son Test	20	25,4	9,49	
	Oyun Performansı	Ön Test	20	0,21	0,11	0,007*
		Son Test	20	0,49	0,48	
6. SINIF	Smaç	Ön Test	20	10,95	1,51	0,073
		Son Test	20	11,8	1,48	
	Manşet	Ön Test	20	16,45	6,17	1
		Son Test	20	17,05	7,08	
	Oyun Performansı	Ön Test	20	0,29	0,13	0,254
		Son Test	20	0,5	0,51	

* p<.05

Öğrencilerin her iki beceri ve oyun performansı erişim puanları arasında sınıf düzeyine göre anlamlı fark bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 2. Mann Whitney U Testi sonuçları

	n	$\bar{x}$	Ss	Min.	Max.	p	U
Smaç	40	0,875	2,08	-5	8	0,47	173,5
Manşet Pas	40	1,275	3,26	-3	14	0,05	128
Oyun Performansı	40	0,246	0,49	-0,22	1,63	0,12	143,5

Tartışma

Beşinci sınıf düzeyinde smaç ve manşet pas becerileri ile oyun performansının ön ve son test puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı, fakat her iki beceride ve oyun performansında altıncı sınıf düzeyinde ön ve son test puanları arasındaki farkın anlamsız olduğu bulgusu program geliştirme uzmanları için önem taşımaktadır. Çünkü beden eğitimi derslerinin beşinci sınıf düzeyinde iki ders saati, altıncı sınıf düzeyinde ise bir ders saati olmasının, taktik oyun yaklaşımı modelinin altıncı sınıf düzeyinde uygulanabilirliğini güçleştirdiği düşünülmektedir. Araştırmanın problemini oluşturan taktik oyun yaklaşımı modelinin uygulanmasında beşinci ve altıncı sınıf öğrencilerinin smaç, manşet pas ve oyun performansı erişim puanları arasında fark bulunmamasının sebebinin, araştırmanın sınırlılığı olarak görülen iki haftalık uygulama süresinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Taktik oyun yaklaşımı modelinin farklı sınıf düzeylerinde uygulanarak beceri ve oyun performansı erişimlerinin karşılaştırılması, bundan sonra yapılacak çalışmalar için önerilmektedir.

Kaynaklar

- Koca, C., Çiçek, Ş., Şahin, R., Bulca, Y., Altay, F. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu Kitabı, 9-31.
- Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim Genel Müdürlüğü (2007). Beden Eğitimi Dersi İlköğretim Programı ve Kılavuzu. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü. 12-28
- Şahin, R. (2007). Hentbolun Öğretiminde Taktik Oyun Yaklaşımının Etkisi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Thorpe, R., Bunker, D., Almond, L. (1986). Rethinking Games Teaching. Loughborough: University of Technology

51. STANDARDIZED SYSTEM FOR THE EUROFIT EVALUATION OF PE STUDENTS

OZSVÁTH, K.* , OLÁH, Z.**

* Apaczai Csere János Faculty, University of West Hungary, Győr, Hungary

** Faculty of P. E. and Sport Sciences, Semmelweis University, Budapest, Hungary

ABSTRACT

The reference scores for the Eurofit tests (EUT) of Hungarian university students were published in Szabo et al (1997). The aim of the research was to characterize the fitness level of students in PE Teacher Training and to develop a “unisex” sum score evaluation system. Data obtained by subjecting PE students in two academic years to the EUT battery were used in the research. A score table for the aggregate evaluation of the test system was worked out. The unisex sum score was evaluated by standardized values according to the recommended methods of EUT protocol. Five-degree qualitative evaluation scales were applied to males and females according to the distribution of global achievements (scores) obtained in the above manner. With the aim of making possible the visual presentation as well as enhancing the applicability of the system, a “Eurofit indicator” was designed, an Excel-based tool for the measurement, presentation and evaluation of the global achievement. The number of subjects in the sample was N=255. The results of PE students were above the reference scores for other Hungarian students (p

Introduction

The reference scores for the Eurofit tests (EUT) of Hungarian university students were published in Szabo et al (1997). The aim of the research was to characterize the fitness level of students in PE Teacher Training and to develop a “unisex” sum score evaluation system. According to our hypothesis the achievement of PE students significantly exceeds the national reference scores and the „unisex” evaluation unambiguously shows the differences between sexes. We recommend handling our data at the same time as a benchmark that can be used in the areas of recreation and health care programs.

Methods

Data obtained by subjecting PE students in two academic years to the Eurofit test battery were used in the research. In the course of measurement the 9 psychomotor tests of Eurofit were used (Flamingo Balance (FLB), Plate tapping (PLT), Sit and Reach (SAR), Standing Broad

Jump (SBJ), Sit Up (SUP) in 30 sec., Bent Arm Hang (BAH), Handgrip (HGR) and a Shuttle Run 10X5 m, 20m (SHR). Furthermore the students' height and weight were recorded and the BodyMassIndex was calculated. A score table for the aggregate evaluation of the test system was worked out. The unisex sum score was evaluated by standardized values according to the recommended methods of EUT protocol (Barabas, 1993), where 20 points can be obtained in each test item and 1 point embraces 0.25 extent of standard deviation. During the evaluation of data a variation was also used where the hand grip test (where you need instrument) was eliminated from the evaluation. The present study shows this variation. Five-degree qualitative evaluation scales were applied to males and females according to the distribution of global achievements (scores) obtained in the above manner. With the aim of making possible the visual presentation as well as enhancing the applicability of the system, a “Eurofit indicator” was designed, an Excel-based tool for the measurement, presentation and evaluation of the global achievement.

The data of the two academic years were used together. The number of subjects in the sample was N=255 ($n_{\text{♂}}=127$ and $n_{\text{♀}}=128$). The average age of men was 21.91 years ($SD=1.52$), while it was 21.57 years ($SD=1.08$) in case of women. The comparison with the literature reference was done with 2 sample t-test. The differences between sexes were analyzed by discriminant analysis. We recommend an equation system to easily calculate the global achievements in the daily routine, which is defined with multiple regression analysis (MRA). Data were processed with StatSoft Statistica 7.1 program.

Results

The indicators of basic statistics were summarized in table 1. Beside the parameters of P.E. students (male, female) the literature reference scores of “Hungarian students” (HUREF) measurement in 1995 (Szabó T. et al. 1997) were shown (HUREF male, HUREF female) where the data of 20 meters shuttle run were not publicized in special literature. In the case of sum score (SUMPOINT) in the data of HUREF the means were taken into consideration. In the 20m SHR the mean values of the achievement of P.E. students in 2006 were considered the mean of the MEFS



measurement. The results of PE students were above the reference scores for other Hungarian students (2 sample t-tests, $p < 0.001$) with regard to every single item in the Eurofit test battery, while the results of our female subjects are at the level of the average Hungarian male reference.

Table 1: Means and Standard Deviations

SEX	Means (TFunisex2006_2007sum)										
	FLB	PLT	SAR	SUP	SBJ	BAH	10x5m	20mSHR	AGE	SUMPOINT	Valid N
Male	4,7	9,599	27,7	31,4	245,0	46,427	17,924	98,9	21,91	92,66	127
Female	3,8	11,286	32,0	26,1	201,4	23,942	19,315	71,6	21,57	66,97	128
HUREF male	6,0	12,20	25,54	25,2	219,1	34,90	19,18		20,90	61,78	3517
HUREF female	5,4	11,88	27,78	21,3	172,3	21,90	20,56		20,50	44,90	4610
SEX	Standard Deviations (TFunisex2006_2007sum)										
	FLB	PLT	SAR	SUP	SBJ	BAH	10x5m	20mSHR	AGE	SUMPOINT	Valid N
Male	3,4	1,33	7,6	3,8	22,0	11,770	0,992	32,5	1,52	12,50	127
Female	2,9	1,16	7,7	3,3	12,6	11,571	1,020	20,9	1,08	10,28	128
HUREF male	4,0	4,00	9,4	4,8	24,6	15,700	2,150		1,91		3517
HUREF female	3,9	2,00	8,4	4,2	21,8	15,600	2,320		1,60		4610

The sum score (SUMPOINT) was evaluated by standardized values. However, to calculate the scores, a formula is necessary for the further application in the future. With its help anyone's Eurofit achievement can be defined by the benchmark of P.E. students. Multiple Regression analysis (MRA) was used for that purpose. The results of the analysis are very significant. They indicate an unambiguous function connection. The determination is 100% and the corrected determination coefficient is $R^2=1$. The error of the prognosticated value (SUMPOINT): 0.0000004 score, is negligible. The formula: $SUMPOINT = 81.78309 - 1.27759 \cdot FLB - 2.67646 \cdot PLT + 0.49029 \cdot SAR + 0.90350 \cdot SITUP + 0.13755 \cdot SBJ + 0.24947 \cdot BAH - 3.21585 \cdot 10x5 + 0.13107 \cdot 20mSHR$

To analyze the affect factor of the differences between sexes, Stepwise Discriminant Analysis (SDSC) was used. The SDSC is implicitly very significant (Wilks' Lambda: 0.23773 approx. $F(8,246)=98.597$ $p < 0.0000$). The stepwise analysis took all of the variables into the discriminative model. The difference was caused dominantly by strength tests (SBJ, BAH) but the acuities of women were also strongly appeared. According to the classification results the discriminant model is reliable in 97%.

Finally five-degree qualitative categories of the Eurofit sum score were defined for both sexes. The extent of the categories was adjusted to 1 standard deviation. The labels for the categories were as follows: "deficient-weak-medium-good-excellent".

With the aim of enhancing the applicability of the system, an MS Excel-based graphical tool was designed for calculating the scores. It is freely accessible on the Internet (Fig.1). (<http://atfk.nyme.hu/index.php?id=11067>) In the figure, the males' means of the measurement of HUREF were substituted. It can be seen that the P.E. female students just barely reach the medium category.

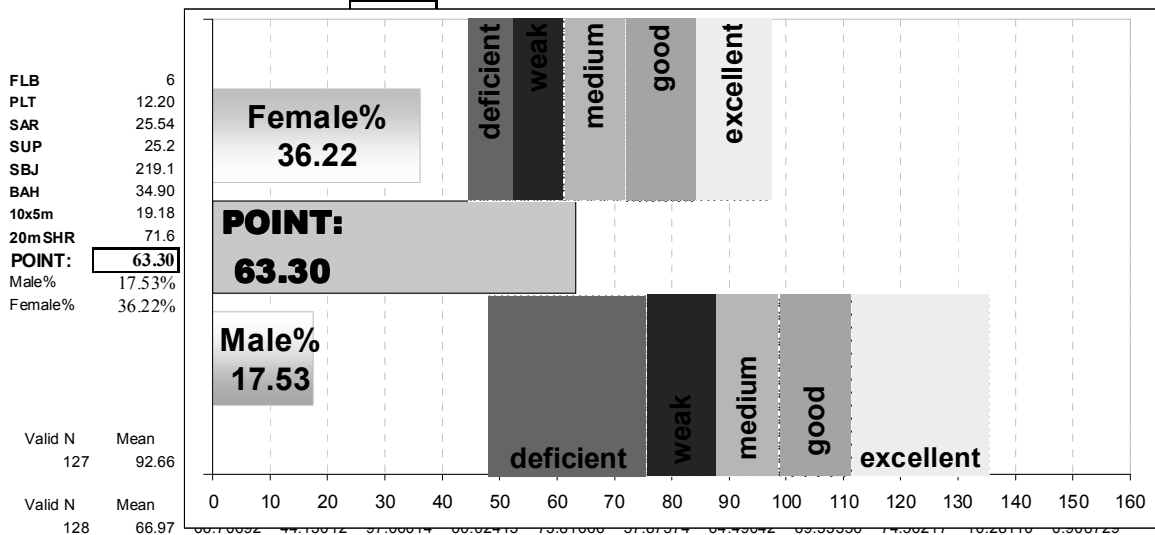


Fig. 1: Calculating the sum score with MS Excel

Conclusion

The unisex sum score evaluation system that emerged in the course of the research is basically typical for sportsmen, but it can be successfully applied in the areas of recreation and health care to assess the level of physical fitness. The unisex evaluation and qualifying system gives a simple and handy tool for the daily routine to evaluate the results of the Eurofit test battery. In the future we also would like to work out a similar evaluating system for the age-groups of educational institutes.

Selected references

- Barabás A. (1993): EUROFIT a fizikai fitness mérésének európai tesztje. MTE és MKM kiadványa, Budapest. 75 p. (Eurofit the European test of measuring physical fitness)
- Bös, K. (1988, 2001): Handbuch sportmotorischer Tests. Verlag für Psychologie C.J.Hogrefe. Göttingen-Toronto-Zürich.. 521 p.
- Szabó T.-Frenkl R. (1997): Testösszetétel, fitness. In: Felsőoktatás, értelmiség, egészség. (Ed.: Som F.) MEFS, Budapest. 17-50.p. (Body composition, fitness. Higher education, intellectual, health.)

52. SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BEDENSEL ENGELLİLERİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN İNCELENMESİ

**SAH, H.*PEHLİVAN, Z.

*Mersin Üniversitesi BESYO

**Milli Eğitim Bakanlığı Fatih İ. Ö. O. – Mersin

ABSTRACT

The purpose of this research is to investigate whether the "problem solving skills" of who athletes and physical handicapped individuals who don't nonathlets have differences or not; and to suggest new opinions to handicapped people's sports education. The research samples selected 107 physical handicapped athletes playing wheelchair basketball and 97 nonathlets don't playing it. The data which was used in this research consisted personal information form and "Problem Solving Inventory, Form-A (PSI-A)". The personal form was arranged through the physical handicapped people's sex, whether they play wheelchair basketball or not, if they play wheelchair basketball there are also question about how many years they have been playing, how many player's points they have, whether the year handicapped from birth or not, if it's not from birth, how many years they have been suffering and education status, personal economical level and whether they have a permanent job or not. The "Problem Solving Inventory, Form-A (PSI-A)" consist of 35 questions. Statistical processes on the data of the research were carried out by using the SPSS 10.0 for windows packet program. The significance level in this



research was taken as α : 0.05. According to the research findings, the women who participated in this research only 32 % of them are doing sports, but of the men the percentage is 58 %. According to the research findings, there were significance differences between the problem solving skills handicapped individuals who do sports and the ones who don't. Besides these result, it is found that the factors which affect the skills of problem solving of the handicapped people have to many dimensions. By arranging organization to find out sports atmosphere for the handicapped people, these facilities are necessarily provided in handicapped people's doing sports, to make conscious of handicapped ones their families and at the same time the society. **Key Words:** Handicappeds, Sports and Problem Solving

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BEDENSEL ENGELLİLERİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ FARKLILIKLARIN İNCELENMESİ

Araştırmanın amacı:

Bu araştırma; tekerlekli sandalye basketbol oyuncuları ile spor yapmayan bedensel engelli bireylerin “problem çözme becerilerinin” farklılık gösterip göstermediğini incelemek ve engellilerin spor eğitimine yeni bakış açısı önermek amacıyla yapılmıştır.

Evren ve Örneklem:

Araştırmanın örneklemini evreni temsil edecek bir şekilde Adana, Hatay/Antakya, Hatay/Dörtöyl ilçesinden, Ankara, Diyarbakır, Hakkari, İzmir ve Muş ilinden 107 tekerlekli sandalye basketbol oyuncusu ve yapmayan 97 bedensel engelli bireyden oluşmaktadır.

Verilerin toplanması ve analizi:

Araştırmada kullanılan veriler için, kişisel bilgi formu ve orijinal adı “Problem Solving Inventory, Form-A (PSI) olan, P.P. Heppner ve C.H. Peterson tarafından geliştirilen Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda bedensel engelli bireylerin cinsiyet, bir kulüpte lisanslı basketbol oyuncusu olup olmadığı, eğer oyuncu ise kaç yıldır ve kaç puanlı oyuncu olduğu, sakatlıklarının doğuştan olup olmadığı, eğer doğuştan değil ise kaç yıldır olduğu, eğitim durumu, ailesinin ekonomik seviyesi ve sürekli bir işte çalışıp çalışmadıkları ile ilgili sorular bulunmaktadır. Problem çözme envanteri ise 35 sorudan oluşmaktadır.

Araştırmada elde edilen verilerle ilgili istatistiksel işlemlerde SPSS 10.0 for Windows paket programı kullanılmıştır. Problem Çözme Envanterinden elde edilen puanlar arsında fark olup olmadığını analiz etmek için “t” testi, ve ANOVA varyans analizi tekniği uygulanmıştır. Ayrıca mevcut puanlar arsında ilişkinin test edilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği kullanılmıştır. Araştırmada hata payı düzeyi α : 0.05 olarak alınmıştır. Kişisel bilgilerin yorumlanmasında frekans sıralamaları yapılarak yüzde (%) tekniği kullanılmıştır.

Sonuç:

Araştırma bulgularına göre; bedensel engellilerin % 79.9'u erkek, % 20.1'i bayanlardan oluştuğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan bayanların sadece % 32'si spor yapmakta iken, erkeklerde bu oran % 58 olarak bulunmuştur.

Araştırma bulgularına göre; spor yapan bedensel engelli bireyler ile yapmayan bedensel engelli bireyler arasında problem çözme becerileri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuçların yanı sıra, bedensel engellilerin problem çözme becerilerini etkileyen faktörlerin çok boyutlu olduğu da görülmüştür. Eğitim düzeyleri, bir işte çalışıp çalışmaması, aylık gelir, engelliliğin doğuştan olup olmaması gibi problem çözme becerisine etkileri olan faktörler bulunmuştur. Bedensel engelli bireyin hem spor yapması hem de eğitim düzeyinin yüksek olması, aylık gelirinin yüksek olması ve çalışıyor olması da problem çözme becerisini etkileyen faktörlerdendir.

Bedensel engellileri ve ailelerini aynı zamanda da toplumu engellilerde spor konusunda bilinçlendirerek, engellilerin spor yapabilecekleri ortamları arttırmak yoluyla sporun içine çekmek ve bunu yaygınlaştırmak için çeşitli organizasyonlar düzenlemek gibi faaliyetlerin yaygınlaştırılması sağlanmalıdır.

Öneriler:

1- Bedensel engelliler ve ailelerini ve tüm insanları, bedensel engellilerde spor konusunda bilinçlendirilmeli, spor yapmaya teşvik edici yayınlar ve organizasyonlara ağırlık verilmelidir.

2- Eğitim sürecinde bedensel engellilerin, beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılmalarını sağlayıcı eğitim öğretim programları hazırlanmalı ve ciddiyeyle uygulamaya sokulmalıdır.

3- Yapılan spor tesisler ve rekreasyon alanları bedensel engelliler ve diğer engellilere yönelik olmalı ve bu tesislerden yararlanma , ulaşım vb. imkanlar ücretsiz olarak sağlanmalı.

4- Bedensel engellilere istihdam sağlanarak gelir düzeyleri arttırılmalıdır.

5- Eğitimin rolünün tartışılmaz olduğu bir dönemde oldukça düşük olan engellilerin eğitimine hızla önem verilmelidir. Ve eğitim düzeylerini artırıcı faaliyetler hızlandırılmalıdır.

6- Engelliliğin toplumda azaltılması için, engelliliğe neden olan etmenlerin ortadan kaldırılması için gerekli önlemlerin ciddiyetle üzerine gidilmelidir.

7- Bedensel Engelliler Spor Federasyonu antrenör ve sporcu eğitimini tekrar gözden geçirmeli ve günümüz modern spor eğitimine uygun teknik ve yöntemleri aktif hale getirmelidir. Bunların yapılması için de ülkemizin yetiştirmiş olduğu akademisyenlerden yararlanılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Engelliler, Spor ve Problem Çözme

Kaynaklar

1-*Türkiye Özürlüler Araştırması Geçici Sonuçları*. Erişim: http://www.ozida.gov.tr/tr_files/documents/18/01/18-01-001.htm Erişim tarihi: 05.05.2004.

2-Kalyon, T. A. *Özürlülerde Spor*, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1997.

3-*World Health Organisation. Disability Prevention And Rehabilitation*. Report of the WHO Expert Committee on Disability Prevention And Rehabilitation. Geneva, 1981.

4-Sherrill, C., DePauw, K. P. Adapted Physical Activity and Education. *The History of Exercise and Sport Science*. United States: Human Kinetics, 1997: 39-108.

5-Gensemer, R. E. *Special Populations: Considerations for the Handicapped, Physical Education Perspectives. Inquiry. Applications*. Second edition, The University of Denver: W.C.Brown publishers, 1991: 219-233.

6-Stillwell, J. L., Willgoose, C. E. *The adapted physical education program, The physical education curriculum*. London, Toronto, Sydney, Tokyo, Singapore: Allyn and Bacon Boston, 1996: 241-245.

7-DePauw, K. P. Student With Disabilities in Physical Education. *Student Learning in Physical Education Applying Research to Enhance Instruction*. United States of America: Human Kinetics, 1996: 101-124.

Poster 2.2

Anabilim Dalı/ Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: YEDİGÖLLER

Moderator: Prof.Dr.Tayfun AMMAN

53. RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY LEVEL AND PHYSICAL FITNESS PROPERTIES OF UNIVERSITY STUDENTS

ARABACI, R.*, DOĞAN, A.*, ÖZTÜRK, F. K.*

*Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Eğitim Fakültesi, Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine relationship between social physique anxiety level and some physical fitness properties of Turkish university students. Sixty-three female (age 19.9 ± 1.7 year, height 163.9 ± 5.9 cm and weight 56.7 ± 6.6 kg) and ninety-four male students of physical education and sport department (age 20.9 ± 2.1 year, height 173.5 ± 6.1 cm and weight 70.8 ± 9.5 kg), ninety-seven female (age 21.8 ± 1.1 year, height 160.9 ± 5.3 cm and weight 55.1 ± 7.7 kg) and sixty-nine male (age 22.1 ± 1.2 year, height 173.9 ± 5.9 cm and weight 71.6 ± 9.8 kg) students who studied in other departments of university voluntarily participated in this study. The 12-item SPAS was used to assess social physique anxiety (SPA). Hand grip, back strength and % body fat of subjects were measured. Relationships between SPAS and hand grip, back strength, %body fat, BMI were determined by Pearson correlation coefficient test. Comparison of SPA according to gender and grouping were analyzed by Independent-Samples T test. SPA of female and male students of physical education and sport department was determined 25.41 ± 7.37 and 21.31 ± 6.27 point, respectively. In the other hand SPA of female and male students who studied in other departments was determined 29.24 ± 7.92 and 25.16 ± 5.56 point, respectively. Correlation between 1) % body fat and SPA was no significantly positive ($p>0.05$), 2) BMI and SPA strength was significantly positive.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL FİZİK KAYGI DÜZEYLERİ VE FİZİKSEL UYGUNLUK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Giriş

Kendini sunma veya benlik sunumu teorisi bireyin diğerleri önünde davranışlarını kontrol etme ve görünümünü ayarlama çabalarını kapsamaktadır. Bu teori, sosyal fizik kaygının (SFK) egzersiz ve fiziksel aktivite ile ilişkisini inceleyen araştırmalar ile önemli derecede geliştirilmiştir (Martin et al, 2006; Eklund, & Crawford, 1994). Ancak, hala fiziksel uygunluğunun ve egzersize katılımının sosyal fizik kaygı ile ilişkisinin tam olarak açıklanmamıştır (Hausenblas & Downs, 2001). SFK hem düşük (Lantz, Hardy & Ainsworth, 1997) hem de yüksek fiziksel aktivite (Frederick & Morrisson, 1996) ile ilişkilendirilmektedir. Son otuz yıldır özellikle genç yetişkinler için vücut yapıları ile ilgili estetik standartlara ulaşamama sonucunda sosyal fizik kaygının artmasına neden olmaktadır (Hausenblas & Fallon, 2002). Benlik sunumu ile ilgili yapılan araştırmalarının büyük bir çoğunluğu sadece bayanları kapsamaktadır (Eklund, & Crawford, 1994). Leary ve ark. (1994), erkeklerin vücut imajı ve bayanlarla karşılaştırılması ile ilgili araştırmalar da yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Bizim bilgimizde, üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygıları ve fiziksel uygunluk özellikleri arasında ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Araştırmamızın birinci amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı düzeyleri ve bazı fiziksel uygunluk özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. İkinci amacı da bayan ve erkek üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı düzeylerini karşılaştırmaktır. Araştırmamızda iki hipotez oluşturuldu. Bunlar, (a) fiziksel uygunluk özellikleri ile sosyal fizik kaygı arasında negatif ilişki bulunmaktadır; (b) bayanların sosyal fizik kaygı düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir.

Yöntem

Örneklem Grubu: Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan (BE) 63 bayan (yaş 19.9 ± 1.7 yıl, boy 163.9 ± 5.9 cm ve ağırlık 56.7 ± 6.6 kg) ve 94 erkek (yaş 20.9 ± 2.1 yıl, boy 173.5 ± 6.1 cm ve ağırlık 70.8 ± 9.5 kg) ile diğer bölümlerde okuyup beden eğitimi bölümünden seçmeli ders alan (BD) 97 bayan (yaş 21.8 ± 1.1 yıl, boy 160.9 ± 5.3 cm ve ağırlık 55.1 ± 7.7 kg) ve 69 erkek (yaş 22.1 ± 1.2 yıl, boy 173.9 ± 5.9 cm ve ağırlık 71.6 ± 9.8 kg) öğrenci örneklem grubunu oluşturdu.

Prosedür: Araştırmaya katılmadan önce öğrencilere çalışma hakkında bilgi verildi. Gönüllü olan öğrenciler Sosyal Fizik Kaygı Envanterini (SFKE) cevapladılar ve arkasından fiziksel uygunluk ölçümleri iki spor uzmanı tarafından yapıldı. Deneklerin ağırlık, boy, BMI ve % yağ ölçümleri yapıldı. Daha sonra deneklerin sırasıyla sol ve sağ el pençe kuvvetleri ile sırt kuvvetleri ölçüldü.

Veri Toplama Aracı: Araştırmamızda, sosyal fizik kaygı düzeyini belirlemek için Hart, Leary, ve Rejeski (1989) tarafından geliştirilen 12 maddelik Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) kullanıldı. Envanterdeki maddeler Likert tipinde beşli ölçek şeklinde cevaplandırılmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 12 ve en yüksek puan 60'dır. SFKE' den alınan puan arttıkça kişinin dış görünüşünden duyduğu kaygı düzeyi de artmaktadır. Envanter, kişilerin fiziksel yapıları başkaları tarafından gözlemlenmeleri ve ya değerlendirilmelerinde duydukları rahatsızlık seviyesi ile ilgili sorular içermektedir (Mulazimoglu Balli & Aşçı, 2004)

Fiziksel Uygunluk Ölçümleri: Ağırlık, boy ve BMI Sport Expert marka Antropometri Seti (MED-AN 100), % yağ ise Omron (BF 306) marka vücut yağ ölçer ile ölçüldü. Sol ve sağ pençe kuvveti el dynamometresi (MED DYN 100 Sport Expert), sırt kuvveti de sırt dynamometresi (MED DYN 100 Sport Expert) ile ölçüldü. Sol ve sağ pençe ile sırt kuvveti testleri ikişer kez uygulandı. Daha iyi olan derece kaydedildi.

İstatistiksel Analiz. Elde edilen verilerinin değerlendirilmesi Windows için SPSS 16 paket programında yapıldı. Değişkenler arasındaki ilişki Pearson correlation coefficient testi ile belirlendi. Gruplarının SFK puanlarının karşılaştırılması Independent-Samples T testi ile yapıldı.

Bulgular

Araştırmadan elde edilen bulgular Tablo 1,2 ve 3'de gösterildi. Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan BE bayan ve erkek öğrencilerinin sırasıyla ortalama BMI 21.3 ± 2.7 kg/m² ve 23.5 ± 2.6 kg/m², %yağ 25.2 ± 4.7 ve 16.9 ± 4.6 , sol pençe kuvveti 17.2 ± 4.1 kg ve 28.6 ± 5.6 kg, sağ pençe kuvveti 17.9 ± 4.2 kg ve 29.5 ± 5.5 kg, sırt kuvveti 72.6 ± 21.1 kg ve 123.5 ± 22.9 kg; BD bayan ve erkek öğrencilerinin sırasıyla ortalama BMI 22.1 ± 3.7 kg/m² 23.6 ± 3.5 kg/m², %yağ 27.7 ± 6.2 ve 21.1 ± 5.4 , sol pençe kuvveti 14.7 ± 2.8 kg ve 26.6 ± 5.9 kg, sağ pençe kuvveti 15.7 ± 3.1 kg ve 28.2 ± 4.9 kg, sırt kuvveti 55.3 ± 8.1 kg 99.1 ± 21.5 kg olarak belirlendi. Tablo 2'de görüldüğü gibi bayan ve erkek BE öğrencilerinin SFK puanları sırasıyla 25.41 ± 7.37 ve 21.31 ± 6.27 ; BD öğrencilerinin SFK puanları sırasıyla 29.24 ± 7.92 ve 25.16 ± 5.56 olarak belirlendi. Tablo 3'de görüldüğü gibi bayanların SFK puanları ile BMI ve %yağ arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki belirlendi ($p < 0.05$).

Erkeklerin SFK puanları ile sırt kuvveti arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki belirlendi ($p < 0.05$). Diğer değişkenler ile SFK arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı belirlendi ($p > 0.05$).

Tablo 1: Örneklem gruplarının bazı fiziksel uygunluk özellikleri ($M \pm SD$)

Grup	Cinsiyet	BMI (kg/m ²)	Yağ (%)	Sol PK (kg)	Sağ PK (kg)	SK (kg)
BE	Bayan	21.3 $\pm$ 2.7	25.2 $\pm$ 4.7	17.2 $\pm$ 4.1	17.9 $\pm$ 4.2	72.6 $\pm$ 21.1
	Erkek	23.5 $\pm$ 2.6	16.9 $\pm$ 4.6	28.6 $\pm$ 5.6	29.5 $\pm$ 5.5	123.5 $\pm$ 22.9
BD	Bayan	22.1 $\pm$ 3.7	27.7 $\pm$ 6.2	14.7 $\pm$ 2.8	15.7 $\pm$ 3.1	55.3 $\pm$ 8.1
	Erkek	23.6 $\pm$ 3.5	21.1 $\pm$ 5.4	26.6 $\pm$ 5.9	28.2 $\pm$ 4.9	99.1 $\pm$ 21.5
Toplam	Bayan	21.8 $\pm$ 3.4	26.7 $\pm$ 5.7	15.7 $\pm$ 3.6	16.6 $\pm$ 3.7	62.1 $\pm$ 16.8
	Erkek	23.5 $\pm$ 3.1	18.7 $\pm$ 5.4	27.7 $\pm$ 5.8	28.9 $\pm$ 5.3	113.1 $\pm$ 25.3

Sol PK: Sol pençe kuvveti
Sağ PK: Sağ pençe kuvveti

SD: Standart Sapma
M: Aritmetik ortalama

SK: Sırt kuvveti

Tablo 2: Örneklem gruplarının SFK puanları ($M \pm SD$) ve karşılaştırmaları.

Grup		SFK	"t" değeri
	<i>Bayan</i>		<i>Erkek</i>
BE	25.41 $\pm$ 7.37	21.31 $\pm$ 6.27	3.747***
BD	29.24 $\pm$ 7.92	25.16 $\pm$ 5.56	3.681***
"t" değeri	3.116***	4.064***	

***: $p < 0.001$

M: Aritmetik ortalama

SD: Standart Sapma

Tablo 3: SFK puanları ile araştırmadaki değişkenler arasında korelasyon değerleri

SFK	BMI	%Yağ	Sol PK	Sağ PK	SK
Bayan	.159*	.260*	-.037	-.006	-.132
Erkek	.015	.124	-.143	-.076	-.185*
Toplam	.007	.340*	-.303*	-.279*	-.338*

*: $p < 0.05$

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın birinci amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı düzeyleri ve bazı fiziksel uygunluk özellikleri arasındaki ilişkisini incelemektir. İkinci amacı da bayan ve erkek üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı düzeylerini karşılaştırmaktır. Araştırmada iki hipotez oluşturuldu. Bunlar, (a) fiziksel uygunluk özellikleri ile sosyal fizik kaygı arasında negatif ilişki bulunmaktadır; (b) bayanların sosyal fizik kaygı düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Elde edilen bulgulara göre, beden eğitimi bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin (bayan ve erkek ayrı olarak) diğer bölümlerde okuyan öğrencilerinin fiziksel uygunluk seviyelerine göre daha iyi olduğunu söyleyebiliriz (BMI, %yağ, pençe kuvveti, sırt kuvveti). SFK düzeylerini karşılaştırdığımızda BE okuyan öğrencilerinin BD öğrencilere göre daha düşük olduğunu tespit ettik (bayanlarda $t = 3.116$ ve erkeklerde $t = 4.064$; $p < 0.001$). Ayrıca araştırmamızda fiziksel uygunluk özellikleri (BMI, %yağ, sol PK, sağ PK ve sırt kuvveti) ile SFK arasındaki ilişkileri inceledi. %yağ ile SFK arasında ($p > 0.05$) ve BMI ile SFK arasında ($p < 0.05$) pozitif ilişki tespit edildi. Sol PK, sağ PK ve sırt kuvveti ile SFK arasında ise negatif ($p < 0.05$) ilişki belirlendi. Bu bulgular birinci hipotezimizi destekleyici niteliktedir. Cinsiyete göre SFK puanlarını karşılaştırdığımızda hem BE hem de BD okuyan bayan öğrencilerinin SFK puanları erkeklere göre daha yüksek olarak belirlendi. Bu bulgular da ikinci hipotezimizi desteklemektedirler.

Sonuç olarak, fiziksel uygunluk seviyeleri ve fiziksel aktiviteleri daha fazla olan üniversite öğrencilerinin SFK düzeyleri daha düşük olduğunu ve bayanların SFK düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Kaynaklar

1. Martin, J.J., Kliber, A., Kulinna, P.H., & Fahlman, M. (2006). Social Physique Anxiety and Muscularity and Appearance Cognitions in College Men. *Sex Roles*, 55:151–158



2. Eklund, R. C., & Crawford, S. (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 431–448.
3. Hausenblas, H.A. & Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 23-80.
4. Lantz, C. D., Hardy, C. J., & Ainsworth, B. E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, 83–93.
5. Frederick, C. M., & Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 963–972.
6. Hausenblas, H.A., & Fallon, E.A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-85.
7. Leary, M. R., Tchividjian, L. R., & Kraxberger, B. E. (1994). Selfpresentation can be hazardous to your health: Impression management and health risk. *Health Psychology*, 13, 461–470.
8. Mulazimoglu-Balli, O. M., & Asci, F. H. (2004). Reliability and validity of social physique anxiety scale. *10th ICHPER.SD Europe Congress & The TSSA 8th International Sport Science Congress*, Antalya, Turkey.
9. Hart, E.A., Leary, M.R. & Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social Physique Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1989, 11, 94-104.

54. THE ATTITUDES TOWARDS SPORT AND THE SOCIOECONOMIC QUALITIES OF THE STUDENTS WHO HAVE SAT FOR THE APTITUDE TEST PREPARED BY THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT OF ISTANBUL UNIVERSITY

TÜRKSOY, A.*, ATAMAN, B.Y.*, YÜCESİR, İ.*, BAYRAKTAR, B.**

* İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, Türkiye

** İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği, İstanbul, Türkiye

ABSTRACT

The research is destined to determine the attitudes towards sport and the socioeconomic qualities of the students who come from various cities and who have sat for the aptitude test. Out of 500 students who have applied for the test, only 224 have sat for it. 196 of them consist of male students and the other 26 of female. It has been concluded that the children of those who represent the middle class of our society with a low income level in terms of socio economy have mainly applied for the aptitude test and that some of them have supported themselves by either attending a course or receiving tutoring, whereas some others have made an individual effort at the stage of preparing for the test. The candidates who have taken the test have stated that they perceive sport as a profession and that this fact stems from their love of sport. It proves that the attitude towards sport as perceived in society has drastically changed. The reduction in the number of the children in the family can be attributed to the higher education level of the parents and thus the birth control scheme. The evaluation has been based on both the frequency and the percentage calculation of the answers provided for each item asked in the test. Besides, the written resources have been referred to. Key word: Sport, Socio Economy, Aptitude Test

İ.Ü. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖZEL YETENEK SINAVINA GİREN ÖĞRENCİLERİN SOSYO-EKONOMİK ÖZELLİKLERİ VE SPORA BAKIŞ AÇILARI

Giriş

Günümüzde toplumların spora yaklaşımları o toplumların sosyal yapısını belirtir. Sporda gelişmiş ülkeler için çağdaş ve ileri ülkeler denilmektedir. Yani spor gelişmişliğin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir⁽³⁾.

Sosyal yapıyı oluşturan ana unsur insan ve ailedir. Aile en küçük sosyal topluluktur. İnsanların sosyal düzen içerisinde yerlerini öğrenebilmek için eğitim düzeylerini, aylık gelir seviyelerini, cinsiyetlerini, sahip oldukları malvarlıklarını, işyerindeki mevkilerini, aile düzenlerini öğrenmek gerekmektedir⁽⁶⁾. Ailelerin veya aile mensubu bireylerin bir araya gelerek bir sosyal yapıyı/topluluğu oluşturduğu düşünülürse, bireylere bakılarak toplulukların sosyo-ekonomik durumları hakkında bilgi edinilebilir.

Günümüzde sosyo-ekonomik yapı, kişilerin yaşam tarzlarını etkilemekte ve toplum içinde sosyal statüsünü belirlemekle birlikte gruplar oluşturmaktadır. Böylelikle sosyo-ekonomik yapı kişilerin hayatını doğrudan etkileme imkânlarına sahiptir⁽¹⁾. Bu durum kişilerin mesleğe yönelmelerinde de böyledir. Gelir seviyesinin yüksek olduğu, hem sosyal, hem de ekonomik bakımdan gelişmiş yerler ile az gelişmiş yerlerde kişilerin mesleğe yönelmeleri sahip oldukları gelişmişlik doğrultusunda olacaktır. Yani sosyo-ekonomik yönden zengin olan kişi ile fakir olan kişinin meslek seçimleri farklı olacaktır.

Genellikle sosyo-ekonomik seviyeleri yüksek olan kişilerin çocuklarının, özel kolejlerde, üniversitelerde ve yurt dışında okutuldukları görülmektedir. Diğer taraftan sosyo-ekonomik seviyeleri düşük olan kişiler de imkânları doğrultusunda çocuğunu okutabileceği ve mezun olduktan sonra da iş istihdamını sağlayabilecekleri devlet okulları seçmeye çalışmaktadır.

Ülkemizde çeşitli illerden birçok öğrenci üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının özel yetenek sınavlarına müracaat ederek sınavlara girmektedir. Araştırmada, beden eğitimi ve spor yüksekokullarının özel yetenek ve spor kültürü gerektiren sınavlarına girmeyi tercih eden öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerinin ortaya konması ve toplumun hangi kesiminden geldiklerinin belirlenmesinin yanı sıra spora başlangıç amaçları ile şu anda spor yapmalarının nedenleri araştırılarak sporu algılama şekilleri ve bakış açılarının ortaya konulması amaçlanmıştır. Ayrıca başvuru amaçlarının işsizlik sorunlarını çözmek mi, yoksa bu alanda gerekli eğitimi de alarak ülke gençliğine spor alanında hizmet etmeyi amaçlayıp amaçlamadıklarını tespit etmeye yöneliktir.

Yöntem

Bu araştırmada konuyla ilgili literatür taraması ve anket uygulaması yapılmıştır. Araştırmada kullanılan anketin 29 sorusu sosyo-demografik profili, 9 sorusu spora bakış açılarını ölçen 38 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Değerlendirme her sorunun tüm maddelerine verilen cevapların sıklık ve yüzdelik dağılımlarına göre yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sporu Meslek Olarak Görmesinin Nedenine Göre dağılımı

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde
Geçerli	Para kazandırması	34	15.3	16.8
	Spor sevgisi	151	68.0	74.8
	Seçme şansının olmaması	1	.5	.5
	Diğer	16	7.2	7.9
	Toplam	202	91.0	100.0
Missing	System	20	9.0	
Toplam		222	100.0	

Öğrenciler spor meslek olarak görmelerinin nedenini %74,8'i spor sevgisi, %16,8'i para kazanmak, %5'i başka seçme şansının olmadığı söylerken, % 7,9'u farklı sebepler belirtmiştir.

Tartışma/Sonuç

Çalışmamıza 196 erkek ve 26 bayan olmak üzere toplam 224 öğrenci katılmıştır. Yaş grupları dağılımı 17-20 yaşlarında yoğunlaştığı, ikamet yerlerinin metropol şehir olarak adlandırılan Ankara, İstanbul ve İzmir olduğu, % 98,2 bekar olduğu görülmektedir. Bu bulgular, Kuru, Türker, Varol ve Saraçoğlu, Mamak ve Pepe'nin yaptıkları araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir^(4,8,9,5,7). Yapılmış araştırmalarda nüfus yoğunluğu 5 ve 5'ten fazla olarak görülürken bu çalışmada ailelerin kardeş durumlarına bakıldığında ilk sırayı 2 kardeş almaktadır. Aile planlamasının sporcu ailelerinde oranın yüksekliğine dikkat çekmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin mezun oldukları okul itibarıyla düz lise mezunu oldukları ve çok az sayıda Kolej mezunlarına rastlanmıştır. Bu durum, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğini en çok düz lise mezunlarının tercih ettiğini göstermektedir.

Baba öğrenim durumları %41,4 ile ilköğretim mezunu, %40,1 ile lise ve dengi okullar olduğu görülmektedir. Anne öğrenim durumları ise %46,8 ile ilköğretim, %37,4 ile lise ve dengi okul mezunları yer almıştır. Bu bulgular Mengi, Türkmen, Pepe, Kuru'nun yaptıkları çalışma ile benzerlik göstermekle beraber eğitim düzeylerinde gözle görülür bir artış olduğu saptanmıştır.



Baba meslek durumlarında ilk sırayı %43,2 ile serbest meslek %21,2 ile memur alırken Göktaş'ın yaptığı araştırmada %22,9 ile esnaf, %14'ünün serbest meslek sahibi olduğu belirtilmiştir. Çalışmamızda öğrencilerin anne meslek durumlarında %74,8 ile ilk sırayı ev hanımlığının aldığı belirtilmiştir. Göktaş'ın lisanslı atletler üzerinde yapmış olduğu çalışmada sporcuların anne mesleklerinin %89,4'ü ev hanımıdır. Çalışmamız diğer çalışmalarda anne meslek grubunda paralellik gösterirken baba mesleğinde benzerlik çok azdır.

Öğrenciler toplum içinde kendilerini zenginlik itibarıyla %75,1 ile genel olarak orta tabakada görmekte ve gelir düzeyleri ise 750-1500 YTL arasında yer almaktadır. Diğer yandan Kasım 2007 yılı 4 kişilik bir ailenin asgari geçim indeksinin 2.323 YTL olması ve araştırmaya katılan bireylerin kardeş sayısının genel olarak 2-4 olması sebebiyle, sporcuların bu görüşüne rağmen gelir düzeyi düşük orta tabaka temsil eden ailelerin çocuklarının sporla ilgilendiği söylenebilir. Bu bulgular Koçyiğit'in yaptığı çalışma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Araştırma adayların, ailelerinde önemli konularda, genel olarak, baba ve anne ya da baba anne çocuğun karar verdiğini göstermektedir. Bu sonuç daha önceki çalışmalarda (pepe,kuru) farklılık arz etmektedir. Baba anne ya da baba karar verirken, bizim çalışmamızda babanın yerini baba anne çocuk almıştır. Bu sonuç toplumumuzda otoriter aile yapısından demokratik aile yapısına geçiş olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde aile içerisinde erkek çocuğun ayrıcalığına yer verilmediğini, erkeklerin ev işlerinde eşlerine yardım etmesi gerektiğini, bayanların ev dışında gelir getirici bir işte çalışmasını desteklediklerini belirtmektedirler. Bu durum da, toplumumuzda kadın-erkek ayrımının olmadığını göstermektedir.

Öğrencilerin %50,7'nin ailelerinde spor yapan bireyler bulunmaktadır. Öğrenciler spora rahatlatma-mutluluk ve sağlıklı olma gibi nedenlerle başladıklarını ilerleyen yıllar içerisinde ise %81,4'u sporu meslek olarak gördüklerini ve bunun spor sevgisinden kaynaklandığını söylerken ikinci sırayı para kazanma nedeni takip etmektedir. Sporun meslek olarak görülmesi toplumun spora bakış açısının değiştiğini ve hobi olmaktan çıktığını göstermektedir. Adaylar özel yetenek sınavını kazandıkları takdirde hayatlarındaki en önemli değişikliğin meslek sahibi olmalarını görmeleri de bu sonucu desteklemektedir.

Adaylar spora başlarken %51,1'i hiçbir şekilde teşvik almadıklarını söylerken, %31,2'i aileden, teşvik aldıkları belirtmişlerdir. Bu sonuçla öğrencilerin yetiştiği sosyal çevreyi de göz önüne alarak spora yönelme aşamasında herhangi bir baskı görmedikleri, aksine sosyal çevre ve ailenin teşvik edici bir unsur olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına genelde, sosyo-ekonomik yönden toplumun orta tabakasını temsil eden gelir düzeyi düşük ailelerin çocuklarının başvuru yaptığı, ailelerin eğitim düzeylerinde ise daha önceki yapılan çalışmalara göre artış olduğu ve ailelerin sahip olduğu meslek gruplarının değiştiği söylenebilir. Ayrıca Toplumun orta sınıfının spora bakış açısının değiştiğini sporun hobi ve eğlence amacı dışında, bir meslek olarak kabul gördüğü anlaşılmaktadır.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Akyüz H.(1974). Eğitim Sosyolojisinin Temel Kavram ve Alanları Üzerine Bir Araştırma, M.E.B. Yayınları, s.161, İstanbul, 1991
2. Göktaş Z, Kalemoglu Y, Özmaden M, Pekel A. (2006). Balıkesir İlinde Lisanslı Atletlerin Sosyo-Ekonomik Durumları Üzerinde Bir Araştırma, Kastamonu Eğitim dergisi, Cilt:1, No:1, s.325-332, Kastamonu
3. Keten M.: Türkiye'de Spor, s.124, Ankara, 1974

55. DESIGNATING THE COPING WITH STRESS LEVEL OF THE HIGH SCHOOL STUDENTS THAT SPORT

ÇAĞLAYAN, H. S.*, ÇETİN, M. Ç., ŞİRİN, E. F.****

* Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Selçuk Üniversitesi, Konya, TÜRKİYE.

** Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE.

ABSTRACT

This research is made, to designate the level of coping with stress of the high school students that sport and to research if the levels of coping with stress differentiate according to their gender, age or sports branch. 1156 female and male sportsmen students that attend in extracurricular sports activities in 2006-2007 education year in Osmaniye City, have constituted the universe of the research. Also the sample of the research has constituted from 201 sportsmen students who had represented their schools at competitions in different branches. Personal information form that developed by the researcher and "Coping with Stress Scale" which developed by Türküm (2002), used as data collection tool in the

research. “t Test” and “One Way Variance Analysis (ANOVA)” used for analyzing data, and meaningfulness level has taken 0,05. At the result of the research, it is determined that coping with stress level and coping with stress approach of the high school students who sport generally is in the middle level the average point of the low dimensions and total of coping with stress level does not differentiate significantly according to their gender, age and branches of sports that they deal. Key Words: Coping with stress, high school student, sports, gender, age.

SPOR YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Giriş

İnsanlar sürekli değişmekte olan yaşama uyum sağlamaya çalışırlar (Bozkurt, 2004) ve bu çabalar bireylere göre değişiklikler gösterir (Pehlivan, 2000). Strese yol açan durumların yarattığı duygular ve psikolojik uyarılma son derece rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık bireye bunu azaltmak için bir şeyler yapmayı güdüler. Bireyin stres yaratan durumlarla uğraşma ve üstesinden gelme çabası sürecine başa çıkma denir (Baltaş ve Baltaş, 2002; Keenan, 1999).

Sporda bireylerin stres yaratan durumlardan kurtulmasını sağlayan önemli bir etkidir. Bu bağlamda da araştırma; spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini belirlemek; cinsiyet, yaş ve yaptıkları spor branşlarına göre stresle başa çıkma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Betimsel bir nitelikte olan bu çalışmada, öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri belirlenmiş; stresle başa çıkma düzeylerinin cinsiyet, yaş ve yaptıkları spor branşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Evren Örneklem: Araştırmanın evrenini, 2006–2007 eğitim-öğretim yılında, Osmaniye ilinde ders dışı okullar arası spor faaliyetlerine katılan 1156 kız ve erkek sporcu öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise farklı branşlarda okullarını temsil eden, müsabakalara katılmış 201 sporcu öğrenciden oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve Türküm (2002) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)” kullanılmıştır.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ): Türküm (2002) tarafından geliştirilen ölçek, 23 madde ve üç alt boyuttan (Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma: 1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22; Soruna Yönelme: 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16; Sosyal Destek Arama: 4, 10, 13, 17, 18, 20, 23) oluşmaktadır. “Tamamen uygun 5”, “oldukça uygun 4”, “kararsızım 3”, “biraz uygun 2” ve “hiç uygun değil 1” seçeneklerinden oluşan ölçek, beşli likert tipi olarak hazırlanmıştır. Ölçekteki 23 maddenin 20 maddesi olumlu yönde, üç maddesi (10, 17, 20 numaralı maddeler) ise ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin bütününden en düşük 23 en yüksek 115 puan alınabilmektedir. Ölçeğin bütününden ve alt ölçeklerden alınan puanın yüksekliği, kişinin ilgili stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini yansıtmaktadır. Türküm (2002) tarafından ölçeğin toplam 23 maddesi için 498 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle, bulunan iç tutarlılık katsayısı .78; “Sosyal Destek Arama”, “Soruna Yönelme” ve “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” başlıklı üç alt ölçeği için belirlenen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, .85, .80, .65’dir. Ölçeğin yukarıda verilen sıra ile alt ölçekleri için bulunan madde toplam korelasyonlarının ortalaması ise .61, .48 ve .34 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .66, “Soruna Yönelme” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .83 ve “Sosyal Destek Arama” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümüne ilişkin güvenirlik katsayısı ise .81 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi: Öğrencilerin SBÖ’den elde ettikleri puanların belirlenmesinde, tanımlayıcı istatistik tekniklerinden $\bar{x}$ ve Ss değerleri kullanılmıştır. Yapılan normallik sınavına göre ikili küme karşılaştırmaları için t testi; üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) kullanılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows 14.0 programında analiz edilmiş, manidarlığı 0.05 düzeyinde sınanmıştır.

Bulgular

Araştırmaya 201 spor yapan lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 51 (%25,4)’nin kız, 150 (%74,6)’sinin erkek; 47’sinin (%23,4) 15, 72’sinin (%35,8) 16, 50’sinin (%24,9) 17, 32 (15,9)’sinin ise 18 yaşında oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin yaptıkları spor branşlarına göre dağılımda Futbol (86 kişi %42,8), birinci sırayı alırken, bunu sırasıyla Voleybol (44 kişi %21,9), Basketbol (40 kişi %19,9) ve Diğer Spor Dalları (31



kişi %15,4) izlemiştir. Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular ise aşağıda tablolarda sunulmuştur.

Tablo 1: Öğrencilerin SBÖ Alt Boyutlarına ve Toplam Puanlarına Ait $\bar{X}$ ve Ss Değerleri

SBÖ ve Alt Boyutları	N	$\bar{X}$	Ss	SBÖ'den Alınabilecek En Düşük ve Yüksek Puanlar
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	201	28,99	5,72	8–40
Soruna Yönelme	201	31,55	6,30	8–40
Sosyal Destek Arama	201	24,07	5,32	7–35
Stresle Başa Çıkma Toplam Puan	201	84,62	13,00	23–115

Tablo 2: Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenlerine Göre SBÖ Alt Boyutlarına ve Toplamına Ait Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	Kız	51	29,84	4,78	199	1,234	,219
	Erkek	150	28,70	5,99			
Soruna Yönelme	Kız	51	32,45	5,38	199	1,179	,240
	Erkek	150	31,24	6,58			
Sosyal Destek Arama	Kız	51	24,80	6,38	199	,991	,325
	Erkek	150	23,83	4,90			
Stresle Başa Çıkma	Kız	51	87,09	11,20	199	1,580	,116
Toplam Puan	Erkek	150	83,78	13,49			

Araştırmanın Diğer Bulguları;

Spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamalarının yaş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; sorunla uğraşmaktan kaçınma ($F_{(197)}=,272$; $p>0,05$), soruna yönelme ($F_{(197)}=,986$; $p>0,05$), sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarına ($F_{(197)}=1,419$; $p>0,05$) ve SBÖ toplam

puan ortalamalarına ($F_{(197)}=1,128$; $p>0.05$) ilişkin hesaplanan F değerlerinin 0,05 düzeyinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamalarının yaptıkları spor branşları değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; sorunla uğraşmaktan kaçınma ($F_{(197)}=,288$; $p>0,05$), soruna yönelme ($F_{(197)}=,922$; $p>0.05$), sosyal destek arama alt boyut puan ortalamalarına ($F_{(197)}=,330$; $p>0.05$) ve SBÖ toplam puan ortalamalarına ($F_{(197)}=,456$; $p>0.05$) ilişkin hesaplanan F değerlerinin 0,05 düzeyinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma Ve Sonuç

Yaptığımız araştırmada spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamaları incelendiğinde; öğrencilerin genel olarak stresle başa çıkma düzeylerinin ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmada, spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamalarının cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sonuç anlamlı olmamasına rağmen tablo incelendiğinde SBÖ'nin alt boyutlarında ve toplamında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle Türk toplumunda gelişim dönemi sürecinde kız çocuklarına ebeveynlerin yaklaşımı; onların kendilerini savunmada daha güçsüz olabileceği yönünde olmaktadır. Sosyal çevrenin bu görüşe paralel bir düşünce sergilemesi, kızların karşılarına çıkan problemliler ve stres verici durumlardan kaçmalarında neden teşkil ettiği düşünülmektedir. Fakat kız öğrencilerin problemliler ve stres verici olaylarda daha fazla sosyal destek aradıklarını bunun neticesinde de karşılaştıkları stres verici durumlardan kurtulmak için sorunlara yönelerek çözüm yolları bulmaya çalıştıklarını söyleyebiliriz. Araştırma bulgularımızla kısmen paralellik gösteren ve Park (2000)'in değişik branşlardaki sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek için yaptığı çalışmada, yardım aramaya (sosyal desteğe) başvurmanın kadınlar tarafından daha çok kullanıldığını saptamıştır.

Spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamalarının yaş ve yaptıkları spor branşları değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin farklı yaş gruplarında olmalarının ve farklı branşlarda faaliyet göstermelerinin stresle başa çıkma düzeylerinde bir farklılık yaratmadığını ve karşılaşılabilecekleri stresli durumlarda hemen hemen aynı tutumu sergileyebileceklerini söyleyebiliriz. Diğer yandan örneklem gurubunu oluşturan ve farklı branşlarda faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin benzer şekilde tutum göstermeleri, aynı düzeyde spor eğitimi almalarından kaynaklanmış olabilir. Araştırma bulgularımızla paralellik gösteren ve Ceylan (2006) tarafından yapılan çalışmada, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların stresle başa çıkma bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. **Seçilmiş Kaynaklar**

- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2002). Stres ve başa çıkma yolları (Yirmi birinci baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bozkurt, N. (2004). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Ceylan, M. (2006). Stresle başa çıkma bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. The Sport Psychologist, 14: 63-80.
- Pehlivan, İ. (2000). İş yaşamında stres (Birinci baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Türküm, S. (2002). Stresle Başa çıkma Ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik ve Rehberlik Dergisi, 2 (18): 25-34.



56. THE INVESTIGATION OF DIFFERENT LEVEL BASKETBALL COACHES' PERCEPTION LEVELS ON SPORT ETHICS

MİRZEOĞLU, N.* , MİÇOOĞULLARI, B. O.** , ESKİCİOĞLU, Y.*

* Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, Türkiye.

** Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Ankara Türkiye.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine and compare of different basketball level coaches' understanding levels on sport ethics. The participants of this study were 19 women and 56 men volunteer basketball coaches who participated in the International Development Seminar for the Basketball Coaches. Participants' mean age was found as a 26.8 age year. A new developed survey was used to determine basketball coaches' understanding levels on sport ethics. To analyze frequency, percentages, mean, standard deviation, paired sample t test and one way variance analyze (ANOVA) techniques were used. Basketball coaches have high level understanding on sport ethics. There were significant differences between three questions : If opponent offers you lots of money and property to lose match what would you do?, Do you choose greedy athlete who can do everything to win match or do you choose conciliatory athlete who cant make anything except game rules even the team will lose the match ? If the referee behave with biased to your team what would you do? Spontaneously. Also, it appeared that gender, level of education and coaching certificate resource were effective factors to the understanding level on sport ethics.

FARKLI KATEGORİLERDEKİ BASKETBOL ANTRENÖRLERİNİN SPORDA ETİK ANLAYIŞINI ALGILAMA DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Introduction

Ethics (Greek ethika, from ethos, "character, "custom"), principles or standards of human conduct, sometimes called morals (Latin mores, "customs"), and, by extension, the study of such principles, sometimes called morale philosophy. Ethics commonly refers to the rules or principles that define right and wrong conduct. Many people believe that we are currently suffering from an ethics crisis (Dixon, N., 2001). Coaching is currently receiving a good deal of attention and advocacy, which has increased exponentially since the 1980s. Flaherty, traces the foundations of coaching in an eclectic range of sources including psychology, philosophy, sport and business. There is a vast bibliography available, much of which focuses mainly on the 'techniques' of coaching (Flaherty, J., 1999). Ethics Code is intended to provide standards of professional conduct that can be applied by the USOC and its member organizations that choose to adopt them. Whether or not a coach has violated the Ethics Code does not by itself determine whether he or she is legally liable in a court action, whether a contract is enforceable, or whether other legal consequences occur. These results are based on legal rather than ethical rules. However, compliance with or violation of the Ethics Code may be admissible as evidence in some legal proceedings, depending on the circumstances.

This Code is intended to provide both the general principles and the decision rules to cover most situations encountered by coaches. It has as its primary goal the welfare and protection of the individuals and groups with whom coaches work. This Code also provides a common set of values upon which coaches build their professional work. It is the individual responsibility of each coach to aspire to the highest possible standards of conduct. Coaches respect and protect human and civil rights, and do not knowingly participate in or condone unfair discriminatory practices (www.irut.jura.uni-erlangen.de/teheran.html) .

The aim of this study was to determine and compare of different basketball level coaches' understanding levels on sport ethics.

Method

The participants of this study were 19 women and 56 men volunteer basketball coaches who participated in the International Development Seminar for the Basketball Coaches. Participants' mean age was found as a 26.8 age year. A new developed survey was used to determine basketball coaches' understanding levels on sport ethics. To analyze frequency, percentages, mean, standard deviation, paired sample t test and one way variance analyze (ANOVA) techniques were used.

Results

In this part of research we try to analyse collected data from questionnaire results.

Table 1. One way ANOVA results between Gender and Survey questions.

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Question 24	Between Groups	5,085	1	5,085	5,386	,023
	Within Groups	68,915	73	,944		
	Total	74,000	74			
Question 20	Between Groups	4,557	1	4,557	4,936	,029
	Within Groups	67,390	73	,923		
	Total	71,947	74			
Question 10	Between Groups	4,817	1	4,817	5,480	,022
	Within Groups	64,169	73	,879		
	Total	68,987	74			

- $p < 0.05$

Table 2. One way ANOVA results between Education level and Survey questions.

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Question 24	Between Groups	6,134	2	3,067	3,254	,044
	Within Groups	67,866	72	,943		
	Total	74,000	74			
Question 20	Between Groups	8,475	2	4,237	4,807	,011
	Within Groups	63,472	72	,882		
	Total	71,947	74			
Question 1	Between Groups	4,549	2	2,275	2,542	,036
	Within Groups	64,437	72	,895		
	Total	68,987	74			

- $p < 0.05$

Table 3. One way Anova results between Certification and Survey questions.

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Question 24	Between Groups	2,763	1	3,067	3,368	,037
	Within Groups	69,184	73	,667		
	Total	71,947	74			
Question 20	Between Groups	,974	1	4,864	4,0557	,023
	Within Groups	73,026	73	,918		
	Total	74,000	74			
Question 10	Between Groups	,001	1	2,782	2,987	,041
	Within Groups	20,586	73	,895		
	Total	20,587	74			

* $p < 0.05$



Brien (2000) conducted a study on the elite athletes' life habits and styles, the author found that some of mediatic progress damages the some essential values of sport ethics; also media has a big effectiveness to head for some of unwanted approaches.

Dixon, (2001), conducted a study on "The Ethics of Team Supports" author found that partisan and fanatic supporters are start to occur in recently, the except of these supporters' profile, according to author the supporters should be more harmonic and friendly. The author try to define to friendly supporter as a who support his / her team rather in all unwanted or unacceptable events and who never try to make unethical behaviors in sports area or competitions. Otherwise author indicated that if the supporters' have an ethical values their loyalty will be stronger than the other teams' supporters.

Conclusion

Basketball coaches have high level understanding on sport ethics. There were significant differences between three questions : If opponent offers you lots of money and property to lose match what would you do?, Do you choose greedy athlete who can do everything to win match or do you choose conciliatory athlete who cant make anything except game rules even the team will lose the match ? If the referee behave with biased to your team what would you do? Spontaneously. Also, it appeared that gender, level of education and coaching certificate resource were effective factors to the understanding level on sport ethics.

References

1. Brien O.M. (2000), The Team Doctor, Ethics and Media: Dos and Don'ts?, International Sport Journal, Vol:1, Issue:2, Human Kinetic Publishers, USA.
2. Dixon, N., 2001, "The Ethics of Supporting Teams", Journal of Applied Philosophy, Vol: 18 No: 2 .
3. Milton, S. J., (2002), "Ethics and The Olympics and The Search of Global Values", Journal of Business Ethics, Vol:35 No:1 Pages: 131-142.
4. www.irut.jura.uni-erlangen.de/teheran.html.

57. EFFECTS OF ATHLETES SUCCESS AND FAILURE EXPECTATIONS ON SELF HANDICAPPING BEHAVIOUR

KORUÇ, Z.*, YILMAZ, A. V.**

*Baykan Kız Yatılı İlköğretim Bölge Okulu, Siirt, Türkiye

**Manavgat Belediyesi Bisiklet Spor Kulübü, Manavgat, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effects of athletes success and failure future expectations on self handicapping behaviour. 80 athletes having age average of 11.31±1.70 participate in this study. To create self handicapping behaviour, "insolvable task" study was used. The procedure was adapted from Berglas and Jones (1978). Manipulation check was evaluate with "Learned Helplessness Scale for Children" and "The Achievement Goal Orientation Scale". Firstly, participants were given an easy test to prepare them for the next test to come. Then all athletes were given feedback showing that that they did very well. After athletes were randomly assigned to one of the four conditions: self handicapping condition, success condition and two control contitions. In a success condition, athletes were given test that they could solve easily (received positive feedback). In a self handicapping condition, athletes were given insoluble test (received negative feedback). In a control conditions, athletes were given both soluble and insoluble test (no feedback). Next, participants chose to take one of two drugs, either Activil purported to enhance performance or Pandocrin purported to inhibit performance on the final test. Results showed that the overall chi-square among four conditions were significant differences in athlete's self handicapping behaviour, $X^2(3)=17,85, p$

SPORCULARIN BAŞARI VE BAŞARISIZLIK BEKLENTİLERİNİN KENDİNİ ENGELLEME DAVRANIŞI ÜZERİNE ETKİSİ

Giriş

İlk kez Berglas ve Jones (1978) tarafından betimlenen kendini engelleme, insanların gelecekte olası başarısızlığa karşı bir gerekçe oluşturmak amacıyla kendi performanslarını engelleyici hareketlerde bulunma olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar zaman zaman geçmiş performansları için mazeretler uydururlar; hatta bazen de gelecekteki performanslarına yönelik önceden bir takım mazeretler öne sürebilirler. Özellikle insanlar önemli bir durumda başarısız olacaklarından korktukları zaman hastalığı, utangaçlığı, kaygıyı, ağrıyı, travmayı veya diğer yakınmaları mazeret olarak kullanırlar. Kişi başarısızlık beklentisi karşısında kendi performansını sabote ederek beklenen başarısızlık için bahaneler üretir ve başarısızlığını kendi yetersizliğine değil, dış koşullara bağlayarak öz-imagini koruma yoluna gider (Kowalski, 1996; Snyder ve Higgins, 1988). Bu araştırmada sporcuların gelecekteki başarı ve başarısızlık beklentilerinin kendini engelleme stratejilerini ne yönde etkilediği araştırılacaktır.

Yöntem

Katılımcılar: Araştırma spor okullarında spor yapan ve yaş ortalamaları 11.31 ± 1.07 olan 80 sporcu (41 kız; 11.41 ± 1.91 , 39 erkek; 11.21 ± 1.47) ile yürütülmüştür.

Veri toplama araçları: Kendini Engelleme durumu Berglas ve Jones (1978) tarafından özel olarak oluşturulan bir deney prosedürü ile ölçülmüştür. Koşullara ilişkin manipülasyon kontrolü “Çocuklar için Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği” ve “Başarı Yönelimleri Ölçeği” ile değerlendirilmiştir. “Başarı Yönelimleri Ölçeği”nin üç alt boyutu (öğrenme-amaç yönelimi, performans-yaklaşma yönelimi ve performans-kaçma yönelimi) da araştırmada kullanılmıştır.

İşlem Yolu: Katılımcılara araştırmanın amacının ilaçların zihinsel performans üzerindeki etkisini araştırmak olduğu söylenmiştir. Katılımcılar çalışma başlamadan önce manipülasyon kontrolünü sağlamak amacıyla “Çocuklar için Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği” ve “Başarı Yönelimleri Ölçeği”ni doldurmuşlardır. Katılımcılara ilk olarak kolayca çözebilecekleri bir test (Kalabalık İçindeki Yüz Matrisi) verilmiş, kendilerine oldukça başarılı oldukları ve başka bir test üzerinde çalışacakları belirtilmiştir. Katılımcılar daha sonra seçkisiz olarak dört gruba atanmışlardır. Birinci gruba (kendini engelleme koşulu) çözümü olmayan oldukça zor bir test (maze test) verilmiş ve başarısız oldukları söylenmiştir (egoya yönelik tehdit). Amaç katılımcıların ilk testteki başarılarından dolayı akıllarını karıştırmak ve son test performansı için kaygı duymalarını sağlamaktır. İkinci gruba (başarı grubu) ise bu testin çözümlü bir formu verilerek oldukça başarılı oldukları söylenmiş ve son testte daha başarılı olacakları beklentisinin oluşturulması amaçlanmıştır. Böylece katılımcılarda son test öncesinde başarı veya başarısızlıkları ile ilgili bir beklenti durumu oluşturulmuştur. Kontrol grubundakilere ise hem çözümlü hem de çözümsüz testler verilmiş, fakat performans sonuçları ile ilgili herhangi bir geribildirim verilmemiştir. Katılımcılara son testi almadan önce iki farklı ilaçtan birini seçme olanağı verilmiştir: performansı arttıran **Actavil** veya performansı engelleyen **Pandokrin**. Aslında başka bir test yoktur ve ilaçlar da gerçekten verilmemiştir. Katılımcılar son olarak koşullara ilişkin manipülasyon kontrolünü sağlamak amacıyla ikinci kez “Çocuklar için Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği” ve “Başarı Yönelimleri Ölçeği”ni doldurmuşlardır. Araştırma, çalışmaya katılanlara araştırmanın gerçek içeriğini anlatan bir zarf verilmesi ile sona ermiştir. Katılımcılar araştırma bittikten sonra belli bir süre gözlenmiştir.

Bulgular

Araştırma başlamadan önce uygulanan “Çocuklar için Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği” ve “Başarı Yönelimleri Ölçeği”nden elde edilen puanların seçkisiz olarak atanan dört koşul için değişip değişmediğini ortaya koyabilmek için “Tek Yönlü Varyans Analizi” uygulanmıştır. Koşulların sahip olduğu ortalamalar arası farkın öğrenilmişlik çaresizlik ve başarı yöneliminin üç alt boyutu için anlamlı olmadığı gözlenmiştir, $F(3,76)=1,85, p>0.05$; $F(3,76)=1,45, p>0.05$; $F(3,76)=0,16, p>0.05$; $F(3,76)=0,72, p>0.05$. Bulgular grubun homojen ve birbirine benzer olduğunu göstermiştir. Koşulların manipülasyon kontrolünü sağlamak için araştırmanın başında ve sonunda uygulanan “Çocuklar için Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği” ve “Başarı Yönelimleri Ölçeği”nden elde edilen puanlara “Wilcoxon Testi” uygulanmıştır. Çaresizlik puanlarına bakıldığında, çözümsüz test verilen sporcuların ön-son test puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu gözlenmiştir, $z=-3.87, p=0.000$. Buna karşılık, çözümlü testi alan ve kontrol koşullarındaki sporcuların ön-son test çaresizlik puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $p>0.05$. Başarı yönelimi puanlarına bakıldığında ise, içsel motivasyonu ölçen öğrenme-amaç yönelimi alt ölçeği için çözümsüz test verilen sporcuların ön-son test puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir, $z=-3.99, p=0.000$. Benzer biçimde öğrenme-amaç yönelimi alt ölçeği için çözümlü test verilen sporcuların ön-son test puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir, $z=-2.53, p=0.011$. Bu fark çözümsüz test verilen sporcular için içsel motivasyonlarında azalma, çözümlü test verilen sporcular için artma yönündedir. Buna karşılık, kontrol koşulundaki



sporcuların ön-son test öğrenme-amaç yönelimi puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir, $p>0.05$. Dışsal motivasyonu ölçen performans-yaklaşma yönelimi alt ölçeği için çözümsüz test verilen sporcuların ön-son test puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir, $z=-3.95, p=0.000$. Buna karşılık çözümlü test verilen ve kontrol grupları için performans-yaklaşma yönelimi ön-son test puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir, $p>0.05$. Performans-kaçma yönelimi alt ölçeği için ise, çözümsüz test verilen sporcuların ön-son test puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir, $z=-3.96, p=0.000$. Benzer biçimde çözümlü test verilen sporcuların performans-kaçma yönelimi ön-son test puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir, $z=-3.13, p=0.002$. Bu fark çözümsüz test verilen grup için artma, çözümlü test verilen grup için azalma yönündedir. Son olarak kontrol koşullarında ise performans-kaçma yönelimi ön-son test puanları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir, $p>0.05$. Bulgular, oluşturulan koşullara ilişkin manipülasyonun işlediğini ortaya koymaktadır. Koşulların kendini engelleme davranışını etkileyip etkilemediğini ortaya koymak için “Kay-Kare Testi (Chi-Square Test X^2)” uygulanmıştır. Burada bağımlı değişken kendini engellemek (performans düşürücü bir ilaç olan Pandokrin’i seçmek) veya engellememektir (performans artırıcı bir ilaç olan Actavil’i seçmek). Analiz sonucunda oluşturulan koşulların kendini engelleme açısından anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymuştur, $X^2_{(3)}=17.85, p<0.05$. Sonuçlar Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Sporcuların Kendini Engelleme Davranışlarına İlişkin Kay-Kare Sonuçları

Koşullar	Kendini Engelleme Davranışı		
	Pandokrin	Actavil	Toplam
Birinci grup (çözümsüz test ve olumsuz geribildirim)	%80 (N=16)	%20 (N=4)	%100 (N=20)
İkinci grup (çözümlü test ve olumlu geribildirim)	%15 (N=3)	%85 (N=17)	%100 (N=20)
Üçüncü grup (kontrol, çözümsüz test)	%55 (N=11)	%45 (N=9)	%100 (N=20)
Dördüncü grup (kontrol, çözümlü test)	%40 (N=8)	%60 (N=12)	%100 (N=20)
$X^2=17.85$ sd=3 P=.000			

Tablo 1’e bakıldığında, çözümsüz test verilen ve olumsuz geribildirim alan sporcuların %80’inin performans düşürücü ilacı (Pandokrin) ve %20’sinin ise performans artırıcı ilacı (Actavil) tercih ettikleri gözlenmiştir. Çözümlü test verilen ve olumlu geribildirim alan sporcuların ise sadece %15’i performans düşürücü ilacı tercih etmişlerdir. Başarı ve başarısızlıklarına ilişkin geri bildirim verilmeyen kontrol koşullarındaki sporcuların ilaçları tercih etme oranları birbirine yakın olarak gözlenmiştir. En yüksek yüzdeyi (%85) ise çözümlü test verilen ve olumlu geribildirim alan grup göstermiş ve performans artırıcı bir ilaç olan Actavil’i seçme eğilimi göstermişlerdir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucunda çözümsüz testi alan ve başarısız olduklarına ilişkin olumsuz geribildirim verilen sporcuların öğrenilmişlik çaresizlik puanlarında fark edilir bir artış gözlenmiştir. Sporcuların başarı yönelimi puanlarına bakıldığında ise, çözümsüz testi alan ve olumsuz geribildirim verilen sporcuların içsel motivasyonlarında bir azalma, dışsal motivasyonlarında bir artma ve performanstan kaçma eğilimi gözlenmiştir. Kendini engelleme davranışına bakıldığında ise, ilaçlar gerçekten verilirse de gelecekteki test hakkında kendine güvenen sporcular performansı arttıran Actavil’i seçmişlerdir. Buna karşılık, gelecek testin sonucundan korkan sporcular performanslarını azaltan Pandokrin’i seçerek olası başarısızlıkları karşısında uygun bir mazeret bulmuşlardır. Performans azaltıcı ilacı seçen sporcular böylece sınırlı bir fiziksel ya da zihinsel zayıflığı kabul ederek, yetenek yokluğu gibi başarısızlığın en sarsıcı doğurgusundan kendilerini koruma yoluna gitmişlerdir. Elde edilen bu sonuç, bireylerin özdeğerlerini korumak adına olası başarısızlıklar karşısında kendilerini özellikle bu duruma hazırladıklarını ve başarısızlık beklentisi durumunda performanslarını gerçekten sabote ettiklerine ilişkin hipotezi destekler biçimdedir.

Kaynakça

- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). "Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success." *Journal of Personality Social Psychology*, 36: 405-517.
- Kowalski, R. M. (1996). "Complaints and complaining: Functions, antecedents, and consequences." *Psychological Bulletin*, 119(2): 179-196.
- Snyder, C. R., & Higgins, R. L. (1988). "Excuses: Their effective role in the negotiation of reality." *Psychological Bulletin*, 104(1): 23-35.

Poster 2.3

Anabilim Dalı/ Topic: Psiko-Sosyal Alanlar/ Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: GÖLCÜK

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Erkut KONTER

58. BESYO ÖĞRENCİLERİNİN AİLE VE ARKADAŞLARDAN ALINAN SOSYAL DESTEK İLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ŞİVRİKAYA, A. H.* , KAYA, M.*

* Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

Abstract This is a deive and analytical study and was conducted with the aim of determining the relation between the students College of Physical Education and Sports the social supports received from their families and friends and their problem-solving skills. The study included a total of 160 students attending the College of Physical Education and Sports, Atatürk University. "The Scale of Perceived Social Support from family and friends", which was developed by Pracidona and Heller(1983) and the validity and the reliability of the Turkish version of which were proved by Eskin(1993, and The Problem-Solving Scale, which was developed by Savaşır and Bahin and the validity and the reliability of the Turkish version of which were proved by Savaşır and Bahin, and the personal information form which was developed by the investigator himself were used in the collection of the data. Percentage, t-test, correlation and variance analysis were used in the evaluation of the data using SPSS 11.5 packet programme. The level of significance was taken as 05. The average age of the students was 22.3±2.4, of whom 33.8% were females and 66.3% were males. The score average of the Perceived Social support from family was 14.87±4.26, and the score average of the perceived social support from friends was 15.27±4.19 and the score average of the Problem -Solving Scale was 86.36±19.28. In the study no significant differences were found between the the social supports which the students received from the family and friends and their problem-solving skills Key words: The students from the College of Physical Education and Sports, The Social Support received from the family and friends, Problem Solving

Giriş ve Amaç

Sosyal destek, kişinin sevildiği, kabul edildiği, saygı gördüğü bir iletişim ağı içerisinde, diğer kişiye bağlanma mesajı verme olarak tanımlanmaktadır (Kahriman&Polat 2003).

Öğrencilerin en önemli sosyal destek kaynaklarını, aileleri ve arkadaşları oluşturmaktadır. Aile ve arkadaşlarından yeterli desteği alan öğrencilerin, sorunlarını çok büyük boyutlara ulaşmadan çözdükleri ve derslerinde daha başarılı oldukları görülmüştür (Okanlı&Ekinci 2002).

Problem çözme; belli bir amaca ulaşmak için, karşılaşılan güçlüklerin ortadan kaldırılmasına yönelik bilişsel ve psikolojik boyutları olan bir dizi çabayı içeren süreç olarak tanımlanmaktadır (Çağlayan 2007).

İnsanlar günlük yaşantılarında problem çözmeye yönelik pek çok durumla karşılaşır. Karşılaşılan problemlerin nasıl çözüleceği bireyin kişilik özelliklerine bağlıdır (Barut&Yılmaz 2000).

Bu çalışma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik bölümü öğrencilerinin aile ve arkadaşlardan alınan sosyal destek ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.



Yöntem

Bu araştırma tanımlayıcı ve analitik bir araştırma olup, 15 Ekim- 16 Kasım 2007 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2007-2008 öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören toplam 190 öğrenci oluşturmuştur. Evrenin tamamının araştırma kapsamına alınması planlandığı için herhangi bir örnekleme yöntemine gidilmemiştir. Fakat araştırmanın yapıldığı dönemde, kayıt dondurma, okula devam etmeme ve araştırmaya katılmayı kabul etmeme gibi nedenlerden dolayı 30 öğrenciye ulaşılamadığından 160 öğrenci ile çalışılmıştır. Örneklem grubunun homojen olması açısından 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden basit rastlantısal örneklem seçim yöntemiyle 40'ar öğrenci alınmıştır. Verilerin toplanmasında, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirleyen kişisel bilgi formu, Pracidona ve Heller (1983) tarafından geliştirilmiş olan, Eskin (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Aile (ASD – AL) ve Arkadaşlardan (ASD –AR) Algılanan Sosyal Destek Ölçeği", Savaşır ve Şahin (1997) tarafından geliştirilen Savaşır ve Şahin tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Problem Çözme Ölçeği (PÇÖ) kullanılmıştır.

(ASD – AL) ve (ASD –AR)'nin Cronbach Alpha değerleri 0.85 bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha değerleri 0.88 olarak bulunmuştur. Ölçek birbirinden bağımsız iki ölçek şeklindedir. Her ölçekte "Evet", "Hayır" ve "Bilmiyorum" cevap seçeneklerinden birini işaretleyerek cevap verilecek 20'şer madde bulunmaktadır. Algılanan sosyal desteği gösteren tepki her madde için "+1" olarak puanlanmaktadır. Puanlar 0–20 arasında değişmektedir. "Bilmiyorum" seçeneğine puan verilmemektedir.

PÇÖ'nün iç tutarlık katsayısı Cronbach alpha 0.88 ve test yarılama yöntemi ile yapılan güvenilirlik katsayısı ise 0.81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur. Puanlar 32-192 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendisini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Verilerin değerlendirilmesi; SPSS 11.5 paket programında yüzdellik, t testi, korelasyon ve varyans analizi kullanılmıştır. Önem düzeyi, 05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 22.3±2.4, % 33,8'i kız, % 66,3'ü erkek, % 78,8'i çekirdek aileye sahip olduğu, %51.3' ünün evde arkadaşlarıyla kaldığı, %52.5'inin aylık gelirlerinin kendilerini idare ettiğini belirttikleri, %94.4'ünün ise bu bölümü isteyerek seçtikleri bulunmuştur.

Tablo 1: Öğrencilerin, Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile Problem Çözme Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanlar

Ölçekler	Alt ve Üst Değerler	İşaretlenen Alt ve Üst Değerler	X±SD N=160
Aileden Algılanan Sosyal Destek(ASD/AL)	0-20	0-20	14.87±4.26
Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek(ASD/AR)	0-20	4-20	15.27±4.19
Problem Çözme	32-192	42-123	86.36±19.28

Tablo 2. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Aile ve Arkadaşlardan Algıladıkları Sosyal Destek ve Problem Çözme Puan Ortalamalarının Dağılımı

Sınıf Düzeyi	1.Sınıf (N=40) X±SD	2.Sınıf (N=40) X±SD	3.Sınıf (N=40) X±SD	4.Sınıf (N=40) X±SD	Anlamlılık Derecesi
Aileden Algılanan Sosyal Destek (ASD/AL)	14.75±4.15	15.25±4.45	15.42±4.51	14.07±3.95	F= 0.801 P>0.05
Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek (ASD/AR)	16.02±4.02	14.97±4.31	15.25±4.06	14.85±4.41	F= 0.627 P>0.05
Problem Çözme	84.85±17.14	87.22±18.61	86.47±22.67	86.92±18.93	F= 0.118 P>0.05

Tartışma ve Sonuç

Tablo 1’de aileden algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ne işaretlenen alt ve üst değer 0-20, arkadaşlardan algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ne işaretlenen alt ve üst değer 4-20’dir. Problem Çözme Ölçeği’ne işaretlenen alt ve üst değer ise 42-123’tür. Ölçeklerin ortalama ve standart sapma puanlarına bakıldığında, aileden algılanan sosyal destek ölçeğinden 14.87 ± 4.26 , arkadaşlardan algılanan sosyal destek ölçeğinden 15.27 ± 4.19 , problem çözme ölçeğinden ise 86.36 ± 19.28 değerleri alındığı görülmüştür. Yapılan çalışmaların bulguları, bizim bulgularımızla uygunluk göstermektedir. (Sarason et. al.1987, Eskin 1993, Procidona &Heler 1993, Ören&Geçdoğan 1998, Barut&Yılmaz 2000, Okanlı&Ekinci 2002,).

Tablo 2’de öğrencilerin sınıf düzeyine göre ASD/AL puan ortalamaları 3. sınıflarda en yüksek, ASD/AR puan ortalamaları ise 1. sınıflarda en yüksek, Problem Çözme puan ortalamalarının 2. sınıflarda en yüksek, 1. sınıflarda ise en düşük olduğu tespit edilmiş olup gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($P>0,05$). Yapılan çalışmanın sonuçlarıyla, sonuçlarımız uygunluk göstermektedir (Taylan 1990, Ören& Geçdoğan 1998, Yurttaş&Yetkin 2003, Tekin ve ark. 2007).

Gençlerin sosyal destek kaynaklarının artırılması, özellikle çevrelerinden yeterli desteği göremeyen öğrencilere eğitimcileri tarafından gerekli destek sağlanması ve gençlerin sosyal ve psikolojik sorunlarının çözümünde yalnız başlarına bırakılmaması, gerek okul içinde gerekse üniversite bünyesindeki danışmanlık hizmetlerinin daha etkili hale getirilerek, gencin ailesinin ve yakın arkadaşlarının da bu hizmetlerde aktif rol oynaması önerilebilir.

Kaynaklar

- Barut Y, Yılmaz M (2000). Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne ve Eğitim Fakültesine Devam Eden Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası 1. Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, Gazi Üniversitesi, Ankara 290–297.
- Çağlayan HS (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Öğrenme Biçimleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.
- Eskin M. (1993). Reliability, of the Turkish version of the perceived social support from friends and family scales. *Journal of Clinical Psychology*, 49(4): 515-522.
- Kahriman İ, Polat S (2003). Adolesanlarda Aile ve Arkadaşlardan algılanan Sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 6(2). 13-24.
- Okanlı A, Ekinci M. (2000). Hemşirelik Öğrencilerinin Aile Ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki. I. Uluslararası&VIII. Ulusal Hemşirelik Kongre Kitabı. 29 Ekim-2 Kasım 2000 Sayfa 361-365, (tam metin) Antalya /Türkiye.
- Ören N, Geçdoğan B. (1998). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı öğrencilerinin aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyleri ile empatik beceriler arasındaki ilişki. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Konya.
- Procidona ME, Heller K.(1993). Measures of perceived social support from friends and from family. Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1): 1-24.
- Sarason BR, Shearin E, Peance G & Sarason G (1987). Interrelation of social support measures. *Journal of Personality and social Psychology*, 52(4): 813-832.
- Taylan S. (1990). Heppner’in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışmaları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
- Tekin, M., Taşkın, Ö. & Kıvrak, AO (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ülkümüz Dergisi*. 4 (7), 57-66.
- Yurttaş A, Yetkin A. (2003). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Empatik Becerileri İle Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 6(1), 1-13.



59. INVESTIGATION OF RHYTHM ABILITIES OF JUNIOR COMPETITIVE TENNIS PLAYERS

SÖĞÜT, M.¹, KİRAZCI, S.²

¹ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye

² Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of present study was to investigate the rhythmic ability performances of elite tennis players. Participants were junior competitive male and female tennis players (n=31, age=11,61 year, training age=4,38 year) and non-active male and female controls (n=32, age=12,12 year). The High/Scope Rhythmic Competence Analysis Test (RCAT) was used to evaluate rhythmic abilities of participants. Rhythmic ability test was conducted with two different tempos of metronome which were 50 beats per minutes and 120 beats per minutes. An independent-sample t-test was conducted to evaluate the rhythmic abilities of participants. Results of the study revealed that rhythmic ability performance scores of junior competitive tennis players are higher than non-active controls and RCAT scores of male and female participants indicated similarities.

GENÇ ELİT TENİS OYUNCULARININ RİTİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Giriş

Verimli bir hareketin yerine getirilmesi doğru zaman yapısına dayandığı gerçeği göz önüne alındığında, ritmik ve motor beceriler arasındaki ilişkiyi incelemek bir gerekliliktir (Zachopoulou & Mantis, 2001). Ritim teniste önemli bir rol oynamaktadır (Bourquin, 2003). Tenis oyununda, oyuncuların sergiledikleri hareketler ile dışsal bir uyaran arasında senkronizasyon olması ve oyunun doğası gereği aynı hareketlerdeki ritmin uzun süre korunması gerekmektedir (Zachopoulou et al, 2000). Bu araştırmanın amacı, genç elit tenis oyuncularının farklı tempolardaki ritim beceri performanslarını incelemektir.

Yöntem

Araştırma grubunu, genç elit erkek ve kız tenis oyuncuları (n=31, yaş=11,61 yıl, antrenman yaşı=4,38 yıl) ile düzenli bir fiziksel aktiviteye katılmayan sedanter erkek ve kızlar (n=32, yaş=12,12 yıl) oluşturmuştur. Araştırma grubunun ritim becerilerinin ölçümünde belirli metronom vuruşları ile bireyin hareketleri arasındaki senkronizasyonu değerlendirmek için tasarlanan High/Scope Rhythmic Competence Analysis Test (RCAT)'i kullanılmıştır (Trump, 1987). RCAT dakikada 50 ve 120'lik metronom vuruşlarındaki farklı iki tempoda uygulanmıştır. Katılımcılardan metronom vuruşlarına uyumlu olarak, sırası ile; iki el dizlere vurma, elleri sırayla dizlere vurma, oturarak yerinde sayma, ayakta yerinde sayma, ileri yürüme ve geri yürüme hareketlerini yerine getirmeleri istenmiştir. Ölçümler, kameraya alındıktan sonra, iki hakem tarafından bağımsız olarak değerlendirilmiştir. Hakemler, bütün hareketlerin değerlendirilmesinde 3 (hareket metronom vuruşu ile uyumlu ise), 2 (hareket metronom vuruşu ile uyumluluğa yakın ise) ve 1 (hareket ile metronom vuruşu arasında uyum yok ise) puanlarını kullanmışlardır.

Bulgular

Grupların ritim becerisi puanlarına göre t-testi sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir. T-testi sonuçları, grupların 50 [t (61)=2.15, p<.05] ve 120 [t (61)=2.07, p<.05]'lik tempolardaki ritim becerisi puanları tenis grubu lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Tenis oyuncularının ritim becerisi değerleri 50 (X=1.39) ve 120 (X=1.52)'lik tempolarda kontrol grubunun 50 (X=1.24) ve 120 (X=1.34)'lik tempolardaki ritim becerisi puanlarına göre daha yüksektir. Cinsiyet değişkenine göre 50 [t (61)=-.27, p>.05] ve 120 [t (61)=-.94, p>.05]'lik tempolarda ritim becerisi puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 1. Grup ve cinsiyet değişkenlerinin ritim becerisi puanlarına göre t-testi sonuçları

Ritim Becerisi	Tempo	N	X	S	sd	t	P
Tenis	50	31	1.39	0.32	61	2.15	.035
Kontrol		32	1.24	0.21			
Tenis	120	31	1.52	0.38	61	2.07	.042
Kontrol		32	1.34	0.28			
Erkek	50	35	1.30	0.25	61	-.27	.788
Kız		28	1.32	0.31			
Erkek	120	35	1.40	0.30	61	-.94	.349
Kız		28	1.48	0.40			

Tartışma / Sonuç

Çocukların motor beceri antrenmanlarına katılımları onların ritim performanslarını olumlu bir şekilde etkilemektedir. Tenis antrenmanları, oyunculara değişen tempolarda ve oldukça geniş çeşitlilikte ritmik hareketlerin tecrübe edilmesini sağlamaktadır (Zachopoulou et al, 2000). Araştırmadan elde edilen verilere göre, tenis oyuncularının ritim beceri performansları benzer yaş grubundaki sedanterlere göre daha iyidir. Cinsiyet değişkenine göre, erkek ve kız katılımcıların ritim beceri puanları birbirine benzerlik göstermektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Zachopoulou, E. ve Mantis, K. (2001) European J. of Physical Education, 6, 117-126.
Zachopoulou E. et. al. (2000) European J. Physical Education, 5, 220-230.

60. BURNOUT OF ACADEMICIANS IN HIGH SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

GEZER, E.¹, YENEL, F.²

1. Araştırma Görevlisi Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor YO Ankara.

2. Yrd. Doç. Dr. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor YO Ankara.

ABSTRACT

In this study, it is aimed to determine the burnout levels of academicians of BESYO (high school of physical education and sports) and its relation to personal and vocational features. The sample chosen for the research comprises 365 (285 man, 80 woman) academicians of BESYO. To find out the burnout in this research Maslach Burnout Inventory (MBI), developed by Maslach and Jackson⁸ and adapted into Turkish by Ergin⁵ was used. Personal data questionnaire, aiming to collect the academicians personal and vocational features, which was developed by the researcher was used. For data analysis, the SPSS for Windows version 11.5 and STATISTICA version 7.0 were used. Research data were analyzed by using percentages, shapiro-wilk, Mann Whitney U, Kruskal Wallis H and the Dunn test. The total average point of the burnout level was calculated EE: 1,09±0,62 D: 0,65±0,55 PA: 1,23±0,64. The results of the study indicate that, emotional exhaustion (EE) subscales scores differ according to geographical region. Personal accomplishment (PA) subscales scores differ according to age, having a managerial work, academic level and geographical region. And there was no significant differences between depersonalization (D) and personal and vocational features.

BESYO ÖĞRETİM ELEMANLARINDA TÜKENME

Giriş

Tükenmişlik kavramı, ilk olarak 1974 yılında Freudenberg'in stres ile ilgili "Journal of Social Issues" da yayınladığı çalışmasında yer almış¹¹ ve başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı, insanın iç kaynakları üzerinde karşılanamayan istek ve taleplerden dolayı ortaya çıkan tükenme durumu olarak tanımlanmıştır⁷. Maslach, tükenmişlik kavramını; duygusal tükenme (emotional exhaustion), duyarsızlaşma (depersonalization) ve kişisel başarıya (personel accomplishment) ilişkin duyguları kategorize eden üç ayrı boyutta ele almakta⁶ ve "İşi gereği insanlarla yoğun bir ilişki içerisinde olanlarda görülen duygusal tükenme, duyarsızlaşma, ve düşük kişisel başarı



hissi” şeklinde tanımlanmaktadır.⁹ Bu araştırmada, gerek öğrencilerle yoğun iletişimlerinin bir sonucu, gerekse yayın yapma ve başarılı olma konusundaki yoğun baskılar ve engellenmelere bağlı olarak tükenmişlik olgusuyla yüz yüze bir meslek grubu olduğu öne sürülen⁵ akademik personel ele alınmıştır.

Yöntem

Bu çalışma mevcut durumun saptanmasına yönelik betimsel bir çalışmadır. Çalışmanın evreni; Türkiye’nin 65 üniversitesinde bulunan BESYO’da görev yapan öğretim elemanları, örnekleme ise; Türkiye’nin coğrafi bölgelerine göre; tabakalı örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 15 üniversitede görev yapan 365 (285 erkek, 80 kadın) BESYO öğretim elemanından oluşmaktadır. Çalışmada öğretim elemanlarının kişisel ve mesleki bilgileri içeren “Kimlik Bilgileri Formu” ve Maslach ve Jackson⁸ tarafından geliştirilip ve Ergin⁵ tarafından Türkçe’ye uyarlanan 22 maddelik Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach Burnout Inventory-MBI) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel çözümleri “SPSS 11.5” ve “STATISTICA 7” programlarından yararlanılarak yapılmıştır. Kullanılan tükenmişlik ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayıları hesaplanmış, DT: 0.81, DYS: 0.81 ve KB: 0.66 olarak bulunmuştur. Verilerin analizinde; Shapiro-Wilk, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H-Testi uygulanmış ve STATISTICA 7 programından yararlanılarak farklar Dunn Testi sonuçlarıyla belirlenmiştir.

Bulgular

BESYO öğretim elemanlarının ortalama DYS, DT ve KB puanları ve bu puanlar ile sosyodemografik değişkenleri Tablo 1’de yer almaktadır. Çalışmaya katılan öğretim elemanlarının yaşları 22-64 arasında olup, yaş ortalaması 39,40±8,31’dir. Erkeklerin (E) (n= 280, %= 76,7) yaş ortalaması 40,48±8,27; kadınların (K) (n= 85, %= 23,3) yaş ortalaması ise 35,83±7,42 olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan öğretim elemanlarının %78,9’unu (n= 288) evliler, %21,1’ini (n= 77) bekârlar oluşturmaktaydı. Öğretim elemanlarından %88,5’inin (n= 323) herhangi bir yönetsel görevi yok iken; %11,5’inin (n= 42) bir veya daha fazla yönetsel görevinin olduğu tespit edilmiştir. Öğretim elemanlarının akademik unvanlarına göre dağılımı; 106 (75 E, 31 K) Araştırma görevlisi, 156 (119 E, 37 K) Öğretim görevlisi, okutman veya uzman, 84 (69 E, 15 K) Yardımcı Doçent Dr., 19 (17 E, 2 K) Profesör Dr. şeklindedir. Öğretim elemanlarının görev yaptıkları coğrafi bölgelere dağılımı ise; Akdeniz 42(%11,5), Doğu Anadolu 50(%13,7), Ege 56(%15,3), Güneydoğu Anadolu 20(%5,5), İç Anadolu 92(%25,2), Karadeniz 25(%6,8) ve Marmara Bölgesi 80(%21,9) şeklindedir.

Tablo 1’de görüldüğü gibi erkek ve kadın öğretim elemanları arasında DYS, DT ve KB puanları arasındaki farklar anlamlı değildir. Yine aynı şekilde öğretim elemanlarının medeni hâlleri ile DYS, DT ve KB puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanamamıştır. Okullarında yönetici olarak çalışan öğretim elemanları ile yönetsel görevi olmayanlar arasında DYS ve DT puanları açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiş iken; iki grup arasında KB boyutundaki (p<0.05) fark anlamlı bulunmuştur. Öğretim elemanlarının görev yaptıkları bölge, akademik unvan ve yaşları arasında DYS açısından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanamamıştır. DT puanları bakımından görev yapılan bölgeler arasındaki farklar anlamlı bulunmuştur. KB puanları ile görev yapılan bölge, akademik unvan ve yaş arasında ise anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo 1 BESYO Öğretim Elemanlarının Sosyodemografik ve Mesleki Değişkenleri ile DT, DYS ve KB Puanları Arasındaki İlişki #

DEĞİŞKENLER	Grup	N	%	DT	DYS	KB
YAŞ	≤32	90	24,7	1,11±0,61	0,71±0,58	1,35±0,74
	33-38	97	26,6	1,08±0,59	0,71±0,59	1,22±0,46
	39-47	105	28,7	1,12±0,65	0,60±0,53	1,25±0,64
	≤48	73	20,0	1,07±0,67	0,60±0,60	1,08±0,70
	TOPLAM	365	100.0	a.d.	a.d.	p= 0,015*
CİNSİYET	Kadın	85	23.3	1,13±0,61	0,66±0,56	1,14±0,52
	Erkek	280	76.7	1,08±0,63	0,65±0,54	1,25±0,66
	TOPLAM	365	100.0	a.d.	a.d.	a.d.
MEDENİ HÂL	Evli	288	78,9	1,07±0,64	0,62±0,52	1,22±0,65
	Bekar	77	21,1	1,17±0,57	0,78±0,62	1,26±0,56
	TOPLAM	365	100.0	a.d.	a.d.	a.d.
YÖNETSEL GÖREV	Olan	42	11,5	0,98±0,67	0,51±0,51	1,06±0,57
	Olmayan	323	88,5	1,11±0,62	0,67±0,55	1,25±0,64
	TOPLAM	365	100.0	a.d.	a.d.	p= 0,030*
AKADEMİK UNVAN	Arş. Gör.	106	29,0	1,14±0,61	0,73±0,55	1,31±0,58
	Öğr. Gör.	156	42,8	1,04±0,62	0,60±0,54	1,19±0,72
	Yrd. Doç. Dr.	84	23,0	1,15±0,66	0,66±0,59	1,24±0,50
	Prof. Dr.	19	5,2	1,09±0,60	0,61±0,39	1,02±0,72
	TOPLAM	365	100.0	a.d.	a.d.	p= 0,019*
GÖREV YAPILAN COĞRAFİ BÖLGE	Akdeniz	42	11,5	1,01±0,49	0,55±0,40	1,02±0,75
	Doğu Anadolu	50	13,7	1,13±0,69	0,69±0,64	1,31±0,63
	Ege	56	15,3	0,87±0,58	0,51±0,51	1,27±0,72
	G.Doğu Anadolu	20	5,5	1,04±0,59	0,46±0,33	1,02±0,31
	İç Anadolu	92	25,2	1,05±0,62	0,71±0,56	1,27±0,61
	Karadeniz	25	6,8	1,07±0,51	0,64±0,56	1,22±0,70
	Marmara	80	21,9	1,34±0,65	0,77±0,57	1,26±0,57
	TOPLAM	365	100.0	p= 0,003**	a.d.	p= 0,023*

: Karşılaştırmalarda Mann Whitney U-Testi ve Kruskal Wallis H-Testi Kullanılmıştır. DT: Duygusal Tükenme, DYS: Duyarsızlaşma, KB: Kişisel Başarı, a.d.: anlamlı değil, *: p<0,05, **: p<0,01.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada akademisyenlerin tükenme düzeyleri, sosyodemografik özelliklere, görev yapılan bölgelere, yönetsel görevlerine ve akademik unvanlarına göre karşılaştırılarak tartışılacaktır. Yapılan istatistik çalışmaları sonucunda BESYO öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeylerinin DT: 1,10, DYS: 0,66, KB: 1,23 olduğu bulgulanmıştır.

DT, DYS ve KB puanlarının kadınlar ve erkeklerde farklı olmaması, akademik yaşantının cinsiyet açısından bireyleri eşit oranda etkilediğini düşündürmektedir. Bilici'nin yapmış olduğu çalışmada ki sonuçlar bizim sonuçlarımızla örtüşür nitelikte³ olup Ergin'in yapmış olduğu çalışma da ise DYS puanları açısından durum bizim çalışmamızla aynı iken DT ve KB açısından farklı bulunmuştur⁶. Yapılan farklı çalışmalarda da tükenme puanları kadın ve erkeklerde benzer bulunmuştur².

Öğretim elemanlarının medeni hâlleri tükenmişlik düzeylerini DT, DYS ve KB açısından hiçbir şekilde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde etkilememektedir. Bu durum konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde literatür ile uyumlu bulunmuştur.^{4,10}

BESYO öğretim elemanlarının yönetici olmaları veya olmamaları DT ve DYS açısından bir fark yaratmazken KB açısından yöneticilerin daha iyi durumda olduğunu göstermektedir. Literatürde Aktaş ve arkadaşlarının BESYO müdürlerinin tükenmişlik düzeylerini belirlemeye yönelik yapmış oldukları çalışmalarında, BESYO müdürlerinin tükenmişliğin üç alt boyutunda genel olarak tükenmişlik yaşamadıklarını tespit etmişlerdir¹. Ergin ise, idari görevi olan akademisyenlerin kişisel başarı duygusunu diğer öğretim elemanlarına oranla daha fazla yaşadıklarını tespit etmiştir⁵.

Ölçek sonuçlarının akademik unvan ve yaş açısından karşılaştırılması sonucunda, KB puanları ≤48 yaş grubunda olanlar ile ≤32 yaş grubunda olanlar arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Profesörler ile



araştırma görevlileri arasında da yine KB puanları açısından anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Her iki durumda da mesleki gelişmişliğin KB başarıyı olumlu etkilediği düşünülmektedir. Akademik unvan ve yaş açısından DT ve DYS bakımından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde durum bizim bulgularımızla örtüşür nitelikte bulunmuştur.^{3,4,5}

Öğretim elemanlarının görev yaptıkları bölgeler ile DT ve KB puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Marmara bölgesinde görev yapan öğretim elemanlarının DT puanlarının anlamlı düzeyde yüksek çıkması bölge şartlarının akademisyenler üzerindeki etkilerini göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Akdeniz bölgesinde görev yapan öğretim elemanlarının KB puanlarının diğer bölgelerde görev yapan öğretim elemanlarına oranla anlamlı düzeyde düşük olması bu bölgede görev yapan öğretim elemanlarının daha fazla KB duygusuna sahip olduklarını düşündürmektedir. Yapılan literatür taraması sonucunda bölgesel farklılık ve tükenmişlik ilişkisine rastlanamamıştır.

Sonuç olarak BESYO öğretim elemanlarının genel anlamda tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Ancak görev yapılan bölge, akademik unvan, yaş ve yönetici olmak tükenmişliği yordayan değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Referanslar

1. Aktaş S, Doğu G, Mirzeoğlu D. (2006) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Muğla: *Muğla Üniversitesi 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı*.
2. Aktaş S, Doğu G, Mirzeoğlu D. (2006) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Muğla: *Muğla Üniversitesi 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı*.
3. Aslan H, Aslan O, Alparslan ZN, Gürkan SB, Ünal M. (1997). Hekimlerde Tükenmede Cinsiyetle İlişkili Etkenler. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2, 132-136.
4. Bilici M, Mete F, Soylu C, Bekaroğlu M, Kayakçı Ö. (1998). Bir Grup Akademisyende Depresyon ve Tükenme Düzeyleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(3), 181-190.
5. Budak G, Sürgevil O. (2005). Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama. *D.E.Ü.İ.B.F. Dergisi*, 20(2), 95-108.
6. Ergin C. (1995). Akademisyenlerde Tükenmişlik ve Çeşitli Stres Kaynaklarının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 12(1-2), 37-50.
7. Ergin C. (1993) Doktorlar ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları Kitabı. Ankara: VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Birliği Yayını.
7. Freudenberger NJ. (1974) Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
8. Maslach C, Jackson SE. (1981) The Measurement Of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
9. Maslach C, Zimbardo PG. (1982) *Burnout The Cost of Caring*. New Jersey: Prentice-Hall Inc, Englewood Cliffs.
10. Özdemir AK, Özdemir HD, Coşkun A, Çınar Z. (1999). D.H. Fakültesi Öğretim Elemanlarında Mesleki Tükenmişlik Ölçeğinin Değerlendirilmesi. *C.Ü. Dişhekimliği Fakültesi Dergisi*, 2(2), 98-104.
11. Peker R. (2002). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliklerine Etki Eden Bazı Faktörler. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (1), 305-318

61. 12 HAFTALIK STEP-AEROBİK EGZERSİZİNİN KADINLARIN BEDEN İMGESİ ÜZERİNE ETKİSİ

KÜL, S.

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of 12 weeks step-aerobic exercises on the body image of woman. 48 woman, join the step-aerobic exercises for the first time in their life in Turkey. ÇBBIO was used in processing the data. Four measure taken in this research (Begin the exercise, fourth, eighth and twelfth week of exercise). For the analysis of the data Deive Statistical Tecnique and Repeated Measures ANOVA was used. According to the reseach findings there were significant differences Appearance Evaluatýon [F(3,47)=13.753p

Giriş

İçinde bulunduğumuz yüzyıl içerisinde beden imgesi kavramı önemli bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikologlar ve antropologlar tarafından gerçekleştirilen geleneksel beden imgesi ölçümleri, bu ilginç konuya karşı ilginin artmasına neden olmuştur (Tritshler, 2000). Beden imgesi kavramı, vücudun ağırlığı şekli ve hacmi ile ilişkili görünüşün, bireyin kendisi tarafından nasıl algılandığı şeklinde ifade edilmiştir (Thompson, 1990). Taleporos ve Me Cabe'e göre beden imgesi, bireysel ya da çevresel faktörlerden etkilenen, kişilerin bedenlerinin görüntüsü, şekli, işlevleri ile ilgili psikolojik yaşantıları, duyguları, tutumlarının bir araya gelmesi olarak algılanır (Gökdoğan, 1988).

Yöntem

Araştırma Grubu: Ankara da Oranium Sports ve RSG Wellness Center'da ilk kez step-aerobik seanslarına katılan 18-45 yaş arası 48 kadından oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları:

Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği (The Multidimensional Relationship Questionnaire): Ölçek, Cash tarafından geliştirilmiştir. ÇBBİÖ 15 yaş üzeri adolesan ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Türkçeye Gürsel (2003) tarafından uyarlanmıştır.

Bulgular

Tablo1

BEDEN İMGESİ DEĞİŞKENLERİ	ÖLÇÜMLER	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	P
Görünüşün Değerlendirilmesi	1.ölçüm	3.79	.59	3	13.753	.000
	2.ölçüm	3.86	.48			
	3.ölçüm	3.93	.43			
	4.ölçüm	4.10	.37	47		

12 haftalık step-aerobik egzersizinin ÇBBİÖ Görünüşün Değerlendirilmesi 1, 2, 3 ve 4. ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [F (3, 47)=13.753; p<0.00].

Tablo 2

BEDEN İMGESİ DEĞİŞKENLERİ	ÖLÇÜMLER	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	P
Görünüş Yönelimi	1.ölçüm	3.85	.60	3	14.178	.000
	2.ölçüm	3.90	.51			
	3.ölçüm	3.98	.43			
	4.ölçüm	4.16	.40	47		

12 haftalık step aerobik egzersizinin ÇBBİÖ alt boyutu Görünüşün Yönelimi 1, 2, 3 ve 4. ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [F (3,47)=14.178; p <0.00].

Tablo3

BEDEN İMGESİ DEĞİŞKENLERİ	ÖLÇÜMLER	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p
Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi	1.ölçüm	3.87	.52	3	23.580	.000
	2.ölçüm	3.77	.52			
	3.ölçüm	3.88	.48			
	4.ölçüm	4.25	.44	47		

12 haftalık step-aerobik egzersizinin ÇBBİÖ alt boyutu Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi 1, 2, 3 ve 4. ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [F (3,47)=23.580; p<0.00].



Tablo 4

BEDEN İMGESİ DEĞİŞKENLERİ	ÖLÇÜMLER	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p
Fiziksel Uygunluk Yönelimi	1.ölçüm	3.72	.52	3	63.827	.000
	2.ölçüm	3.89	.50			
	3.ölçüm	4.09	.42			
	4.ölçüm	4.36	.35	47		

12 haftalık step-aerobik egzersizinin ÇBBİÖ alt boyutu Fiziksel Uygunluk Yönelimi 1, 2, 3 ve 4. ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [F (3,47)=63.827; p<0.00].

Tablo5

BEDEN İMGESİ DEĞİŞKENLERİ	ÖLÇÜMLER	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p
Sağlık Değerlendirilmesi	1.ölçüm	4.09	.47	3	2.897	.037
	2.ölçüm	4.11	.49			
	3.ölçüm	4.09	.45			
	4.ölçüm	4.36	.40	47		

haftalık step-aerobik egzersizinin ÇBBİÖ Sağlık Değerlendirilmesi 1, 2, 3 ve 4. ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. [F (3, 47)= 2.897;p<0.03].

Tablo 6

BEDEN İMGESİ DEĞİŞKENLERİ	ÖLÇÜMLER	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	P
Sağlık Yönelimi	1.ölçüm	3.73	.61	3	26.235	.000
	2.ölçüm	3.83	.59			
	3.ölçüm	3.93	.56			
	4.ölçüm	4.28	.42	47		

haftalık step-aerobik egzersizinin ÇBBİÖ Sağlık Yönelimi 1, 2, 3 ve 4. ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. [F (3, 47)=26.235;p<0.00].

Tablo 7

BEDEN İMGESİ DEĞİŞKENLERİ	ÖLÇÜMLER	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p
Hastalık Yönelimi	1.ölçüm	3.36	.79	3	6.977	.000
	2.ölçüm	3.45	.79			
	3.ölçüm	3.64	.83			
	4.ölçüm	4.66	.74	47		

haftalık step-aerobik egzersizinin ÇBBİÖ Hastalık Yönelimi 1, 2, 3 ve 4. ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. [F (3, 47)=6.977;p<0.00].

Tablo 8

BEDEN İMGESİ DEĞİŞKENLERİ	ÖLÇÜMLER	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	P
Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma	1.ölçüm	3.61	.51	3	46.852	.000
	2.ölçüm	3.69	.47			
	3.ölçüm	3.84	.44			
	4.ölçüm	4.03	.41	47		

12 haftalık step-aerobik egzersizinin ÇBBİÖ Beden Bölümlerinden Hoşnut Olma 1, 2, 3 ve 4. ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [F (3, 47)=46.852 ;p<0.00].

Tablo 9

BEDEN İMGESİ DEĞİŞKENLERİ	ÖLÇÜMLER	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p
Aşırı Kilo Almaktan Kaygı Duyma	1.ölçüm	3.24	.51	3 47	24.107	.000
	2.ölçüm	3.34	.53			
	3.ölçüm	3.54	.43			
	4.ölçüm	4.73	.35			

haftalık step-aerobik egzersizinin ÇBBIÖ Aşırı Kilo Almaktan Kaygı Duyma 1, 2, 3 ve 4. ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [F (3, 47)=24.107 ;p<0.00].

Tablo 10

BEDEN İMGESİ DEĞİŞKENLERİ	ÖLÇÜMLER	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p
Kilosunu Sınıflama	1.ölçüm	3.18	.57	3 47	2.747	.045
	2.ölçüm	3.12	.58			
	3.ölçüm	3.08	.50			
	4.ölçüm	4.06	.52			

haftalık step-aerobik egzersizinin ÇBBIÖ Kilosunu Sınıflama 1, 2, 3 ve 4. ölçekleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [F (3, 47)=2.747; p<0.04].

Tartışma ve Sonuç

Egzersiz ile uğraşmayan bireyler ele alınarak yapılan bu çalışmanın bulguları, egzersize katılımın kişinin bedenine ilişkin tutumlarını, duygularını ve davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ve çalışmada bedene ilişkin psikolojik kavramlardan beden imgesini artırdığını ortaya koymuştur.

Kaynaklar

- Cash, T. (1990). The Psychology of Physical Appearance;Aesthetics, Attributes and Images, in Cash, T. ve Pruzinsky, T.(Eds) **Body Images; Development, Deviance and Change, (51-79), New York; Guilford Press.**
- Gökdoğan, F.(1988). Orta Öğretim Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi. **Ankara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi. Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü.**
- Gürsel, F. (2003). Ortopedik Engelli Çocuklar İle Engelli Olmayan Çocuklarda Farklı Hedef Belirleme Türlerinin Dart Performansına Etkisi ve Aynı Dönemdeki Psikik Süreçlerin Karşılaştırılması, **Hacettepe Üniversitesi Doktora Tezi. Sporda Psikososyal Alanlar.**
- Thompson, J.K. (1990). Body Image Disturbance ; Assesment and Treatment, New York, Pergamon Press.
- Tritshler, K. (2000). **Practical Measurement and Assesment**, Lipincott Williams & Wilkins, Philadelphia, s. 409 – 421.

62. “PHYSICAL ACTIVITY STAGES OF CHANGE QUESTIONNAIRE”: ITS RELIABILITY AND VALIDITY

CENGİZ, C. *, AŞCI, H. F. **, İNCE, M. L. *

*Physical Education and Sports Department, Middle East Technical University, Ankara, Turkey.

**Sport Sciences Department, Bağıkent University, Ankara, Turkey.

ABSTRACT

The aim of the present study was to test the reliability and validity of Turkish version of the Stage of Change Questionnaire (SOC-T). 953 undergraduate university students (n_{male} = 496 M age=21.64, SD=1.95 and n_{female} = 457 M age=21.02, SD=1.71) voluntarily participated to this study. “International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)” and “Physical Activity Stages of Change Questionnaire (SOCQ)” were administered to all participants. “Stage of Change” is one of the main construct in Transtheoretical Model and explaining participants’ exercise behavior through stage algorithm. SOCQ is five items measure which is developed by Marcus and Lewis (2003) to determine stage of exercise behavior of individual. To test the validity of SOCQ, physical activity scores (MET) of



participants in the different stages of exercise were compared by using one way analysis of variance. ANOVA results for each sex revealed significant difference in physical activity scores among participants at different stages of exercise behavior.

“EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI ANKETİ”: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Giriş

Düzenli fiziksel aktivitenin; fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı olumlu yönde etkilediği (Pate, Dowda ve Ross 1990), ve koroner kalp hastalığı, hipertansiyon ve obezite gibi sağlık problemlerinin oluşma riskini azalttığı bilinmekle birlikte (Rowland 1990); bireylerin sağlıklı yaşam için gerekli olan fiziksel etkinliklere katılım oranlarının istenilen düzeyde olmadığı ifade edilmektedir (Eurobarometer Survey, 2003; Steptoe, 1997). Bireylerin fiziksel aktivite davranışının açıklanmasına yönelik birçok model önerilmiştir. Bu modellerden biri son yıllarda popüler olan aslında daha çok bağımlılık kaynaklı sorunların (alkol, sigara, obezite vb.) anlaşılması ve değerlendirilmesi için kullanılan “Kuramlar Üstü Teorem (Transtheoretical Model)” modelidir. Model genel olarak kişinin egzersiz davranışını çok boyutlu bir şekilde tanımlamakta ve kişinin egzersize yönelik niyetini anlamayı amaçlamaktadır. Egzersiz davranışına uyarlaması yapılan (Marcus, Selby, Niaura, ve Rossi, 1992) model; bireyin egzersiz davranış basamağı, egzersiz davranış değişiminden etkilenen yapılar ve değişim düzeyi olmak üzere 3 aşamadan oluşmaktadır. Egzersiz davranışı ile yapılan çalışmalarda daha çok temel yapı olarak kabul edilen egzersiz davranışının değişim basamağı ve egzersiz davranış değişim basamağına göre farklılık gösterecek yapılar (kazanılan yararlar/zararlar, öz yeterlilik, ve egzersiz davranışı değiştirmek için kullanılan stratejiler) ele alınıp irdelenmiştir. Kişinin bulunduğu egzersiz davranış basamağının belirlenmesi amacı ile “Egzersiz Davranış Değişim Basamakları Anketi, EDDBA” (Marcus ve Lewis, 2003) geliştirilmiştir. Bireyin egzersiz davranışını 5 basamağa ayıran anket farklı kültürlerde test edilmiştir (örn: Bourdeaudhuij ve ark. 2004; Ronda, Van Assema, ve Brug, 2001). Uluslararası fiziksel aktivite literatüründe basamak temelli değişim modeli doğrultusunda farklı örneklemeler (farklı ülkeler-kültürler, ırklar, cinsiyetler, yaş grupları) üzerinde araştırmalar olmakla birlikte ülkemizde yapılmış herhangi bir araştırma yoktur. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, “Egzersiz Davranış Değişim Basamakları Anketi (EDDBA)”nın Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliğini test etmektir. Bu amaç doğrultusunda, farklı egzersiz basamaklarında yer alan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite Metabolik Eşitlik (MET) değerleri ve fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılarak EDDBA’nın yapı geçerliği sınanmıştır.

Yöntem

Katılımcılar:

Çalışmanın örneklemini 496 erkek ($\bar{yaş}=21.64$, $SS=1.95$) ve 457 kadın ($\bar{yaş}=21.02$, $SS=1.71$) toplam 953 üniversite öğrencisi ($\bar{yaş}=21.34$; $SS= 1.86$) oluşturmaktadır. Örneklemin tamamı 2005-2006 Akademik yılında bir üniversitede okumakta olan toplam lisans öğrenci sayısının %8,2’sini temsil etmektedir ve katılımcılar her fakültenin toplam öğrenci sayısının %10’unu oluşturacak şekilde seçilmiştir.

Veri Toplama Araçları:

Verilerin toplanması için “Uluslararası Fiziksel Aktivite” (kısa form) (UFA) ile “Egzersiz Davranışının Değişim Basamakları (EDDB)” anketleri kullanılmıştır. UFA 18-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilmiş geçerli bir araçtır (Craig ve ark., 2003). Kişinin fiziksel aktivite düzeyini, yapılan hareketin süre, sıklık ve yoğunluk düzeyine göre MET cinsinden hesaplayarak düşük, orta ve yüksek düzey şeklinde sınıflandırılmaktadır (IPAQ, 2005). Anketin (kısa formu) kriter geçerlik değeri ($r=0.30$), ve test tekrar test güvenirliği ($r=0.69$) olarak hesaplanmıştır (Öztürk, 2005).

“Egzersiz Davranış Değişim Basamakları Anketi” (EDDBA; Physical Activity Stages of Change Questionnaire) Marcus ve Lewis (2003) tarafından egzersiz davranış basamaklarını belirlemek amacı ile geliştirilmiş ve anket 5 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların egzersiz yapmaya yönelik isteklerini belirlemeye çalışılan ankette yer alan maddeler evet/hayır şeklinde cevaplandırılmaktadır. Bireyler egzersiz yapma niyetleri ve alışkanlıkları doğrultusunda maddelere verdikleri yanıtlara göre beş ayrı egzersiz davranış basamağına ayrılmaktadır: Eğilim Öncesi, Eğilim, Hazırlık, Hareket ve Devamlılık (Cengiz, 2007).

Çeviri Çalışması:

EDDBA’nın çeviri aşamasında Brislin (1986) tarafından çeviri-geri çeviri yöntemi için önerilen standart işlem yolu takip edilmiştir. Anketin İngilizce orijinali, 2 uzman tarafından Türkçe’ye çevrilmiştir. Aynı çeviriye sahip maddeler ve farklı çeviriye sahip maddeler belirlenerek yeniden uzmana verilerek anket tekrar İngilizce’ye çevrilmiştir. Geri çevirisi yapılan anket maddeleri, orijinal anket maddeleri ile karşılaştırılmış farklılıklar, hatalar belirlenmiştir. İngilizce çeviri orijinal anket ile karşılaştırılarak birbirine en yakın çeviriler ile Türkçe Anketin son şekli oluşturulmuştur.

Bulgular

Yapı Geçerliği:

EDDBA'nın geçerliğinin test edilmesi amacı ile 5 farklı egzersiz basamağında yer alan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin UFA'dan elde ettikleri fiziksel aktivite MET skorları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır (Tablo 1).

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları, farklı egzersiz davranış basamaklarında yer alan kadın ve erkek katılımcıların UFA sonuçlarından elde ettikleri MET değerleri arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir ($p < .05$). EDDBA geçerliğinin sınanması için UFA anketinden elde edilen fiziksel aktivite düzeyinde (düşük-orta-yüksek) egzersiz davranış basamaklarına göre fark olup olmadığı da incelenmiştir. Ki-Kare analiz sonuçlarına göre; farklı egzersiz davranış basamağında bulunan erkek ($\chi^2_{(8)}=66.87$; $p < .05$) ve kadın öğrencilerin ($\chi^2_{(8)}=55.10$; $p < .05$) fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

Tablo 1: Katılımcıların cinsiyetlerine göre Ortalama, Standart Sapma ve ANOVA sonuçları

EDDB	Kadın		F	Erkek		F	Toplam	F
	SS		değeri	SS		değeri	SS	değeri
Eğilim Öncesi (Precontemplation)	1523.84	1503.84		1877.29	1486.30		1745.11	1496.50
Eğilim (Contemplation)	1672.00	1818.32	2.09*	1518.04	1171.24	23.20*	1602.84	1560.25
Hazırlık (Preparation)	2098.28	2039.15		2094.91	1684.11		2096.78	1885.00
Hareket (Action)	2260.96	1716.97		3028.56	2311.34		2644.76	2057.79
Devamlılık (Maintenance)	4182.50	4857.02		3615.46	2405.20		3819.72	2376.36

* $p < .05$

Güvenirlik:

Test-tekrar test güvenirliğinin belirlenmesi için 23 öğrenciye 15 gün ara ile uygulanan EDBBA'nın güvenirlik değeri 0.80 olarak bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

EDDBA'nın yapı geçerliğini test etmek amacı ile yapılan analizler, farklı egzersiz basamaklarında yer alan kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde ve MET değerlerinde anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Elde edilen bu sonuç, EDDBA'nın yapı geçerliğini desteklemekte ve fiziksel aktivite düzeyinin kişinin bulunduğu değişim basamağı ile ilişkili olduğunu ve değişim basamağı ile birlikte fiziksel aktivite düzeyinin de benzer şekilde arttığını ortaya koyan çalışma bulguları ile de benzerlik göstermektedir (Bourdeaudhuij ve ark., 2004; Marcus ve Simkin, 1993; Nigg, 2004).

EDDBA'nın güvenirliğini test etmek amacı ile yapılan analiz sonuçları da anketin egzersiz davranış basamaklarını belirleme de güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen EDDBA'nın iki hafta ara ile hesaplanan test tekrar-test güvenirlik katsayısının Donovan ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca, bu çalışmada elde edilen test tekrar-test katsayıları Bloxom ve Knapp tarafından belirtilen kabul edilebilir güvenirlik katsayı aralığı olan 0.55 ile 0.85 arasında bulunmuştur (Akt. Waite, Gansneder ve Rotella, 1990).

Bulgular doğrultusunda, EDDBA'nın üniversite öğrencilerinin bulundukları egzersiz davranış basamağını belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

IPAQ research committee Guidelines for data processing and analysis of International

Physical Activity Questionnaire (online), June 5, 2007. <http://www.ipaq.ki.se>, 11.06.2007.

Marcus, B.H., & Lewis, B.A. (2003) Physical activity and the stages of motivational readiness for change model. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 4(1), 1-8.



Poster 2.4

Anabilim Dalı/ Topic: Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences

Poster Alanı / Name of Board: ALADAĞLAR

Moderator: Prof. Dr. Haydar DEMİREL

63. TALENT SELECTION IN SPORTS AND ASSESSMENT OF THE PHYSICAL CHARACTERISTICS AND SOME PERFORMANCE PROFILES OF MALE CHILDREN BETWEEN 8-10 YEARS-OLD IN GUIDANCE TO SPORTS (ANKARA SAMPLE)

AYAN V*, MÜLAZIMOĞLU O.**

*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye

*Nehire Bir İ.Ö.O, Milli Eğitim Müdürlüğü, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

In this study it is aimed to examine some performance characteristics, somatotype and anthropometric characteristics of male children aged 8-10 for sports training and talent identification. In this study 1995 volunteer secondary school male students, at the age of 9 ± 1 , from 23 schools in Ankara, participated in the subject group. In our study 11 anthropometric measurements such as, skinfold thicknesses, circumference and width measurements were taken. Heath-Carter method was used to determine the somatotype characteristics (Norton ve Olds 2004). Of performance characteristics, standing long jump test, vertical jump test, sitting ball throwing test, 20 m. speed run test and shuttle run test were applied. The statistical analyses of the measurements were calculated by using SPSS 11.0. The mean somatotype values of the male students that participated were found as endomorphy $3,60\pm 1,00$, mesomorphy $4,06\pm 1,26$, ectomorphy $2,87\pm 1,43$ and the performance test mean values were as follows vertical jump $18,03\pm 5,28$ cm standing long jump $108,14\pm 18,86$ cm, 20 m speed run test $4,47\pm 0,94$ sec, sitting ball throwing $92,60\pm 28,66$ cm, shuttle run test $25,13\pm 10,99$. The results that we have reached through this study will contribute to the knowledge –available at present- about talent identification and talent ion in sports and to establishing the normative values and to benefiting the investments on sports and sportspeople at maximum level and to the studies done in this field in our country. Key Words: Talent Selectyon, Somatotype, Anthropometry, Children, Performance Tests.

SPORDA YETENEK SEÇİMİ VE SPORA YÖNLENDİRMEDE 8-10 YAŞ GRUBU ERKEK ÇOCUKLARININ FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİN VE BAZI PERFORMANS PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ (ANKARA ÖRNEĞİ)

Giriş

Günümüzde sporda uluslararası platformlarda yarışmak ve dünyada bu alanda yerimizi almak için yetenekli sporculara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sporcuların yetişmesi ise sistemli ve koordineli bir çalışmanın yanında spora uygun bireylerin seçilmesini gerektirmektedir (Demiral ve ark 2006). Yapılan araştırmalar sporda beklenen başarının elde edilmesi için çocukluk çağında spor etkinliklerine başlanması gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu bakımdan gelişmiş ülkelerin dikkatleri çocukluk çağı spor faaliyetleri üzerine odaklanmıştır. Çünkü çocuk antrenmanlarının kendine özgü birtakım özellikleri bulunmaktadır. Bunun için okul öncesi ve ilkokul yaş grubundaki çocukların motor yetenekleri, genel fiziki parametreleri ve fiziki gelişimleri hakkında geniş bilgi edinebilmek için birçok teste tabi tutulmaları gerekmektedir (Mengütay1999). Çalışmamızda da somatotip ve spor dalları arasındaki belirgin ilişki göz önünde bulundurularak ülkemizde oldukça büyük potansiyele sahip çocukların spora yönlendirilmeden önce, öncelikle fiziksel uygunluk özelliklerinin ve performans özelliklerinin ortaya çıkartılarak tanımlanmasına yönelik bir çalışma yapmak amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma, gerekli yasal izinler alındıktan sonra Ankara il'inde 11 ilçede ve 23 okulda öğrenim gören ilköğretim çağı çocuklarından yaşlar 9 ± 1 yıl olan 1995 gönüllü erkek öğrenciye uygulanmıştır. Çalışmamızda vücut ağırlığı, boy uzunluğu, deri kıvrımı kalınlığı ölçümü, çevre ölçümü ve genişlik ölçümleri alınmıştır. Somatotip özelliklerini belirlemek amacıyla Heath-Carter yöntemi kullanılmıştır (Norton ve Olds 2004). Çalışmamızda dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 20 m sürat koşusu, oturarak sağlık topu fırlatma ve mekik koşusu testleri

uygulanmıştır. Ölçümlerin tanımlayıcı istatistikleri ve korelasyon analizleri SPSS 11.0 paket programında yapılmıştır.

Bulgular

Çalışmamızdan elde edilen erkek öğrencilerin antropometrik ve performans ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1: Erkek öğrencilerin antropometrik ve performans ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri

	ERKEKLER		
	N	Ortalama	SS
Ağırlık (kg)	1995	30,67	6,90
Boy (cm)	1995	133,01	5,99
Triceps Dkk (mm)	1995	9,59	3,25
Biceps Dkk (mm)	1995	7,18	3,09
Subscapula Dkk (mm)	1995	7,56	3,15
Suprailiac Dkk (mm)	1995	10,88	3,98
Baldır Dkk (mm)	1995	16,25	6,04
Biceps Çevresi (cm)	1995	19,50	2,32
Baldır Çevresi (cm)	1995	27,34	2,73
Dirsek Genişliği (cm)	1995	5,17	0,57
Diz Genişliği (cm)	1995	7,93	0,69
Endomorf	1995	3,60	1,00
Mezomorf	1995	4,06	1,26
Ektomorf	1995	2,87	1,43
Dikey Sıçrama (cm)	1995	18,03	5,28
Uzun Atlama (cm)	1995	108,14	18,86
20 m Koşu (sn)	1995	4,47	0,94
Top Fırlatma (cm)	1995	92,60	28,66
Mekik Koşusu	1995	25,13	10,99

Erkek öğrencilerin somatotip ve performans değerleri arasındaki ilişki korelasyon analiziyle (r) yapılmıştır (Tablo 2).

Tablo 2: Erkek Öğrencilerin Somatotip ve Performans Değerlerinin Karşılaştırılması (r)

	Dikey Sıçrama	Uzun Atlama	20 m Koşu	Top Fırlatma	Mekik Koşusu
Endomorfi	-0,132**	-0,223**	0,116**	0,142**	-0,281**
Mezomorfi	-0,033	-0,128**	0,061**	0,242**	-0,181**
Ektomorfi	0,070**	0,143**	-0,109**	-0,231**	0,230**

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz veriler doğrultusunda örneklem grubumuzda yer alan erkek öğrencilerin (n= 1995) antropometrik özelliklerinden ağırlık ortalamaları 30,67±6,90 kg ve boy ortalamaları 133,01±5,99 cm olarak tespit edilmiştir (Tablo 1). Yapılan diğer bazı çalışmalardan Arabacı ve ark. (2008)’nin yapmış oldukları çalışmalarında 9-10 yaş grubu erkek öğrencilerin ağırlık ve boy ortalamalarını 34,5±7,59 kg, 141,3±8,54 cm olarak bulmuşlardır. Vücut yağının belirlenmesinde kullanılan triceps DKK 9,59±3,25 mm ve biceps DKK (n= 1995) 7,18±3,09 mm olarak bulunmuştur. Güler ve ark. (2004)’nin yapmış oldukları çalışmalarında triceps DKK ortalamalarının 9 yaş için erkeklerde 10,46±5,21 mm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda subscapula DKK 7,56±3,15 mm olarak bulunmuştur. Kürkçü ve ark. (2007)’nin yapmış oldukları çalışmada yaşları 13,3±1,0 yıl olan minik futbolcuların subscapula DKK ortalamalarını 7,40±1,53 mm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda suprailiac DKK 10,88±3,98 mm olarak bulunmuştur. Söğüt ve ark. (2004)’nin yapmış oldukları çalışmalarında suprailiac DKK’ lığını A kategorisi için 7,45±4,52 mm ve C kategorisi için 7,96±4,37 mm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda calf DKK 16,25±6,04 mm olarak bulunmuş. Kürkçü ve ark. (2007)’nin yapmış oldukları çalışmada bacak DKK ortalamalarını 13,57±4,60 mm ve olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda incelenen antropometrik değişkenlerden çevre ölçümleri erkek öğrenciler için biceps çevre 19,50±2,32 cm ve calf çevre 27,34±2,73 cm



olarak bulunmuştur. Akkuş ve Balcı (2002) yaptıkları çalışmada biceps çevre ölçümü ortalamasını $34,47 \pm 2,77$ cm ve baldır çevre ölçümü ortalamasını $38,48 \pm 3,68$ cm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda yapılan antropometrik ölçümlerden genişlik ölçümleri erkek öğrenciler için dirsek genişliği $5,17 \pm 0,57$ cm ve diz genişliği $7,93 \pm 0,69$ cm olarak bulunmuştur. Özgün (2002) yapmış olduğu araştırmasında 9 yaş için erkeklerde dirsek genişliği ortalamalarını $52,13 \pm 4,43$ mm ve diz genişlik ölçümleri ortalamalarını $79,20 \pm 6,66$ mm olarak bulmuştur. Çalışmamızda erkek öğrencilerin dikey sıçrama ortalamaları $18,03 \pm 5,28$ cm olarak bulunmuştur. Gül ve ark. (2006)'nın yapmış oldukları çalışmalarında yaşları 10-12 yıl olan erkek öğrencilerin dikey sıçrama ortalamalarını denek erkek grubu için $27,77 \pm 5,12$ cm ve kontrol grubu için $31,87 \pm 6,84$ cm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda erkek öğrencilerin durarak uzun ortalamaları $108,14 \pm 18,86$ cm olarak bulunmuştur. Arabacı ve ark. (2008)'nin yapmış oldukları çalışmalarında 9-10 yaş grubu erkek öğrencilerin durarak uzun ortalamalarını $1,38 \pm 0,23$ m olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda erkek öğrencilerin 20 m sürat koşusu ortalamaları $4,47 \pm 0,94$ sn olarak bulunmuştur. Arabacı ve ark. (2008)'nin yapmış oldukları çalışmalarında 9-10 yaş grubu erkek öğrencilerin 20 m sürat koşusu ortalamalarını $4,15 \pm 0,29$ sn olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda erkek öğrencilerin oturarak sağlık topu fırlatma ortalamaları $92,60 \pm 28,66$ cm olarak bulunmuştur. Arabacı ve ark. (2008)'nin yapmış oldukları çalışmalarında 9-10 yaş grubu erkek öğrencilerin sağlık topu fırlatma ortalamalarını $5,66 \pm 1,12$ m olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda erkek öğrencilerin mekik koşusu testi ortalamaları $25,11 \pm 10,99$ olarak bulunmuştur. Zorba ve ark. (1995)'nin yapmış oldukları çalışmalarında kontrol grubunun mekik koşusu testi ortalamaları $21,57 \pm 2,24$ olarak bulmuşlardır.

Sonuç olarak bu çalışmadan elde edilen sonuçların sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirme alandaki mevcut literatüre ve normatif değerlerin oluşturulmasına, spora ve sporcuya yapılan yatırımın daha verimli ve maksimal düzeyde kalıcı olmasına ve ülkemizde bu alanda gerçekleştirilen çalışmalara katkıda bulunacağı kanaatindeyiz.

Seçilmiş Kaynaklar

- Akkuş, H., Balcı, Ş.S. (2002). Genç Erkek Türk Judo Milli Takımının Somatotiplerinin Belirlenmesi, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Poster Bildiri, Antalya.
- Arabacı, R., Koparan, Ş., Öztürk, F. ve Akın, M. (2008). Olimpiyatlar İçin Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirme Projesi II. Aşama Sonuçlarının İncelenmesi (Bursa Örneği), ISSN:1306-3111, e-Journal of New World Sciences Academy, Volume: 3, Number: 2, Sayfa: 86-98, Article Number: B0019.
- Demiral, Ş., Erdemir, İ., Kızılyaprak, H. (2006). Bayan Judocularında Yetenek Seçimi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Güler, D., Günay, M., Tamer, Kemel., Baltacı, Gül., Gökdemir, K. (2004). 8-10 Yaş Grubu Türk Erkek Çocuklarının Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Normları, Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, Cilt:5, Sayı:2, S: 157-164.
- Gül, G. K., Seyrek, E., Sugurtin, M. (2006). 10-12 Yaş Atletizm Spor Eğitimi Alan ve Almayan Erkek Çocuklar Arasındaki Bazı Antropometrik ve Motorik Özelliklerin Karşılaştırılması, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Kürkçü, R., Hazar, F., Kartal, R., Özdağ, S., Özkan, H. (2007). Minik Futbolcuların Antropometrik ve Somatotip Özelliklerinin Belirlenmesi, IV. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, 9-11 Kasım.
- Mengütay, S. (1999). Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor, Ankara, Tütibay Ltd.Şti.
- Norton, K., Olds, T., (Lindsay Carter). (2004). Anthropometrica, A Text Book of Body Measurement For Sports And Health Courses, Supported By The Australian Sport Commission, Unsw Pres.
- Özgün, G. (2002). Ankara İl Merkezi 7-11 Yaş Grubu İlköğretim Çocuklarında Bazı Antropometrik Ölçüler ve Oransal İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Fizik Antropoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Söğüt, M., Müniroğlu, S., Deliceoğlu, G. (2004). Farklı Kategorilerdeki Genç Erkek Tenis Oyuncularının Antropometrik ve Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, II, (4), 155-162.
- Zorba, E., Ziyagil, M.A., Çolak, H., Kalkavan, A., Kolukisa, Ş., Torun, K., Özdağ, S. (1995). 12-15 Yaş Gurubu Futbolcuların Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Değerlerinin Sedanter Gurupla Karşılaştırılması. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Sayı: 3, Sayfa: 17-23.

64. MASA TENİSİ SPORCUSU OLMAYA ADAY 7-9 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN SOMATOTİPLERİ VE MOTORİK YETENEKLERİNİN BELİRLENMESİ

MÜLAZIMOĞLU, O.¹, AYAN, V.²

¹Akyurt Nehire Bir İlköğretim Okulu, Milli Eğitim Müdürlüğü, Ankara, Türkiye

²Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye

ABSTRACT

Purpose: In this study, it is intended to determine somatotype characteristics and motoric ability levels of a group of 7-9 years old children (95 girls and 108 boys) who are volunteer to be table tennis player and participated in ability ions. **Methodology:** To investigate somatotypes of participants, ages, height, weight, skinfolds thickness from five different parts, two widths and two circumferences measurements were taken. In our study, anthropometric measurements were taken in the direction of the techniques envisioned by International Biological Programme (IBP)(Harvey,1974) ve International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)(Ross,1991). To determine children's motoric abilities, tests including vertical jump, standing long jump, 20 meters sprint, and health ball throwing as sitting were administered. Children's body mass indexes (BMI) and anaerobic power values were calculated. **Results:** In this study, there were no significant differences determined between age groups with respect to the somatotype characteristics. Mean of somatotype values were found to be 3.7-4.3-3.1 for girls and 3.5-4.7-2.8 for boys. According to these data, somatotype structures of groups of 7, 8, and 9 years old participants (girls and boys) were identified as endomorphic mesomorph. There were no significant differences determined between age groups for girls with respect to physical characteristics and motoric ability levels, there were significant differences found between groups of 7 and 9 years old boys in favor of the group of 9 years olds in weight, height, 20 meters sprint and anaerobic power values.

Giriş

Sporda vücut ölçüsü ve oranı, fizik ve vücut kompozisyonu fiziksel performansı etkileyen önemli faktörlerdir (Maud ve Foster, 1995). Dünyada antropometrik özellikler üzerinde yapılan çalışmalarda, hangi vücut profillerinin hangi spor branşına uygun olduğu tartışılmakta ve bunun alt yapıda yetenek seçiminde ne derece önemli rol oynadığı konusu araştırılmaktadır (Lale ve ark., 2003). Vücut tipi, bazı sporlar için bireylerin seçiminde çok önemli bir rol oynar (Bloomfield ve ark., 1994). Spora başlama yaşının giderek küçülmesi sonucu spor dallarının özelliğine uygun insan modellerinin erken yaşlarda saptanması çalışmalarına verilen önem giderek artmaktadır. Çünkü başlangıçta yanlış dallara yönlendirilenlerin ileri yaşlarda performanslarının geliştirilmesi için harcanan tüm bilimsel çabalar yetersiz kalmaktadır (Gürses ve Olgun, 1991). Çalışmamızda ise masa tenisi sporcusu olmaya aday çocukların somatotip özellikleri ve somatotipleri ile bazı motorik özellikleri arasında ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışmaya, masa tenisinde sporcu olmak için gönüllü olarak yetenek seçmelerine katılan yaşları 8,57 ±0,78 yıl olan 95 kız ve 108 erkek çocuk katılmıştır. Çalışmaya katılan çocukların somatotiplerini tespit etmek için "International Biological Programme (IBP)"(Lohman ve ark., 1988) ve "International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)" (Ross ve Marfell, 1991)'nin öngördüğü teknikler doğrultusunda 11 antropometrik ölçü alınmıştır. Bu ölçülerden ağırlık 100 grama duyarlı dijital tartı aleti ile, boy MartinTM tipi antropometre ile, diz genişliği ve dirsek genişliği küçük çap pergel ile, fleksör biceps ve ayak baldır çevresi şerit metre ile, "triceps", "biceps", "subscapular", "suprailiac", ve medial calf deri kıvrımı kalınlığı (DKK) Holtain marka skinfold ile ölçülmüş ve değerler milimetre cinsinden kaydedilmiştir (Akin, 2001). Somatotip özelliklerini belirlemek amacıyla Heath-Carter yöntemi kullanılmıştır (Norton ve Olds, 2004; Carter ve Heath, 1990). Çocukların motorik yeteneklerini tespit etmek için yetenek seçimi programlarında uygulanan dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 20 metre sürat koşusu ve oturarak top fırlatma testleri uygulanmıştır. Çocukların beden kitle indeksleri (BKİ) ve anaerobik güç değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiki analizleri bilgisayar programında yapılmıştır.



Bulgular

Çalışmamızda somatotip özellikleri bakımından yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p < 0.05$). Kızlar ($n=95$) ve erkeklere ($n=108$) ait tanımlayıcı istatistikler tablo 1'de verilmiştir. Kızlarda somatotip değerlerin ortalaması ($3,66 \pm 1,27$; $4,30 \pm 0,99$; $3,04 \pm 1,61$) erkeklerde ise ($3,47 \pm 1,23$; $4,65 \pm 1,11$; $2,78 \pm 1,40$) olarak bulunmuştur. Bu verilere göre çalışmamızda yer alan 7-8 ve 9 yaş gurubundaki kız ve erkek çocukların somatotip yapısı endomorfik mezomorf olarak tespit edilmiştir. Fiziksel özellikler ve motorik yetenek seviyeleri bakımından kızlarda yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Erkeklerde ise 7 ve 9 yaş grupları arasında vücut ağırlığı ($p=0,00$), boy uzunluğu ($p=0,00$), 20 metre koşu ($p=0,00$) ve anaerobik güç ($p=0,00$) değerlerinde 9 yaş grubunun lehinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 7 ve 8 yaş grupları arasında ise 20 metre koşu test ($p=0,01$) değerlerinde 8 yaş grubunun lehinde olmak üzere anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Kız ve erkeklere ait verilerin tanımlayıcı istatistikleri.

	KIZ (N=95)				ERKEK (N=108)			
Değişkenler	Min.	Max.	Ort.	S.S.	Min.	Max.	Ort.	S.S.
Yaş (yıl)	7	9	8,63	0,73	7	9	8,52	0,81
Kilo (kg)	18	45	27,72	5,80	17	52	29,20	6,51
Boy (cm)	116	150	129,41	6,62	114	149	130,47	7,00
Dikey Sıçrama (cm)	8	31	18,18	4,40	6	34	18,57	5,46
Uzun Atlama (cm)	56	158	96,39	19,34	62	147	103,78	19,45
20 m. Koşu (s)	3,89	5,92	4,80	0,42	3,38	5,54	4,57	0,43
Top Fırlatma (cm)	30	139	74,62	20,52	41	178	85,69	24,77
Endomorfi	1,42	7,57	3,66	1,27	1,65	6,78	3,47	1,23
Mezomorfi	2,38	7,44	4,30	0,99	2,73	7,77	4,65	1,11
Ektomorfi	0,1	6,8	3,04	1,61	0,1	6,25	2,78	1,40
BKİ (kg/m ²)	11,65	25,2	16,48	2,79	12,77	26,53	17,02	2,83
Anaerobik Güç (kgm/s)	13,13	43,07	25,83	5,90	12,46	53,9	27,41	6,96

Somatotip faktör düzeyleri arası tek yönlü varyans analizi

ANOVA	F	p
Dikey sıçrama	3,20	0,014
Uzun atlama	3,61	0,007
20 m. koşu	0,56	0,696
O. Top fırlatma	2,21	0,069
BKİ	62,88	0,000
Anaerobik güç	6,89	0,000

Somatotip ile diğer değişkenler arasında farklılıkları tespit etmek için yapılan tek yönlü varyans analizine (One Way Anova) göre 20 m. koşu testi dışında diğer tüm değişkenler arasında farklılık tespit edilmiştir (Tablo 2). Çok yönlü varyans analizi (Post Hoc Tamhane Test) sonucunda farklılığın hangi somatotip faktör düzeyleri arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre somatotipi mezomorfik-ektomorf, ektomorfik-mezomorf ve endomorfik-ektomorf olanların dikey sıçrama ($F=3,02$; $p=0,014$) ve durarak uzun atlama ($F=3,61$; $p=0,007$) test değerlerinin mezomorfik-endomorf yapıya sahip olanlardan anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mezomorfik-endomorf ve endomorfik-mezomorf olanların anaerobik güç değerleri ($F=6,89$; $p=0,000$) ektomorfik-mezomorf ve mezomorfik-ektomorflardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Pradas ve ark. (2007)'nin İspanya'da ulusal ve uluslar arası yarışmacı düzeyindeki genç masa tenisi oyuncularının antropometrik profilleri, somatotipleri ve vücut kompozisyonlarını tespit etmek için 38 erkek ve 25 kız sporcu üzerinde yapmış oldukları çalışmada 11 yaş altı, 11-12 yaş ve 13-14 yaş gruplarını ayrı ayrı değerlendirmişlerdir. Tüm yaş gruplarının ($N=63$, ortalama $11,41 \pm 1,85$ yıl) somatotiplerini endomorfik mezomorf ($3,93 \pm 1,48$; $4,42 \pm 0,99$; $3,14 \pm 1,27$) ve BKİ değerleri ortalamalarını $18,71 \pm 2,82$ kg/m² olarak bulmuşlardır. Çalışmamızda ise ($N=203$, ortalama $8,57 \pm 0,78$ yıl) çocukların somatotipleri endomorfik mezomorf ($3,56 \pm 1,25$; $4,49 \pm 1,07$; $2,90 \pm 1,50$) ve BKİ değerleri ortalamalarını $16,77 \pm 2,82$ kg/m² olarak bulunmuştur. Yaş grupları somatotipleri benzer özellikte bulunmuştur. Çalışmamızdan elde edilen somatotip özelliklerle paralellik gösteren bu çalışmada BKİ değerleri yüksek olarak görülmektedir. Bu farklılığın öncelikle yaş ortalamaları farklılığından ve elit sporcu olma özelliğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Pradas ve ark. (2007), 11 yaş altı grubu erkek sporcuların ($n=15$) yaş ortalamaları $9,67 \pm 0,49$ yıl, vücut ağırlığı ortalamalarını $35,88 \pm 6,57$ kg, boy uzunluğu ortalamalarını $142,09 \pm 6,91$ cm. ve BKİ ortalamalarını $17,71 \pm 2,36$ kg/m² olarak bulmuşlardır. Erkeklerin somatotip değerleri ortalamaları $3,72 \pm 1,43$; $4,80 \pm 0,87$; $3,20 \pm 1,36$ (endomorfik mezomorf) olarak bulmuşlardır. Çalışmamızdaki erkek çocukların ($n=108$) yaşları $8,52 \pm 0,81$ yıl, vücut ağırlıkları $29,20 \pm 6,51$ kg., boy uzunlukları $130,47 \pm 7,00$ cm., BKİ değerleri $17,02 \pm 2,83$ kg/m². somatotip özellikleri ise $3,47 \pm 1,23$; $4,65 \pm 1,11$; $2,78 \pm 1,40$ endomorfik mezomorf olarak bulunmuştur. 11 yaş altı grubu ($9,57 \pm 0,53$ yıl) kız sporcuların ($n=7$) vücut ağırlığı ortalamalarını $34,18 \pm 7,94$ kg, boy uzunluğu ortalamalarını

140,10±5,27 cm. ve BKİ ortalamalarını 17,24±2,98 kg/m² olarak bulmuşlardır. Kızların somatotip değerleri ortalamaları 4,17±1,63 ; 4,25±1,13 ; 3,29±1,54 (endomorfik mezomorf) olarak bulmuşlardır. Çalışmamızdaki kız çocukların (n=95) yaşları 8,63±0,73 yıl, vücut ağırlıkları 27,72±5,80kg., boy uzunlukları 129,41±6,62cm. ve BKİ değerleri 16,48±2,79kg/m², somatotip özellikleri ise 3,66±1,27 ; 4,30±0,99 ; 3,04±1,61 endomorfik mezomorf olarak bulunmuştur. Çalışmamızdaki çocukların vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ortalamaları bu çalışmadan daha düşüktür. Gelişim çağındaki çocukların fiziksel özelliklerinin büyüme ile artış gösterdiği ayrıca erkeklerde endomorfi ve mezomorfi değerlerine göre ektomorfi değerindeki yüksekliğin ise boy uzunluğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Her iki çalışmada da bu yaş grubunda somatotip özelliklerden mezomorf ve endomorf değerlerin daha baskın olması masa tenisinde baskın yapının yönünü göstermektedir.

Çalışmamız sonucunda elde edilen veriler; artan yaşla birlikte fiziksel özelliklerde ve motor yeteneklerde değişim ve gelişim olduğunu gösterirken, somatotip yapıda anlamlı değişim görülmemektedir. Çocukların somatotip özellikleri onların motor yeteneklerinde etkili olmaktadır. Kaslılık ve incelik yapısal özelliği sıçrama yeteneğine olumlu yönde etki sağlamaktadır. Yağlılık ve kaslılık yapısal özelliğinin artışı beden kitle indeksi ve anaerobik güç değerlerini de artırmaktadır. Yağlılığı ifade eden endomorfi değerinin artışı motorik testlerde başarı düzeyinin azalmasına sebep olmaktadır. Sonuç olarak, spor branşına özgü somatotip özellikler ve motorik yetenekler birlikte değerlendirilirse ve tüm spor branşlarında ülkeye ait norm değerleri oluşturulursa yetenek seçiminin ilk aşamalarında daha verimli bir öngörü sağlanacağı kanaatindeyiz.

Seçilmiş Kaynaklar

- Akın, G. (2001). Antropometri ve Ergonometri, İnkansa Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Bloomfield, J., Ackland, T.R., Eliot, B.C. (1994) Applied Anatomy and Biomechanics in Sport. Melbourn: Blackwell Science. S: 47-74.
- Carter, J.E.L. and Heath B.H. (1990). Somatotyping. Development and applications. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gürses, Ç., Olgun, P. (1991). Sporda Başarıyı Etkileyen Faktörler, Sportif Yetenek Araştırma Metodu, Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Lale, B., Müniroğlu, S., Çoruh, E.E., Sunay, H. (2003) Türk Voleybol Milli Takımının Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi. Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1: 53-56.
- Lohman, T.g., Roche, A.F., Martorel, R. (1988). Anthropometric Standardization Reference Manual, Human Kinetics Books Champaign, Illinois.
- Maud, P.J., Foster, C. (1995). Physiological Assessment of Human Fitness, USA, Human Kinetics. S:205-215.
- Pradas De La Fuente, F., Carrasco Paez, L., Martinez Pardo, E. and Herrero Pagan, R. (2007) Anthropometric profile, somatotype, and body Anthropometric profile, somatotype, and body composition of young table tennis players. International Journal of Sport Science, Vol: III P: 11-23.
- Ross, W.D., Marfell, J. (1991). Kinanthropometry, Physiological Testing of the High-Performance Athlete, ed. MacDougall, J.D., Wenger, H.A., Green, H.J. Humankinetics Books, Champaign, Ill, Nois.

65. EVALUATION THE WARM-UP HABIT AND THE LEVEL OF KNOWLEDGE IN AMATEUR ATHLETES

*ARSLAN, C. , *GÖKHAN, İ.

*Firat University, Department of Physical Education and Sports School, Elazığ/Turkey

ABSTRACT

Aim: In this research, it had been aimed to evaluate the warm-up habit and level of knowledge of the amateur athletes. Method: The research was applied on being mean sport age 6.2±3.4 years 510 voluntary amateur athletes in total of which 360 were males (age: 22.4±2.0) and 150 females (age: 21.2±2.1) aged between 17 and 30. Both 7 questions of demographic knowledge of the athletes and 20 questions of warm-up habit had been taken Likert Scale with five “the habit of athlete warm-up” using the knowledge form. The reliability coefficient of the survey had been calculated as (cronbach alpha) $\alpha = 0.647$, KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) as 0.715, Barlett test as 1968.711 (p



AMATÖR SPORCULARDA ISINMA ALIŞKANLIĞI VE BİLGİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Giriş

Sporda ısınma, sporcuların kendi performanslarını arttırmaları ve ilerde ciddi problemler yaratabilecek sakatlanma riskini azaltmaları için, gerek antrenman öncesi gerekse müsabaka öncesi yapılması gereken önemli bir etkinliktir.

Bir müsabaka veya çalışma öncesi, o müsabaka veya çalışmanın gerektirdiği en yüksek performansa ulaşabilmek için yapılan fiziksel ve zihinsel etkinlikler bütünlüğüne *ısınma* denmektedir. Genel olarak ısınma, yapılan çalışma veya girilecek müsabaka için vücudun hazır hale getirilmesine verilen isimdir (Akgün, 1986). Isınmanın faydaları dikkate alındığında; performansı artırma ve sakatlık riskini azaltma olarak iki önemli etkiden söz edilmektedir. Spor sakatlığı, tedavi edilebilen veya kalıcı olan tüm bozuklukları içeren bir durum olup, sportif aktiviteler sırasında meydana gelen her türlü hasarın kolektif ismidir (Griffith, 2000)

Isınma egzersizleri yapılacak olan çalışmada kullanılacak kasları optimum düzeye getirmek ve iyi sonuç almak için gereklidir (Malkin, 2004). Yarışma ve yapılan antrenman öncesi ısınma, olası sakatlanma durumunu önleyerek sporcuların fiziksel kapasitelerinde bir takım değişiklikler yaratır. Örneğin, yapılan 10-15 dakikalık bir ısınma kas sertliğinin azalmasında, kas kasılma hızında, oksijen kullanımının kolaylaşmasında, aktif dokulara olan kan akışında, kalbin egzersize hazır hale gelmesinde ve hatta mental açıdan sporcunun yapılan çalışmaya veya müsabakaya hazır hale gelmesinde oldukça önemli rol oynar (Brainmac, 2008).

Sporda oldukça önemli olan doğru ısınma, sporda başarıyı getiren önemli etkenlerden bir tanesidir. Bu çalışmada, amatör düzeydeki sporcuların ısınma alışkanlıkları ile bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Bu araştırma, Elazığ, Şanlıurfa, Malatya, Adana ve Mersin illerinden yaşları 17 ile 30 arasında değişen 360 erkek (yaş: 22.4 ± 2.0) ve 150 kız (yaş: 21.2 ± 2.1) olmak üzere ortalama spor yaşı 6.2 ± 3.4 yıl olan ve gönüllü katıldıklarını beyan eden toplam 510 amatör sporcu üzerinde uygulanmıştır. Sporcuların demografik bilgileri 7 soru, ısınma alışkanlıkları ise 20 sorudan oluşan konu kapsamında geliştirilen “*Sporcu Isınma Alışkanlığı Bilgi Formu*” yardımıyla alınmıştır. Geliştirilen beşli likert tipi anket formunun derecelemesi ve puan sınırları; “*Fikrim yok*: 1.00 – 1.79”, “*Hiç Katılmıyorum*: 1.80 – 2.59”, “*Katılmıyorum*: 2.60 – 3.39”, “*Kısmen Katılıyorum*: 3.40 – 4.19”, “*Katılıyorum*: 4.20 – 5.00” şeklinde düzenlenmiştir. *Aralık Genişliği*= (*Dizi Genişliği*)/(*Yapılacak Grup Sayısı*) formülünden (Tekin, 1996) faydalananarak, $0.80 (5-1=4 \Rightarrow 4/5= 0.80)$ oranında eşit aralıklara ayrılmıştır. Anket maddeleri, alanla ilgili literatür taraması sonucunda oluşturulan bir soru havuzundan seçilmiştir. 20 maddeden oluşan anket, önce gönüllü 120 amatör sporcuya uygulanmıştır. Anketten elde edilen veriler, SPSS programına aktarılarak ölçme aracının güvenirlik testi yapılmıştır. Ölçme aracının faktör analizi sonucunda bazı maddelerdeki ifadeler, yeniden düzenlenmiş ve uygulamaya hazır hale getirildikten sonra gönüllü 510 amatör sporcuya uygulanmıştır.

Anketin geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmış, *KMO* (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) değeri 0.715, *Bartlett Testi* 1968.711 olarak bulunmuştur ($p<0.05$). Anketin güvenirlik katsayısı (Cronbach Alpha) $\alpha= 0.647$ olarak hesaplanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 15.0 paket yardımıyla ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (ss), frekans (n), yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda *Independent samples t-testi*, kategorik değişkenler arası ilişki ki-kare (χ^2) testi ile değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya 360 erkek, 150 kız olmak üzere 510 amatör sporcu katılmıştır. Yaş ortalaması erkeklerde 22.4 ± 2.0 , kızlarda 21.2 ± 2.1 , spor yaşı erkeklerde 6.8 ± 3.4 yıl, kızlarda ise 5.0 ± 3.0 yıl olarak bulunmuştur.

Sporcuların % 27.1’i hiç sakatlanmadığını, % 23.7’si 1 kez sakatlandığını, % 20.8’i 2 kez, % 14.5’i 3 kez, % 6.5’i 6 defadan fazla sakatlandığını belirtmiştir. Bu çalışmada yer alan amatör sporculardan erkeklerin % 25.0’i, kızların ise % 32.0’si hiç sakatlanmadığı saptanmıştır. Sportif başarılarına göre % 43.7’sinin başarısının olmadığı, % 38.0’nin bölgesel, % 8.8’nin Türkiye, % 1.4’nün Balkan şampiyonluğunun olduğu gözlenmiştir.

Isınma alışkanlığı bilgi formunda 10 olumlu, 10 olumsuz olmak üzere 20 sorunun madde ortalaması olarak 3.64 ± 1.11 bulunmuştur. Sporcuların ankette verdiği cevaplar içinde en düşük ortalama 2.70, en yüksek ise 4.67 olarak saptanmıştır. Olumlu ifade belirten soruların madde ortalaması 4.26 ± 1.11 olumsuz madde ortalaması ise 3.02 ± 1.10 olarak hesaplanmıştır (Tablo 1). “*Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur*” ifadesinde erkek sporcular 2.75, bayan sporcular 2.59 cevap ortalaması ile katılmadıklarını beyan etmiştir. “*Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır*” görüşüne yüksek oranda (4.67) katıldığını ifade eden sporcuların % 83.9’u birden fazla sakatlık sorunu ile karşılaştıklarını belirtmiştir. Antrenman veya müsabakadan önce ısınma alışkanlığı

olan sporcuların oranı % 47,8, antrenman veya yarışma sonunda soğuma egzersiz alışkanlığı olanlar oranı ise % 17,3 olarak saptanmıştır.

Tablo1: Amatör sporcuların ısınma alışkanlığı bilgi formu madde ortalama değerleri

No	Maddeler	X	Ss
1.	Isınma sadece fiziksel aktivitelerle mümkündür	3.63	1.32
2.	Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır.	4.67	0.82
3.	Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur.	2.70	0.93
4.	Kasın daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınma önemli bir role sahiptir.	4.60	0.93
5.	Isınma sporcuların kas kuvvetini artırır	3.85	1.29
6.	Soğuk havalarda ısınma süresini uzatmak gerekir.	4.32	1.10
7.	Sıcak havalarda vücut ısısı yüksek olduğundan ısınmaya gerek yoktur.	3.00	1.09
8.	Isınma süresi sabittir ve her antrenmanda aynı sürede ısınma yapılmalıdır.	3.27	1.15
9.	Isınmaya genel ısınma ile başlayıp özel ısınmayla devam edilmelidir	4.43	1.06
10.	Genel ısınma ve özel ısınma birlikte yapıldığında sporcuyu yoracağından dolayı özel ısınma yapmak yeterlidir.	3.03	1.02
11.	Isınma sporcunun sinir-kas sistemini olumlu etkiler ve sporcunun reaksiyon zamanını azaltır.	4.01	1.32
12.	Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını artırır.	4.60	0.90
13.	Motivasyon, adaptasyon vb. gibi yapılan birtakım zihinsel etkinlikler de ısınmanın bir parçası olarak kabul edilir.	4.01	1.33
14.	Kaslara krem, jel vs. maddeler sürülerek ısınma gerçekleştirilebilir.	3.41	1.13
15.	Yapılan yorucu ve ağır ısınma hareketleri antrenman veya müsabakada fayda sağlar.	3.32	1.13
16.	Isınma, sporcuların oksijen alma kapasiteleri üzerinde bir etkiye sahip değildir.	2.89	1.46
17.	Isınma fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak antrenmana hazır oluş evresidir.	4.49	1.04
18.	Isınma tamamen psikolojik bir evredir ve performansa herhangi bir getirisi yoktur.	2.66	0.94
19.	Sporculara masaj yapılarak da ısınma gerçekleştirilebilir	3.05	1.11
20.	Isınmanın süresi, antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır.	2.92	1.09
	Genel Ortalama	3.64	1.11
	Olumsuz Soru Ortalaması	3.02	1.10
	Olumlu Soru Ortalaması	4.26	1.11

Sonuç

Bu araştırmada, amatör sporcular arasında ısınmanın sporcu performansına olumlu etkisi olduğu, sakatlanma riskini azalttığı, eklem bölgelerinin hareket açısını artırdığı inancının yaygın olduğu gözlenmiştir. Fakat buna rağmen amatör sporcuların antrenman veya müsabaka öncesi ısınma ve sonrasında soğuma egzersizleri yapma alışkanlıkları yeterli düzeyde olmadığı söylenebilir.

Kaynaklar

- Akgün, N. (1986). Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi Yayınları No:2, 2.Baskı, Bornova-İzmir.
- Brianmac. (2008). Warm up and Cool Down. Erişim Adresi: <http://www.brianmac.co.uk/warmup.htm>. Erişim Tarihi: 2008.
- Griffith, H.W. (2000). Spor Sakatlıkları Rehberi. (Çev: Erdoğan Ş, Sarı, Z). Birol Basın Yayın Dağıtım Ticaret Ltd.Şti. İstanbul.
- Malkin, M.D. (2004). Warming Up Cooling Down and Stretching. Fitness Management. Leisure Publications. Los Angeles. 20(2): 940749.
- Tekin, H. (1996). Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. (9.Baskı), Yargı Yayınları, Ankara.



66. ACUTE EFFECTS OF COMBINED WARM-UP PROTOCOLS ON ANAEROBIC POWER PERFORMANCE

ÜNLÜ, S. S., GELEN, E.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the acute effects of pre-event static stretching (SG), dynamic exercise (DIN), combined static stretching and dynamic exercise (KOMB) and only warm-up (GI) on zig-zag agility, long jump, vertical jump and 20 m sprint performance in male (11.7 ± 0.1 years, 146.0 ± 6.5 cm, 38.0 ± 9.5 kg) and girl children (11.7 ± 0.1 yıl, 145.5 ± 6.4 cm, 36.6 ± 6.6 kg) participated in four testing sessions in random order on four nonconsecutive days. Before testing, participants performed 5 min of jogging followed by one of the following 10 min warm-up methods: a) five static stretches (2 x 15 s), b) twelve moderate-to-high intensity dynamic movements (2 x 15 meter), c) five static stretches (2 x 15 s) followed by the same twelve dynamic movements (2 x 15 meter) or d) only jogging (general warm-up). Statistical analysis of the data revealed that performance on the zig-zag agility, long jump, vertical jump and 20 m sprint were significantly ($p < .05$)

KOMBİNE ISINMA UYGULAMALARININ ANAEROBİK GÜÇ PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ

Giriş

Isınma uygulamaları beden ısını ve kan akımını arttırdığı için, kişiyi egzersize hazırlamakta ve performansı arttırmaktadır (Shellock ve Prentice, 1985). Çoğunlukla ısınma için statik germe ve dinamik tipte egzersizler uygulanır. Statik germe uygulamaları, kolaylığından dolayı sporcular arasında en fazla tercih edilen ısınma yöntemidir. Statik germenin kas-tendon ünitesinin hem mekanik (Kubo ve ark., 2001) hem de nörolojik (Guissard ve ark., 2001) özelliklerini etkileyerek kas iskelet esnekliğini artırdığı tespit edilmiştir. Ancak son yıllarda yarışma öncesi statik germe uygulamalarının değeri ile ilgili uzun yıllara dayanan inançların artık sorgulanmaya başladığı görülmektedir. Yakın geçmişteki araştırmalar statik germe uygulamalarının sporculara faydalı olmak yerine, güç ve hız üretimini azaltarak performansı inhibe edebildiğini göstermiştir (Behm ve ark., 2001; Cornwell ve ark., 2001). Son dönemde statik germeye nazaran dinamik ısınma egzersizlerinin uygulanması bir çok araştırmacı, antrenör ve spor uzmanı tarafından ilgi uyandıran bir konu olmuştur (Faigenbaum *et al.*, 2005, 2006; Thompson *et al.*, 2007). Dinamik ısınma egzersizlerinin temelinde alt ve üst ekstremitelere yönelik hoplamalar, skipler ve sıçramalar bulunmaktadır. Bu araştırmanın amacı farklı ısınma uygulamalarının anaerobik güç performansına olan akut etkilerini ortaya koymaktır.

Yöntem

Bu araştırmada denek grubunu İstanbul Şirinevler İlköğretim okulu 5. sınıfta öğrenim gören 50 erkek (ortalama (SS) 11.7 (0.1) yıl, 146.0 (6.5) cm, 38.0 (9.5) kg) ve 52 kız çocuk (ortalama (SS) 11.7 (0.1) yıl, 145.5 (6.4) cm, 36.6 (6.6) kg) oluşturmuştur. Araştırma çocukların reşit olmaması sebebi ile ebeveynlerinden ve okul yönetiminden izin alınarak gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma düşük yoğunluklu aerobik egzersizi (jog) takiben (a) 15 sn süreli statik germe, (b) 15 m boyunca dinamik tipte egzersiz (c) kombine edilmiş statik germe ve dinamik tipte egzersiz ve (d) sadece düşük yoğunluklu aerobik egzersiz (hiç germe yada dinamik tipte egzersiz olmadan) yöntemlerinden oluşmaktaydı. Çocuklar, her ısınma rutininden sonra zig-zag çeviklik, uzun atlama, dikey sıçrama ve 20 m sürat testi gibi anaerobik özelliklerin belirlenmesine yönelik testleri gerçekleştirmiştir. Tüm uygulama ve testler birbirini izlemeyen günlerde gerçekleştirildi. Öğrencilere genel ısınma için aerobik yoğunlukta 5 dk. okul bahçesinde düz koşu (jogging) yaptırılmıştır. Bu koşunun ardından dinlenme amaçlı 2 dk. rahat yürüyüş yaptırılmıştır. Statik germe uygulamasından önce tüm öğrencilere genel ısınma uygulaması yaptırılmıştır. Genel ısınma uygulamasından sonra statik germe uygulamasına geçilmiştir. Statik germe uygulamaları alt ekstremita kas gruplarına (Quadriceps, Hamstring ve Calf) göre dizayn edilmiştir (Alter, 1988). Statik germe uygulamaları yavaşça (aktif germe), gergin bir duyarlılık noktasında (ağrı eşiğinde) 2 kez 15 sn. süre ile ve tekrarlar arasında 10 sn. ara verilerek gerçekleştirildi. Çocuklar her bir dinamik tipte ısınma egzersizini 2 kez 15 m boyunca, gittikçe artan yoğunluk ile uyguladılar ve 10 saniye dinlendikten sonra aynı egzersizi tekrar başlangıç noktasına kadar tekrarladılar (Faigenbaum *et al.*, 2005). Yaş, boy, beden ağırlığı, zig-zag çeviklik, uzun atlama, dikey sıçrama ve 20 m sürat testi değişkenlerine yönelik tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Üç deney (statik germe, dinamik ısınma ve kombinasyonu), 1 kontrol uygulama metodu (sadece genel ısınma) sonrasında elde edilen değerler tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) ile hesaplandı. Varyans analizi sonrasında uygulamalar arasında fark

bulunduğunda, farklılığın hangi uygulamalardan kaynaklandığını tespit etmek için LSD hesaplaması kullanıldı. Tüm istatistiksel işlemler $p > 0.05$ anlamlılık seviyesine göre SPSS 16.0 programı (SPSS, Inc. Chicago, IL) ile gerçekleştirildi.

		GI	SG	DIN	KOMB
Zig-Zag Çeviklik (sn)	Erkek	17.4 (1.4)	18.0 (1.3)	16.5 (1.1)	17.0 (1.3)
	Kız	18.1 (1.4)	18.7 (1.3)	17.5 (1.2)	17.7 (1.1)
Uzun Atlama (cm)	Erkek	130.2 (17.1)	122.8 (17.4)	135.4 (16.2)	123.5 (15.2)
	Kız	120.1 (15.6)	115.6 (16.3)	128.9 (6.5)	120.0 (17.4)
Dikey Sıçrama (cm)	Erkek	22.6 (5.2)	20.4 (5.4)	25.1 (6.4)	26.5 (5.9)
	Kız	20.5 (4.0)	18.1 (4.2)	22.8 (4.8)	23.8 (4.8)
Sürat (20 m) Testi (sn)	Erkek	4.45 (0.3)	4.47 (0.3)	4.28 (0.2)	4.35 (0.3)
	Kız	4.65 (0.5)	4.79 (0.3)	4.53 (0.3)	4.607 (0.3)

Not. GI = genel ısınma; SG = statik germe; DIN = dinamik ısınma; KOMB = statik germe ve dinamik ısınma.

Grafik 1: Erkek ve Kız Öğrencilerin Anaerobik Performans Değerleri

Bulgular

Kız ve erkek çocukların anaerobik güç performansına yönelik tanımlayıcı istatistik değerleri Tablo 1' de gösterilmiştir. Erkek çocuklarda çeviklik performansları açısından GI ile SG arasında 0.6 sn (% 3.4), DIN arasında -0.9 sn' lik (% -5.2), KOMB arasında -0.4 sn' lik (% -2.3) fark istatistiki açıdan anlamlı bulundu ($p < 0.003$, $p < 0.000$ ve $p < 0.019$ sırasıyla). Kız çocuklarda çeviklik performansları açısından GI ile SG arasında 0.6 sn (% 3.3), DIN arasında -0.6 sn' lik (% -3.3), KOMB arasında -0.4 sn' lik (% -2.2) fark istatistiki açıdan anlamlı bulundu ($p < 0.00$, $p < 0.002$ ve $p < 0.038$ sırasıyla). Erkek çocuklarda uzun atlama performansları açısından GI ile SG arasında -7.4 cm (% -5.7), DIN arasında 5.2 cm' lik (% 4.0), KOMB arasında -6.7 cm' lik (% -5.1) fark istatistiki açıdan anlamlı bulundu ($p < 0.00$, $p < 0.043$ ve $p < 0.004$ sırasıyla). Kız çocuklarda uzun atlama performansları açısından GI ile SG arasında -4.5 cm (% -3.7), DIN arasında 8.8 cm' lik (% 7.3) fark istatistiki açıdan anlamlı bulundu ($p < 0.004$ ve $p < 0.00$ sırasıyla). Erkek çocuklarda dikey sıçrama performansları açısından GI ile SG arasında -2.2 cm (% -9.7), DIN arasında 2.5 cm' lik (% 11.1), KOMB arasında 3.9 cm' lik (% 17.3) fark istatistiki açıdan anlamlı bulundu ($p < 0.00$, $p < 0.00$ ve $p < 0.00$ sırasıyla). Kız çocuklarda dikey sıçrama performansları açısından GI ile SG arasında -2.4 cm (% -11.7), DIN arasında 2.3 cm' lik (% 11.2), KOMB arasında 3.3 cm' lik (% 16.1) fark istatistiki açıdan anlamlı bulundu ($p < 0.00$, $p < 0.00$ ve $p < 0.00$ sırasıyla). Erkek çocuklarda sürat performansları açısından GI ile DIN arasında -0.17 sn' lik (% -3.8) fark istatistiki açıdan anlamlı bulundu ($p < 0.004$). Kız çocuklarda sürat performansları açısından GI ile SG arasında 0.14 sn (% 3), DIN arasında -0.12 sn' lik (% -2.6) fark istatistiki açıdan anlamlı bulundu ($p < 0.003$, $p < 0.000$ ve $p < 0.019$ sırasıyla). Bunun dışında kız erkek çocuklarda sürat performansları açısından GI ile SG (% 0.4) arasında ve KOMB (% -2.2) arasında; kız çocuklarda ise uzun atlama (% -0.1) ve sürat performansları (% -1.1) açısından GI ile KOMB arasında istatistiksel farka rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tartışma / Sonuç

Bu araştırma, düşük yoğunluklu aerobik nitelikli koşular (jogging) sonrası statik germe, dinamik tipte ısınma egzersizlerinin ve bunların kombinasyonunun çocuklarda anaerobik güç performansına olan akut etkilerini ortaya koymak için yapıldı. Bu araştırma ile statik germenin ısınmanın içine katıldığında anaerobik güç performansında belirgin düşüş olmasına karşın, dinamik tipte ısınma egzersizleri ile bu performanslarda artış olmalıdır. Bunun yanında kombine edilmiş statik germe ve dinamik egzersizlerinin anaerobik güç performansı için belirsizliğini korumaktadır.

Araştırma sonuçlarımız anaerobik performans için statik germe uygulamaların negatif (Faigenbaum *et al.*, 2006; Kokkonen *et al.*, 1998; Vetter, 2007; Zakas *et al.*, 2006), dinamik ısınma uygulamalarının ise pozitif etkilerini gösteren daha önce yapılmış araştırmaları destekler niteliktedir (Thompson *et al.*, 2007; Faigenbaum *et al.*, 2006, 2005).



Seçilmiş Kaynaklar

- Alter, M. J. (1988) Science of Stretching. Human Kinetics Pub., Champaign, IL
- Behm D.G., D.C. Button, J.C. Butt (2001) Factors affecting force loss with prolonged stretching. Can. J. Appl. Physiol. 26: 262-272
- Cornwell A., A. Nelson, G. Heise, B. Sidaway (2001) Acute effects of passive muscle stretching on vertical jump performance. J. Human Mov. Stud. 40: 307-324
- Faigenbaum A.D., J. Kang, J. McFarland, J.M. Bloom, J. Magnatta, N.A. Ratamess, J. Hoffman (2006) Acute effects of different warm-up protocols on anaerobic performance in teenage athletes. Pediatr. Exerc. Sci. 18(1): 64-75
- Faigenbaum A.D., M. Bellucci, A. Bernieri, B. Bakker, K. Hoorens (2005) Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. J. Strength Cond. Res. 19(2): 376-381
- Guissard N., J. Duchateau, K. Hainault (2001) Mechanisms of decreased motoneuron excitation during passive muscle stretching. Exp. Brain Res. 137: 163-169
- Kokkonen J., A.G. Nelson, A. Cornwell (1998) Acute muscle strength inhibits maximal strength performance. Res. Quar. Exerc. Sport. 69: 411-415
- Kubo K., H. Kanehisa, T. Fukunaga (2001) Is passive stiffness in human muscles related to the elasticity of tendon structures? Eur. J. Appl. Physiol. 85: 226-232
- Shellock, F.G., and W.E. Prentice, "Warming Up and Stretching for Improved Physical Performance and Prevention of Sports Related Injuries", Sports Med., 2, pp. 267-278, 1985.
- Thompsen A.G., T. Kackley, M.A. Palumbo, A.D. Faigenbaum (2007) Acute effects of different warm-up protocols with and without a weighted vest on jumping performance in athletic women. J. Strength Cond. Res. 21 (1): 52-56.
- Vetter R.E. (2007) Effects of six warm-up protocols on sprint and jump performance J. Strength Cond. Res. 21 (3): 819-823
- Zakas A., G. Doganis, C. Galazoulas, E. Vamvakoudis (2006) Effect of acute static stretching duration on isokinetic peak torque in pubescent soccer players. Pediatr. Exerc. Sci. 18(2): 252-261

67. ACUTE EFFECTS OF STATIC STRETCHING ON HANDBALL THROW PERFORMANCE

KIVAM, N., GELEN, E.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the acute effects of static stretching on handball throw performance. Thirteen female elite handball players (Mean age 21.4 ± 3.6 years) were assigned randomly to 2 different warm-up routines on non-consecutive days. The warm-up methods used were 5 minutes of jogging and 5 minutes of static stretching (SG) and only 5 minutes of jogging as the control (CONT). After each warm-up session, all the players were made to undertake a 7 m. handball throw test. Data was analyzed using Wilcoxon test, and a statistically significant difference between the CONT and SS groups with regards to 7m. handball throw performance was established.

STATİK GERME UYGULAMALARININ HENTBOLDE ATIŞ PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ

Giriş

Yakın geçmişteki araştırmalar patlayıcı kuvvet gerektiren aktiviteler öncesinde statik germe uygulamalarının sporculara faydalı olmak yerine, güç ve hız üretimini azaltarak performansı inhibe edebildiğini göstermiştir (Avela ve ark., 1999; Behm ve ark., 2001; Cornwell ve ark., 2001; Fowels ve ark., 2000; Kokkonen ve ark., 1998; Rosenbaum ve Hennig, 1995; Young ve Eliot, 2001). Performanstaki bu azalma ile ilgili en çok kabul gören açıklama statik germe uygulamalarının kas-tendon ünitesini (KTU) yumuşatıp, kas katılığını (stiffness) azaltarak güç ve hız üretimini azalttığı olmuştur (Avela ve ark., 1999; Fowels ve ark., 2000). KTU katılığındaki bu azalma akut sinirsel inhibisyonuna ve kaslara giden uyarılarda azalmaya yol açarak güç ve hız üretimini

azaltılmaktadır (Avela ve ark., 1999; Knudson ve ark., 2001; Kubo ve ark., 2001; Rosenbaum, ve Hennig, 1995). Bu sonuçlar doğal olarak antrenörler, sporcular ve spor bilim adamlarının dikkatlerini çekmiştir. Bu araştırmanın amacı; genel ısınma egzersizleri sonrası statik germe uygulamalarının düzenli hentbol antrenmanı yapan bayan sporcularda hentbol 7 m atış performansına olan akut etkilerini ortaya koymak olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Araştırmada gönüllü denek grubunu, Türkiye Hentbol Bayanlar Süper Liginde bulunan Hendek Spor kulübünün 14 oyuncusu (yaş $21,4 \pm 3.6$ yıl, boy $170,5 \pm 7.3$ cm., beden ağırlığı 61.5 ± 5.6 kg.) oluşturmuştur. Hentbolcular 11.4 ± 3.7 yıldır düzenli olarak antrenman yapmaktaydılar. Araştırmanın her aşamasında “Helsinki Deklarasyonuna” uyuldu.

Bu araştırma düşük yoğunluklu aerobik egzersizi (jog) takiben (a) 30 sn süreli statik germe ve (b) sadece düşük yoğunluklu aerobik egzersiz (hiç germe olmadan) yöntemlerinden oluşmaktaydı. Sporcular her iki protokolden sonra da hentbol 7 m atış testini gerçekleştirmiştir. Tüm uygulama ve testler birbirini izlemeyen günlerde gerçekleştirildi.

Sporcular genel ısınma için aerobik yoğunlukta 5 dk. spor salonunda, kalp atım sayılarını dakikada yaklaşık 130 kez atacak yoğunlukta koşturuldu. Tesadüfi yönteme göre belirlenen 3 sporcuya kalp atım monitörü (Polar810i Model, Electro Inc., Finland) takılarak, ısınmanın yoğunluğu takip edildi. Bu koşunun ardından dinlenme amaçlı 2 dk. rahat yürüyüş yaptırılmıştır.

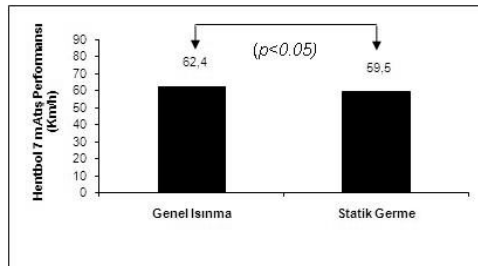
Statik germe uygulamasından önce tüm öğrencilere genel ısınma uygulaması yaptırılmıştır. Genel ısınma uygulamasından sonra statik germe uygulamasına geçilmiştir. Statik germe uygulamaları üst ekstremité kas gruplarına (deltoideus, biceps, triceps, pectoral, Latissimus dorsi, trapezius, ön kol flexor ve extensörleri) göre dizayn edilmiştir (Alter, 1988). Statik germe uygulamaları yavaşça (aktif germe), gergin bir duyarlılık noktasında (ağrı eşiğinde) 30 sn. süre ile ve tekrarlar arasında 10 sn. ara verilerek gerçekleştirildi. Statik germe uygulamaları sonunda denekler 2 dk süreyle pasif (bankta oturarak) dinlenmişlerdir.

Hentbol 7 m atış testi için uluslararası kurallara ve ölçülere uygun saha ve kale kullanıldı. Atışların standardizasyonu için kale atışı yapan denekten şutlarını kalenin tam ortasına, kale çizgisi ile file arasına yerleştirilmiş 1.5 m genişliğinde bezi hedef olarak atmaları istendi ancak isabet aranmadı. Top hızının ölçümünde kullanılan tabanca radar (SportsRadar 3600, Astro Products, CA), atış yapan denegın 5 metre arkasında ve dominant kol tarafında 10 derecelik açı ile tripot kullanılarak yerleştirildi. Top hızının geribildirimi maksimal eforun yapılabilmesi için deneklere bildirildi. Veri analizi için deneklerin maksimal hızda attığı 3 atıştan en hızlı olanı (Km/s) maksimal 7 m atış hızı (V_{max}) olarak analiz edildi.

Sporculara ait 7 m kale atışı verilerinin istatistiksel çözümlemelerinde tanımlayıcı istatistik metotları (aritmetik ortalama $\pm$ standart sapma; min/maks) kullanıldıktan sonra statik germe ile germesiz protokol arasındaki fark Wilcoxon testi ile hesaplandı. Tüm istatistiksel işlemler SPSS 16.0 (SPSS Inc., Chicago, IL) programı ile 0.05 anlamlılık seviyesinde gerçekleştirildi.

Bulgular

Araştırmamıza dahil edilen bayan hentbolcuların 7 m atış performansları Grafik 1’ de sunulmuştur. Veriler ışığında bu çalışmaya dahil edilen 14 bayan sporcunun genel ısınma sonrasındaki 7 m atış performansları 62.5 ± 3.21 km/s, genel ısınmanın devamında statik germe sonrasındaki çeviklik performansları 59.5 ± 1.38 km/s olarak tespit edilmiştir.



Grafik 1: Hentbol 7 m Atış Performans Değerleri

Genel ısınma ile genel ısınmanın devamında statik germe uygulamaları arasındaki istatistiksel farkı bulmaya yönelik yapılan Wilcoxon Test sonucunda 7 m atış performansı açısından tüm protokollerde istatistiki fark saptanmıştır ($p < 0.008$; $Z = -2.669$). Verilere göre statik germe uygulamaları hentbol de 7 m atış performansını düşürmektedir.



Tartışma / Sonuç

Bu araştırmada, genel ısınma uygulaması sonrası statik germe uygulamalarının düzenli hentbol antrenmanı yapan bayan sporcularda hentbol 7 m atış performanslarına olan akut etkilerini ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu araştırmanın sonuçları, bayan hentbol sporcularında alt ekstremiteye yönelik uygulanan statik germe uygulamalarının hentbol 7 m atış performansını büyük ölçüde etkileyebildiklerini göstermiştir. Aynı zamanda statik germe uygulamalarının, sporcuları yüksek güç üretimi gerektiren aktivitelere (hentbol 7 m atış) hazırlamak için yetersiz kaldıklarına dair kanıt sunulmuştur.

Statik germe uygulamaları sonrası kuvvet, güç ve hız performansında gözlenen azalmadan sorumlu mekanizmalar halen kesinlik kazanmamıştır. Ancak araştırmacılar, statik germenin performans üzerindeki akut negatif yöndeki etkisini, kasın neromusküler iletim ve/veya biyomekanik özelliklerindeki değişiklikler ile açıklamaya çalışmışlardır (Kubo ve ark., 2001; Kokkonen ve ark., 1998; Wallmann ve ark., 2005; Avela ve ark., 1999; Wilson ve ark., 1994). Kubo ve ark. (2001) statik germenin, kas tendonunun biyomekaniksel yapısını değiştirerek daha yumuşak hale getirdiği ve dolaylı olarak güç üretim hızını azaltıp kas aktivasyonunda gecikmelere neden olduğunu öne sürmüşler. Bulgulardan sorumlu mekanizmaların belirlenmesi için ileri çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Maksimum güç üretimine dayanan spor dallarında başarıya ulaşmak için belli bir hareketin esas kasına yönelik yoğun statik germe egzersizlerinin, yarışma öncesi uygulanmaması önerilir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Alter, M. J. (1988) Science of Stretching. Human Kinetics Pub., Champaign, IL
- Avela J., H. Kyrolainen, P.V. Komi (1999) Altered reflex sensitivity after repeated and prolonged passive muscle stretching. J. Appl. Physiol. 86:1283-1291
- Behm D.G., D.C. Button, J.C. Butt (2001) Factors affecting force loss with prolonged stretching. Can. J. Appl. Physiol. 26: 262-272
- Cornwell A., A. Nelson, G. Heise, B. Sidaway (2001) Acute effects of passive muscle stretching on vertical jump performance. J. Human Mov. Stud. 40: 307-324
- Fowels J.R., D.G. Sale, and J. D. Macdougall, "Reduced Strength After Passive Stretch of the Human Plantarflexors", J. Appl. Physiol., 89, pp. 1179-1188, 2000.
- Knudson D., K. Bennett, R. Corn, D. Leick, C. Smith (2001) Acute effects of stretching are not evident in the kinematics of the vertical jump. J. Strength Cond. Res. 15: 98-101
- Kokkonen J., A.G. Nelson, A. Cornwell (1998) Acute muscle strength inhibits maximal strength performance. Res. Quar. Exerc. Sport. 69: 411-415
- Kubo K., H. Kanehisa, T. Fukunaga (2001) Is passive stiffness in human muscles related to the elasticity of tendon structures? Eur. J. Appl. Physiol. 85: 226-232
- Rosenbaum D., E.M. Hennig (1995) The influence of stretching and warm-up exercises on achilles tendon reflex activity. J. Sports Sci. 13: 481-490
- Young, W., and S. Elliot, "Acute Effects of Static Stretching, Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching and Maximum Voluntary Contractions on Explosive Force Production and Jumping Performance", Res. Q. Exerc. Sports, 3, pp. 273-279, 2001.
- Wallman HW., JA Mercer and W. McWhorter, "Surface Electromyographic Assessment of the Effect of Static Stretching of the Gastrocnemius on Vertical Jump Performance", J. Strength Cond. Res., 19(3), pp. 684-688, 2005.
- Wilson, G.J., A.J. Murphy, and J.F. Pryor, "Musculotendinous Stiffness: Its Relationship to Eccentric, Isometric, and Concentric Performance", J. Appl. Physio., 76, pp. 2714-2719, 1994.

68. ACUTE EFFECTS OF DYNAMIC RESISTIVE EXERCISES ON PENALTY PERFORMANCE

ÖZTÜRK, M., GELEN, E.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

ABSTRACT

In this study, acute effects of different dynamic resistance exercises applied after general warm-up exercises on penalty performance are analyzed. Dynamic resistance applications are performed in the forms of squat with body weight load, rubber band and vibration application. After 2-4 minutes following the applications, penalty kick

performance are measured with standard soccer ball. Measurements are carried out with pistol radar (Sports Radar, FL). To find the difference on penalty performance between warm-up and dynamic resistance protocols, ANOVA test is carried out in repetitive measurements. According to ANOVA statistics, it is understood that applied dynamic resistance protocols have meaningful difference on penalty performance. ($F: 17.867$ $p < 0,001$). According to ANOVA test, it is determined that squat with body weight load application, rubber band application and vibration application have positive acute effects on penalty kick performance by %5,2, %5,0 and %6,3 respectively. Results showed that dynamic resistance exercises have positive effects on performance if those are applied just before penalty application. Key Words: Dynamic resistive exercise, squat, thera-band and vibration exercises.

DİNAMİK DİRENÇ EGZERSİZLERİNİN PENALTI PERFORMANSINA AKUT ETKİLERİ

Giriş

Araştırmalar, futbolda penaltı atışı gibi atletik bir aktivitenin uygulanmasından önce dinamik direnç gibi ılımlı bir seviyeden yüksek yoğunluğa doğru yapılacak istemli kasılmaların, sinir-kas fonksiyonunu aktive ederek güç üretimini ve performansın artacağını ileri sürmüşler (Faigenbaum *et al.*, 2005, 2006; McNeal and Sands, 2003; Siatras *et al.*, 2003; Gullich and Schmidtbleicher, 1996; Burkett *et al.*, 2005; Thompson *et al.*, 2007; Young and Behm, 2003). Bu fenomene “postactivation potentiation” (PAP) denir [Sale, 2002]. PAP, önceki kasılma seanslarından sonraki kas kasılma yeteneğindeki geçici artış olarak tanımlanır [Sale, 2002]. PAP’ ı oluşturan ana mekanizmalardan biri, miyozin hafif zincirinin fosforilasyonu sonucu ortaya çıkan aktin-miyozin arasındaki daha etkili bir etkileşim olarak görünürken, bir diğer mekanizma ise sinirsel uyarılabilirliktir (Gossen and Sale, 2000; Sale, 2002). Fakat PAP’ ın ortaya çıkarılması ve kullanılması için hangi yöntemin kullanılacağını belirlemek hala mümkün görünmemektedir. Bugüne kadar yapılan çalışmalar, atletik performansın artırılması açısından PAP’ ın pratik bir şekilde uygulanmasının sınırlı olduğuna işaret etmektedir (Gullich and Schmidtbleicher, 1996). Bu araştırma, dinamik direnç egzersizlerinin penaltı performansına olan akut etkilerini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırmada denek grubunu, yıldırım spor kulübü futbol takımının 21 erkek oyuncusu (yaş $19,7 \pm 1,6$ yıl, boy $179,0 \pm 6,0$ cm., beden ağırlığı $70,0 \pm 5,5$ kg.) oluşturmuştur. Futbolcular $7,2 \pm 2,2$ yıldır düzenli olarak antrenman yapmaktaydılar. Futbolcular bu araştırmaya gönüllü olarak katıldılar. Araştırmanın her aşamasında “Helsinki Deklarasyonuna” uyuldu.

Üç dinamik direnç uygulama metodu düşük yoğunluklu aerobik egzersizi (jogging) takiben (a) beden ağırlığı ile squat uygulaması [BSU], (b) lastik bant uygulaması [LBU], (c) titreşim uygulaması [TU], (d) sadece düşük yoğunluklu aerobik egzersiz (hiç dinamik direnç egzersizi olmadan) [GI] yöntemlerinden oluşmaydı. Futbolcular, her dinamik direnç uygulamasından sonra futbol penaltı performans testini gerçekleştirdiler. Tüm uygulama ve testler birbirini izlemeyen günlerde gerçekleştirildi.

Futbolculara genel ısınma için aerobik yoğunlukta 5 dk. futbol sahasında düz koşu (jogging) yaptırılmıştır. Bu koşunun ardından dinlenme amaçlı 2 dk. rahat yürüyüş yaptırılmıştır. Beden ağırlığı ile squat uygulaması 3 set 10 tekrar, aralarda bire bir dinlenme verilerek gerçekleştirildi. Hareketin tüm aşamalarında eller belde idi ve squatta diz açısının yaklaşık 45 derece olmasına dikkat edildi. Lastik bant uygulaması 3 set 10 tekrar, aralarda bire bir dinlenme verilerek gerçekleştirildi. Lastik bahtın (Thera-Band, Alanya) bir ucu kale direğine, diğer ucu da dominant ayak bileğine bağlandıktan sonra futbolculardan şut atışı simülasyonu yaparak bant sayesinde oluşan direnci yenmeleri istendi. Titreşim uygulaması farklı frekans aralıklarında titreşim üretebilen platform (PowerMaxx, SA) kullanılarak gerçekleştirildi. Titreşim uygulaması 30 Hz frekans yoğunluğunda ve 14,5 mm genliğinde (zirveden zirveye) gerçekleştirildi. Titreşim platformu üzerinde toplam 6 egzersiz çeşidi 30 sn’ lik sürelerle ve 30 sn’ lik dinlenme aralıkları ile uygulandı. Titreşim platformu üzerinde gerçekleştirilen uygulamalar futbol penaltı atış esnasında aktif olarak kullanılan kas gruplarına yönelik seçildi.

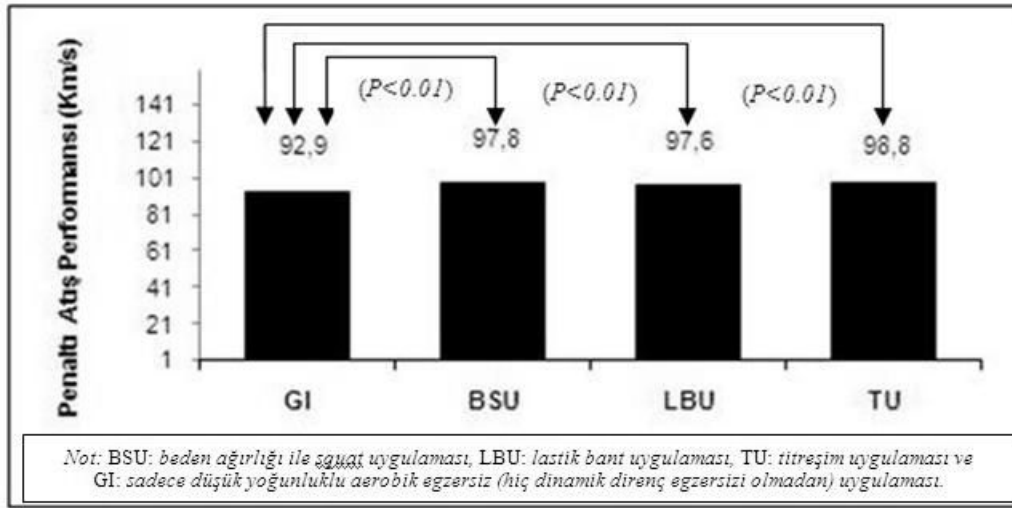
Futbol penaltı atış testi için uluslararası kurallara ve ölçülere uygun saha ve kale kullanıldı. Atışların standardizasyonu için kale atışı yapan denekten şutlarını kalenin tam ortasına, kale çizgisi ile file arasına yerleştirilmiş 1,5 m genişliğinde bezi hedef olarak atmaları istendi ancak isabet aranmadı. Top hızının ölçümünde kullanılan tabanca radar (SportsRadar 3600, Astro Products, CA), atış yapan deneğin 5 metre arkasında ve dominant bacak tarafında 10 derecelik açı ile tripot kullanılarak yerleştirildi. Top hızının geribildirimi maksimal eforun yapılabilmesi için deneklere bildirildi. Veri analizi için deneklerin maksimal hızda attığı 3 atıştan en hızlı olanı (Km/s) maksimal futbol penaltı hızı (V_{max}) olarak analiz edildi.



Yaş, boy, beden ağırlığı ve futbol penaltı atışında top hızı değişkenlerine yönelik tanımlayıcı istatistikler (ortalama $\pm$ SD) hesaplandı. Üç deney (dinamik direnç), 1 kontrol (genel ısınma) uygulama metodu sonrasında elde edilen değerler tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) ile hesaplandı. Varyans analizi sonrasında uygulamalar arasında fark bulunduğunda, farklılığın hangi uygulamalardan kaynaklandığını tespit etmek için LSD hesaplaması kullanıldı. Tüm istatistiksel işlemler $p > 0.05$ anlamlılık seviyesine göre SPSS 16.0 programı (SPSS, Inc. Chicago, IL) ile gerçekleştirildi.

Bulgular

Futbol penaltı atış performansına yönelik tanımlayıcı istatistik değerleri Grafik 1’ de gösterilmiştir. Futbol penaltı atış performansları açısından, GI uygulaması sonrasında atış ortalamaları ile BSU uygulaması sonrasında yapılan atış ortalamaları arasında 4.9 Km/s’ lik (% 5.2), LBU uygulaması sonrasında yapılan atış ortalamaları arasında 4.7 Km/s’ lik (% 5.0), TU uygulaması sonrasında yapılan atış ortalamaları arasında 5.9 Km/s’ lik (% 6.3) fark bulunmuştur. Bulunan farklardan GI ile BSU, LBU VE TU uygulaması istatistiksel olarak anlamlı idi ($p < 0.001$). Bulgulara göre, dinamik direnç uygulamalarının futbol penaltı atış performansını arttırdığı, en iyi etkinin ise 30 Hz frekans yoğunluğu ile titreşim uygulaması olduğu sonucuna varıldı.



Grafik 1: Futbol penaltı atışında top hızları

Tartışma / Sonuç

Bu araştırma, düşük yoğunluklu aerobik nitelikli koşular (jogging) sonrası dinamik direnç egzersizlerinin penaltı performansına olan akut etkilerini ortaya koymak için yapıldı. Bu araştırma, penaltı atışı öncesinde dinamik direnç egzersizlerinin uygulanması sonucunda penaltı performansında % 5 ile 6.3 gibi belirgin artış olduğunu göstermektedir.

Young ve diğerleri (1998) 1 setlik 5 RM squat yükleme kullandılar ve sıçrama yüksekliğinde % 2.8’lik bir artışın olduğunu gördüler. Güllich ve Schmidtbleicher (1996) testten önce maksimal istemli kasılma yapılması doğasına dayanarak, sıçrama yüksekliğinin ortalama % 2.6’lık bir artış ile % 4.7’ye çıktığını gördüler. Gourgoulis ve diğerleri (2003) bir çok artan yoğunluklu yarım-squat işlemi gerçekleştirdiler ve dikey sıçramanın % 2.39 oranında geliştiğini gördüler. Araştırmamızdaki veriler incelendiğinde, bu alanda yapılmış çalışmalar ile paralellik sağlamaktadır.

Seçilmiş Kaynaklar

- Burkett L.N., W.T. Phillips, J. Ziuratis (2005) The best warm-up fort the vertical jump in college-age athletic men. J. Strength Cond. Res. 19(3): 673-676
- Faigenbaum A.D., J. McFarland, Schwerdtman J.A., N.A. Ratamess, J. Kang, J. Hoffman (2006b) Dynamic Warm-up protocols, with and without a weighted vest, and fitness performance in high school female athletes. J. Athletic Training. 41(4): 357-363
- Faigenbaum A.D., M. Bellucci, A. Bernieri, B. Bakker, K. Hoorens (2005) Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. J. Strength Cond. Res. 19(2): 376-381
- Gourgoulis V., N. Aggeloussis, P. Kasimatis, G. Mavromatis and A. Garas. (2003) Effect of a submaximal half-squats warm-up program on vertical jumping ability. J. Strength Cond. Res. 17: 342-344.

- Grossen E.R., D.G. Sale. (2000) Effect of postactivation potentiation on dynamic knee extension performance. Eur. J. Appl. Physiol. 83: 524-530
- Guillich A., D. Schmidtbleichher (1996) MVC-induced short-term potentiation of explosive force. N. Stud. Athletics. 11(4): 67-81
- McNeal J., W. Sands (2003) Acute static stretching reduces lower extremity power in trained children. Pediatr. Exerc. Sci. 15: 139-145
- Sale, D.G. (2002) Postactivation potentiation: Role in human performance. Exerc. Sport Sci. Rev. 30 (3): 138-143
- Siatras T., G. Papadopoulos, D. Mameletzi, V. Gerodimos, S. Kellis (2003) Static and dynamic acute stretching effect on gymnasts' speed in vaulting. Pediatr. Exerc. Sci. 15: 383-391
- Thompsen A.G., T. Kackley, M.A. Palumbo, A.D. Faigenbaum (2007) Acute effects of different warm-up protocols with and without a weighted vest on jumping performance in athletic women. J. Strength Cond. Res. 21 (1): 52-56
- Young W., D. Behm (2003) Effect of running, static stretching and practice jumps on explosive force production and jumping performance. J. Sports Med. Phys. Fitness. 43:21-27
- Young W., A. Jenner and K. Griffiths (1998) Acute enhancement of power performance from heavy load squats. J. Strength Cond. Res. 12: 82-84.

69. USING SOMATOTYPES OF GIRL STUDENTS AS A GUIDING CRITERIA FOR SPORTS IN PRIMARY SCHOOL IN BOLU (TURKEY)

* ÇOKNAZ, H., ** ÜN, N. Y., ** ÖZENGİN, N., ** ÇINAR, Ö. Ö., * LEVENT, B.

*AİBÜ, BESYO Bolu/Türkiye,

** AİBÜ. KDFTR Yüksekokulu Bolu/Türkiye

ABSTRACT

The aim of this study was to determine somatotypes of girl student in Bolu/TURKEY and investigate the relationship between age and somatotypes values. 490 girl students with the age of $\bar{x}=10.4\pm1.3$ years, the weight of $\bar{x}=32.7\pm 7.9$ kg and the height of $\bar{x}=139.1\pm10.0$ cm participated in the study The skinfold measurements of students were taken by using skinfold caliper and the measurements were taken from triceps, subscapula, subrailiac, and medial calf. Girth measurements were taken from biceps and calf, diameter measurements were taken from humerus and femur epycondile. Somatotype values of girl students were calculated by using the Heath Carter formula. As a result of the study, the ectomorphy, mesomorphy and endomorphy values of students aged 8 years, $\bar{x}=2.9\pm 1.1$, $\bar{x}=3.3\pm 1.1$ and $\bar{x}=1.1\pm 0.2$ students aged 9 years, $\bar{x}=3.4\pm1.1$, $\bar{x}=3.1\pm0.8$ and $\bar{x}=1.1\pm 0.1$ students aged 10 years, $\bar{x}=3.4\pm1.1$, $\bar{x}=2.8\pm1.0$ and $\bar{x}=1.1\pm0.2$ students aged 11 years, $\bar{x}=3.7\pm1.4$, $\bar{x}=2.9\pm1.2$ and $\bar{x}=1.1\pm0.2$ students aged 12 years, $\bar{x}=3.6\pm1.2$, $\bar{x}=2.4\pm1.1$ and $\bar{x}=1.2\pm0.2$ students aged 13 years old were reported as $\bar{x}=3.1\pm1.5$, $\bar{x}=2.8\pm1.2$ and $\bar{x}=1.3\pm0.1$ respectively. It was concluded that, if a talent identification project is carried out for any types of sports in Bolu/TURKEY, the somatotypes of girl students should be taken into consideration.

Keywords: Somatotype, girl student, Bolu

BOLU'DA(TÜRKİYE) İLKÖĞRETİMDE OKUYAN KIZ ÖĞRENCİLERİN SOMATOTİP PUANLARININ SPORA YÖNLENDİRME KRİTERİ OLARAK KULLANILMASI

Giriş

İnsan vücudu çevresel ve genetik etmenlerin karşılıklı etkileşimi ile gelişmekte ve şekillenmektedir(1,4). Sporcuların üzerinde yapılan araştırmalarda, farklı populasyonlar ve farklı spor dallarında vücut bileşimi ve somatotip özelliklerinin farklılıklar gösterdiği ortaya konulmuştur. Bu nedenle birçok araştırmacı, farklı populasyonlar ve spor dalları üzerinde çalışmış, spor dalına yönelik vücut bileşimi oranları geliştirmiş ve çalışmalarında bu oranlardan yararlanmışlardır. (2,3,4). Yapılan bu çalışmayla, Bolu ilinde bulunan ilköğretim kız öğrencilerinin somatotip puanlarını belirlemek ve bu ildeki öğrencilerin spor branşlarına yönlendirilmesinde ve branşların teşvikinde öneriler sunmak amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma, Bolu il merkezindeki 490 kız öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Öğrencilerin yaşları sorularak ölçüm kayıt formuna kaydedildikten sonra boy uzunlukları, Holtain antropometrik set kullanılarak 1/10 santim (cm) hassasiyetle alınmıştır. Ölçüm anında denegin ayaklarının çıplak ve topukları bitişik pozisyonda, vücudun ve başın dik olmasına dikkat edilmiştir. Vücut ağırlığının ölçümü 100 gram (gr) hassasiyetli Tefal marka digital baskül kullanılarak yapılmıştır. Ölçüm sırasında deneklerin üzerinde şort ve tişört olacak şekilde çıplak ayaklı olmalarına dikkat edilmiştir. Deri kıvrımları deneklerin triceps, subscapula, suprailiac ve medial calf bölgelerinden alınmıştır. Deri kıvrımlarının belirlenmesi için Holtain marka deri kıvrım kaliperi kullanılmıştır. Ölçümlerin objektifliği açısından vücudun sağ tarafından iki kez alınmıştır. İkinci ölçümün birinci ölçümden %5 fazla fark gösterdiği durumlarda üçüncü ölçüm de yapılmıştır. Sonuçta birbirine en yakın iki ölçümün ortalaması alınmış ve milimetre (mm) olarak kaydedilmiştir. Çap ölçümleri için humerus ve femur epikondil çapı alınmıştır. Humerus çap, denegin kolu omuz hizasında ve dirseği 90 derece fleksiyonda iken humerusun distal biepi kondil genişliği ölçülerek; femur çap, denek bacakları yere dik, ayakları yere değecek şekilde sandalyede otururken, femurun distal biepi kondil genişliği ölçülerek belirlenmiştir. Ölçümler her iki ekstremiteden alınarak en yüksek değer 0.05 cm hassasiyetle kaydedilmiştir. Çevre ölçümleri için biceps ve medial calf çevresi Meterex marka gullick şeridiyle cm olarak alınmıştır. Biceps çevresi, denegin kolu yere paralel, üst kolu fleksiyonda ve biceps kası kasılmış durumdayken ölçüm en geniş bölgeden üst kolun uzunlama eksenine 90 derecelik bir açı oluşturarak; medial calf çevresi, denek ayaklarını yaklaşık 15 cm. açarak ve ağırlığını her iki bacağına eşit miktarda dağıtarak ayakta dururken baldırın en geniş olduğu bölgeden, ekstremiteye dik olarak yapılmıştır. Tüm ölçümler aynı araştırmacılar tarafından spor salonunda alınmıştır. Öğrencilerin somatotiplerinin belirlenmesi için Heath-Carter formülü kullanılmıştır. Tüm veriler Excel paket programında aritmetik ortalamaları ($\bar{X}$) ve standart sapmaları(SS) belirlenerek analiz edilmiştir.

Bulgular

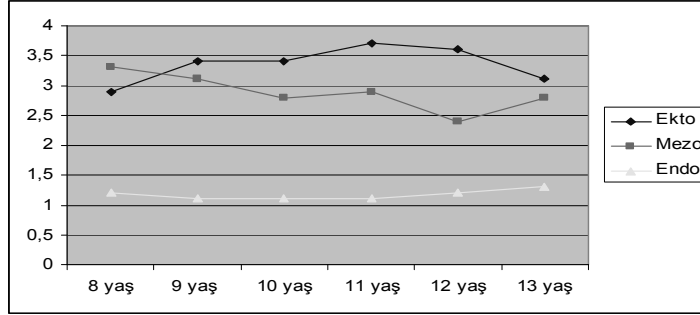
Araştırma kapsamında elde edilen bulgular tablolar halinde aşağıda verilmiştir.

Tablo 1- Öğrencilerin Antropometrik Ölçümleri

n:490		Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	SS
	Yaş(yıl)	8	13	10.4	1.3
	Kilo(kg)	17.4	42.7	26	5.7
	Boy(cm)	114.0	140.7	126.6	6.9
Yağ ölçümleri(mm)	triceps	1.2	23	9.7	4.9
	subscapula	4.0	17	6.8	2.8
	suprailiac	3.0	26	0.3	4.8
	calf	1.4	25	10	5.6
Çevre ölçümleri(cm)	biceps	16	29.5	19.3	2.8
	calf	21	32.0	25.6	2.6
Çap ölçümleri(cm)	humerus	3.4	7.1	4.5	0.6
	femur	4.5	9.0	6.8	0.9
Somatotip puanları	ektomorfi	0.6	5.1	2.9	1.1
	mezomorfi	0.1	5.5	3.3	1.1
	endomorfı	0.9	1.8	1.2	0.2

Tablo 2- Öğrencilerin Yaşlara Göre Somatotip Puanları

Yaşlar	Kilo	Boy	Ektomorfi	Mezomorfi	Endomorfi
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
8 (n:43)	26.0±5.7	12.6±6.9	2.9±1.1	3.3±1.1	1.2±0.2
9 (n:95)	26.9±3.8	130.7±6	3.4±1.1	3.1±0.8	1.1±0.1
10 (n:95)	30.3±5.5	136.0±6.7	3.4±1.1	2.8±1	1.1±0.2
11 (n:153)	34.1±6.8	142.3±6.4	3.7±1.4	2.9±1.2	1.1±0.2
12 (n:68)	38.6±6.6	148.3±6.1	3.6±1.2	2.4±1.1	1.2±0.2
13 (n:36)	44.7±7	153.3±6.9	3.1±1.5	2.8±1.2	1.3±0.1

Grafik 1- Öğrencilerin Yaşlara Göre Somatotip Puanları Grafiği

Tartışma ve Sonuç

Çalışma sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin 8 yaşlarında mezomorf olarak başlayan somatotip özellikleri ergenlikle birlikte ektomorf olarak değiştiği ve öğrencilerin 8-13 yaş aralığında endomorf olmadığı görülmektedir.

Vücudun morfolojik yapısının tanımlanması anlamına gelen somatotip, insan vücudunu endomorfi, mezomorfi ve ektomorfi olmak üzere üç temel bileşene sınıflandırmaktadır. Endomorfi, vücudun yağlılık oranının yüksekliği; mezomorfi iskelet-kas yapısının gelişmişliği ve güçlülüğü; ektomorfi ise iskelet-kas yapısının zayıflığı ile ilişkilidir(2, 4, 5). Bolu ilindeki kız ilköğretim öğrencilerin endomorf olmadıkları dikkate alınır ise, öğrencilerin ektomorf ve mezomor özelliği taşıyan spor branşlarına yönlendirilmesi (basketbol, voleybolu, artistik cimnastik...) ve bu özelliklere sahip spor branşların bu ilde teşvik edilmesi uygun olacaktır. Çakıroğlu(6) da yapmış olduğu çalışmada sporcuların spor branşına uygun somatotip verileriyle uyum gösteren kişilerden seçilmesinin başarıya olumlu etkisi olacağını vurgulamaktadır.

Kaynaklar

- 7-Towne, B., Demerath, EW., Czerwinski, SA The genetic epidemiology of growth and development 103-137, USA: AcademicPress,2002
- 8-Carter, LJE., Heath, BH., Somatotyping-Development and Applications. New York Cambridge University Pres, pp 42,1990
- 9-Heyward, VH., Stolarczyk, LM., Applied Body Composition Assessment. USA: Human Kinetics, pp 10, 1996.
- 10- Bektaş Yener ve Ark., Bayan Basketbolcuların Antropometrik Özellikleri: Somatotip ve Vücut Bileşimi Değerleri, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:1, Sayı:2, 2007
- 11- Özer K., Antropometri: Sporda Morfolojik Planlama, İstanbul, Kazancı Matbaacılık, 1993
- 12- Çakıroğlu ve Ark. Eltopu Oyuncularında Vücut Ölçülerinden Elde Edilen Oranları, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 19(1):35-38, 2002

Poster 2.5

Anabilim Dalı/ Topic: Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences

Poster Alanı / Name of Board: KÖROĞLU

Moderator: Prof. Dr. Yavuz TAŞKIRAN

70. ACUTE EFFECTS OF DIFFERENT WARM-UP STRETCH PROTOCOLS ON SPRINT PERFORMANCE IN CHILDREN

ÖZKAPTAN, B. , GELEN, E.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the acute effects of pre-event static stretching (SG), dynamic stretching (DG) and only warm-up (GI) on 20 m sprint and flexibility performance in male (10.7±1.8 years, 143.9±1.3 cm, 37.3±1.5 kg) participated in four testing sessions in random order on four nonconsecutive days. Before testing, participants performed 5 min of jogging followed by one of the following 10 min warm-up methods: a) three static



stretches (2 x 10 and 20 s), b) three dynamic stretches (2 x 10 and 20 reps.) or c) only jogging (general warm-up). Statistical analysis of the data revealed that performance on the 20 m sprint and flexibility were significantly (p

ÇOCUKLARDA FARKLI ISINMA GERME PROTOKOLLERİNİN SÜRAT PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ

Giriş

Germenin esnekliği arttırarak sportif performansı iyileştirmesi beklenmektedir (Gleim ve McHugh, 1997). Germanin kas kuvveti, güç ve dayanıklılık gibi birkaç performans parametresi ve egzersizin etkinliği (koşu tasarrufu gibi) üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Ancak yakın geçmişteki araştırmaların (Fowles ve Ark., 2000, Young ve Ark., 2003, Church ve Ark., 2001, Behm ve Ark., 2001, Handel ve Ark., 1997) çoğu germenin faydalı etkileri üzerinde gölge bırakmıştır. Bu araştırmanın amacı farklı ısınma uygulamalarının sürat ve esneklik performansına olan akut etkilerini ortaya koymaktır.

Yöntem

Bu araştırmada denek grubunu Yıldırım Spor kulübü, Colesium Spor Kulübü ve Nehirkent Spor kulübünde futbol yaz okullarında haftada 3 gün düzenli antrenman yapan toplam 235 erkek (yaş 10.7 ± 1.86 yıl, boy 143.9 ± 13.0 cm, beden ağırlığı 37.3 ± 11.5 kg) futbolcu oluşturmuştur. Araştırma çocukların reşit olmaması sebebi ile ebeveynlerinden ve kulüp antrenörlerinden izin alınarak gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma düşük yoğunluklu aerobik egzersizi (jog) takiben (a) 10 sn süreli statik germe, (b) 10 tekrar dinamik germe (c) 20 sn süreli statik germe, (d) 20 tekrar dinamik germe ve (e) sadece düşük yoğunluklu aerobik egzersiz (hiç germe olmadan sadece genel ısınma) yöntemlerinden oluşmaktaydı. Çocuklar, her ısınma rutininden sonra 20 m sürat testi ve otur-eriş esneklik testleri gerçekleştirmiştir. Tüm uygulama ve testler birbirini izlemeyen günlerde gerçekleştirildi. Öğrencilere genel ısınma için aerobik yoğunlukta 5 dk. futbol antrenmanı yaptıkları sahanın çevresinde düz koşu (jogging) yaptırılmıştır. Bu koşunun ardından dinlenme amaçlı 2 dk. rahat yürüyüş yaptırılmıştır. Statik ve dinamik germe uygulamasından önce tüm öğrencilere genel ısınma uygulaması yaptırılmıştır. Statik ve dinamik germe uygulamaları alt ekstremite kas gruplarına (Quadriceps, Hamstring ve Calf) göre dizayn edilmiştir (Alter, 1988). Statik germe uygulamaları yavaşça (aktif germe), gergin bir duyarlılık noktasında (ağrı eşliğinde) 2 kez 10 ve 20 sn. süre ile ve tekrarlar arasında 10 sn. ara verilerek gerçekleştirildi. Çocuklar her bir dinamik germe uygulamasını 2 kez 10 ve 20 tekrarlarla yapmışlardır.

Yaş, boy, beden ağırlığı, 20 m sürat ve otur-eriş esneklik testi değişkenlerine yönelik tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Dört deney (2 statik germe, 2 dinamik germe), 1 kontrol uygulama metodu (sadece genel ısınma) sonrasında elde edilen değerler tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) ile hesaplandı. Varyans analizi sonrasında uygulamalar arasında fark bulunduğunda, farklılığın hangi uygulamalardan kaynaklandığını tespit etmek için LSD hesaplaması kullanıldı. Tüm istatistiksel işlemler $p > 0.05$ anlamlılık seviyesine göre SPSS 16.0 programı (SPSS, Inc. Chicago, IL) ile gerçekleştirildi.

Tablo 1: Erkek Futbolcuların Sürat ve Esneklik Performans Değerleri

	Sürat Performansı	Esneklik Performansı
Genel Isınma (Kontrol)	4.03 (0.2)	22.1 (4.4)
Genel Isınma + Dinamik Germe (20 Tekrar)	** 3.83 (0.2)	** 24.4 (4.4)
Genel Isınma + Statik Germe (20 sn)	** 4.14 (0.1)	** 30.5 (3.9)
Genel Isınma + Dinamik Germe (10 Tekrar)	** 3.94 (0.2)	** 23.2 (4.4)
Genel Isınma + Statik Germe (10 sn)	4.04 (0.2)	** 26.5 (3.9)

** $P < 0.001$

Bulgular

Erkek çocukların sürat ve esneklik performansına yönelik tanımlayıcı istatistik değerleri Tablo 1' de gösterilmiştir. Erkek çocuklarda sürat performansları açısından genel ısınma ile genel ısınma sonrasında 20 tekrarlı dinamik germe arasında 0.2 sn (% 4.9), genel ısınma sonrasında 20 sn süreli statik germe arasında 1.11 sn' lik (% 2.7), genel ısınma sonrasında 10 tekrarlı dinamik germe arasında 0.09 sn (% 2.2), genel ısınma sonrasında 10 sn süreli statik germe arasında 0.01 sn' lik (% 0.2) fark istatistiki açıdan anlamlı bulundu ($p < 0.001$).

Erkek çocuklarda esneklik performansları açısından genel ısınma ile genel ısınma sonrasında 20 tekrarlı dinamik germe arasında 2.3 cm (% 10.4), genel ısınma sonrasında 20 sn süreli statik germe arasında 8.4 cm' lik (% 38.0), genel ısınma sonrasında 10 tekrarlı dinamik germe arasında 1.1 cm (% 4.9), genel ısınma sonrasında 10 sn süreli statik germe arasında 4.4 cm' lik (% 19.9) fark istatistiki açıdan anlamlı bulundu ($p < 0.001$).

Tartışma / Sonuç

Bu araştırma, düşük yoğunluklu aerobik nitelikli koşular (jogging) sonrası 10 ve 20 statik germe ve 10 ve 20 tekrar dinamik germe egzersizlerinin esneklik ve sürat performansına olan akut etkilerini ortaya koymak için yapıldı. Bu araştırma ile statik germenin ısınmanın içine katıldığında sürat performansında belirgin düşüş, esneklik performansında da artış olmasına karşın, dinamik tipte ısınma egzersizleri ile bu performanslarda artış olmasındır. Araştırma sonuçlarımız sürat ve esneklik performansı için statik germe uygulamaların negatif (Faigenbaum *et al.*, 2006; Kokkonen *et al.*, 1998; Vetter, 2007; Zakas *et al.*, 2006), dinamik ısınma uygulamalarının ise pozitif etkilerini gösteren daha önce yapılmış araştırmaları destekler niteliktedir (Thompson *et al.*, 2007; Faigenbaum *et al.*, 2006, 2005).

Seçilmiş Kaynaklar

- Behm D., Button D., Butt J., (2001), “*Factors affecting force loss with prolonged stretching*”. Can J Appl Physiol, Vol. 26, No. 261, s. 72.
- Church J., Wiggins M., Moode E., Crist R., (2001), “*Effects of warm-up and flexibility treatments on vertical jump performance*”. J Strength Cond Res, Vol. 15, No. 332, s.6.
- Faigenbaum A.D., J. Kang, J. McFarland, J.M. Bloom, J. Magnatta, N.A. Ratamess, J. Hoffman (2006) Acute effects of different warm-up protocols on anaerobic performance in teenage athletes. *Pediatr. Exerc. Sci.* 18(1): 64-75
- Fowles J., Sale D., MacDougall J., (2000), “*Reduced strength after passive stretch of the human plantar flexors*”. J Appl Physiol, Vol. 89, No. 179, s.98.
- Gleim GW., Mc Hugh MP., (1997), “*Flexibility and its effects on sports injury and performance*”. Sports Med, Vol. 18, No. 412, s.21.
- Handel M., Horstmann T., Dickhuth H., Gulch R., (1997), “*Effects of contract-relax stretching training on muscle performance in athletes*”. Eur J Appl Physiol, Vol. 76, No. 400, s.8.
- Kokkonen J., Nelson A., Cornwell A., (1998) “*Acute muscle stretching inhibits maximal strength performance*”. Res Q Exerc Sport, Vol. 69, No. 411, s.5.
- Vetter R.E. (2007) Effects of six warm-up protocols on sprint and jump performance J. Strength Cond. Res. 21 (3): 819-823
- Young W., Behm D., (2003), “*Effects of running, static stretching and practice jumps on explosive force production and jumping performance*”. J Sports Med Phys Fitness, Vol. 43, No. 21, s.7.
- Zakas A., G. Doganis, C. Galazoulas, E. Vamvakoudis (2006) Effect of acute static stretching duration on isokinetic peak torque in pubescent soccer players. *Pediatr. Exerc. Sci.* 18(2): 252-261.

71. THE INVESTIGATION OF EFFECTS OF ACTIVITIES CARRIED OUT IN TURKISH PREMIER LEAGUE TABLE TENNIS COMPETITION TO HEARTH RATE, BLOOD LACTAC ACID CONCENTRATIONAND RATING OF PERCEIVED EXERTION

BAYRAK, N., GELEN, E.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

ABSTRACT

The aim of this study is to put toruord heart rate, blood lactic acid concentration and rating of perceived exertion (RPE) of sportswomen during The Turkish Premier Table Tennis cometition. For this aim, 23 sportswomen (22.8 $\pm$ 9.0 year, 161.3 $\pm$ 7.9 cm, 54.0 $\pm$ 11.7 kg) took place in this study voluntarily. Lactic acid concentration in blood has been analysed in early training, after match and five minute later match by taking the blood from finger tip. Heart rate has been recorded each in five minute, RPE is defined by using Borg scale and sportswomen has expressed the difficult rate of match in the end of match. Play analysis of matches has been made using two cameras. Data related to matches have been searched using correlation analysis. Premier league women table tennis matches take 921.8 sn averall. In this time, it was observed that lactic acid concentration in blood increased to 3.8 mmol/l and heart rate 198.9 beat/min. in the end of match, RPE has been observed as 12.1. according to match analysis corelation analysis was made on 17 matches and positive significant relation level, p



BİRİNCİ LİG MASA TENİSİ MÜSABAKALARINDA GERÇEKLEŞTİRİLEN AKTİVİTELERİN KALP ATIMI, KAN LAKTİK ASİT KONSANTRASYON VE ALGILANAN ZORLUK DERECEŚİNE OLAN ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Giriş

Modern masa tenisinde başarılı rekabet için yüksek teknik ve beceri kabiliyetlere ihtiyaç duyulmaktadır. Buna ek olarak uluslararası başarı seviyesine ulaşmak için masa tenisi oyuncularının aerobik, anaerobik, fitness, kas yapısı ve gücü gibi özelliklere sahip olması gerekmektedir (Kırlı, 2007). Masa tenisi oyuncularında antrenman ve müsabaka oyununun yıllara göre uyum süreci kalbin büyüklüğünde, oksijen tüketiminde, laklat üretim başlangıcında, kalp atış seviyesinde, kan basıncında ve hormonal düzende meydana gelen değişiklikler gibi çok sayıda kronik fizyolojik ve metabolik adaptasyonlara sebep olabilir. Egzersizle ilgili güçlü fizyolojik ve metabolik tepkilerin antrenman şekline etkilendiği bildirilmiştir (Villanueva ve diğ., 2007). Bu araştırmanın amacı, Türkiye Birinci Lig Masa Tenisi müsabakalarında gerçekleştirilen aktiviteler esnasında sporcunun kalp atımı, kan laktik asit konsantrasyonundaki değişimleri ve maç sonunda algıladığı zorluk derecesini ortaya koymaktır.

Yöntem

Bu çalışmada denek grubunu Türkiye Masa Tenisi Federasyonuna bağlı 1. lig masa tenisi takımlarında oynayan ve herhangi bir sakatlığı bulunmayan toplam 23 gönüllü bayan (22.8 ± 9.0 yıl, 161.3 ± 7.9 cm, 54.0 ± 11.7 kg) oluşturmuştur. Bu araştırmanın amacına ulaşmak için 1. Lig masa tenisi müsabakaları esnasında kan laktik asit konsantrasyonu, kalp atımı, algılanan zorluk derecesi ve müsabakalarında gerçekleştirilen aktiviteler belirlenmiştir.

Kan Laktik Asit Konsantrasyonunun Belirlenmesi: Kandaki laktik asit konsantrasyonu parmaktan alınan kan örneği ile belirlenmiştir. Parmak ucundan alınan kan, striplere (Roche, Almanya) damlatılarak kan laktat analizörü (Accusport, Almanya) sayesinde laktat oksit tekniği kullanılarak anında analiz edilmiştir. Kan alma işlemi ısınmadan önce, maç sonunda ve maç bitiminin 5. dakikasında gerçekleştirilmiştir.

Kalp Atımının Belirlenmesi: Masa tenisi maçı için ısınmaya başlamadan önce her bir oyuncuya kalp atım monitörü (Polar, 810i Model, Finlandiya) takılmıştır. Ölçüm, her 5 saniyede bir maç için ısınma ile başladı ve maçın sonuna kadar devam ettirilmiştir. Maç sonunda oyunculara ait minimum, maksimum ve ortalama kalp atışları bir arayüz kullanılarak (Polar Interface) analiz için bilgisayara aktarılmıştır.

Algılanan Zorluk Derecesinin Belirlenmesi: Algılanan Zorluk Derecesinin miktarı 20 bölümlük Borg RPE skalası kullanılarak belirlenmiştir. Skala maç öncesinde sporculara açıklanmış ve maç sonunda sporcunun skalaya bakarak maçın ne kadar zor olduğunu değerlendirmesi istenmiştir.

Masa Tenisi Müsabakalarında Gerçekleştirilen Aktivitelerin Belirlenmesi: Tekli masa tenisi maçlarının oyun analizi her bir maçın kameraya alınmasıyla yapılmıştır. Video kaydı, masadan yaklaşık iki metre uzağa yerleştirmiş iki kamera (Sony DCR – HC24E) kullanılarak yapılmıştır. Her bir oyuncu tüm maç süresi boyunca izlenmiş ve hareket tarzlarının bilgisayarlı kaydı için bir ekranda tekrar oynatılmıştır. Bilgiler analiz edilirken toplam zaman, gerçek zaman, performans zamanı, dinlenme zamanı, iş yoğunluğu, kazanılmış vuruşlar, basit hatalar, her rallideki vuruşlar, toplam ralli verileri dikkate alınmıştır.

Tüm istatistiksel işlemler Windows için SPSS 16.0 (SPSS Inc., Chicago, IL) programı ile gerçekleştirilip, sporculara ait ölçüm sonuçlarına ilişkin aritmetik ortalamaları (A.O.), standart sapmaları (S.S.), minimum (MİN.) ve maksimum (MAK.) değerleri hesaplanmıştır. Tüm veriler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizine göre incelenmiş, P değerinin 0,05' ten küçük olması durumunda, değişkenler arası ilişki anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde aşağıdaki veriler hesaplanmıştır. Bu bilgiler ışığında masa tenisinin alaktik anaerobik sistem ve birazda laktik anaerobik metabolizma üzerindeki büyük gereksinimi ile birlikte hızlı hareketlere dayalı olduğu sonucu çıkarılabilir.

Tablo 1. Birinci Lig Masa Tenisi Maçlarının Oyun Yapısı ve Fizyolojik Cevapları

	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Toplam Zaman (sn)	921,8	271,4	604,0	1501,0
Maç Öncesi Laktat (mmol/l)	2,1	0,4	1,4	3,1
Maç Sonrası Laktat (mmol/l)	3,8	0,8	2,2	5,4
5 dk Sonra Laktat (mmol/l)	2,4	0,8	1,0	4,3
Minimum Kalp Atışı (atı/dk)	104,3	25,8	52,0	162,0
Maksimum Kalp Atışı (atı/dk)	189,9	26,5	124,0	230,0
Ortalama Kalp Atışı (atı/dk)	155,7	21,1	104,0	184,0
Gerçek zaman (sn)	741,5	223,9	441,0	1231,0
Ralli zamanı (sn)	162,8	58,0	82,0	278,0
Dinlenme zamanı (sn)	180,5	57,5	105,0	276,0
Kazanılmış vuruşlar (adet)	64,4	20,8	37,0	105,0
Basit hatalar (adet)	14,8	4,6	7,0	24,0
Toplam ralliler (adet)	160,8	57,2	81,0	272,0
Toplam vuruşlar (adet)	321,5	116,4	170,0	543,0
Şut adedi / gerçek zaman	0,43	0,08	0,34	0,70
Algılanan Zorluk Derece	12,1	2,7	7,0	15,0

Tablo 2. Birinci Lig Masa Tenisi Maçlarının Fizyolojik Yapısına Yönelik Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Yaş	1							
2 Boy	,476*	1						
3 Beden Ağırlığı	,348	,762**	1					
4 Antrenman Yaşı	,721**	,536**	,504*	1				
5 Maç Öncesi Laktat	,438*	,161	,174	,562**	1			
6 Maç Sonrası Laktat	,297	,018	-,078	,099	,532**	1		
7 Max Kalp Atışı	,225	,104	-,024	,050	,396	,664**	1	
8 Ortalama Kalp Atışı	,115	,250	,110	,070	,384	,537**	,712**	1
9 Algı Zorluk Derecesi	,246	,261	-,228	,060	,346	,500*	,390	,431*

(*) $P < 0.05$

(**) $P < 0.01$

Tartışma / Sonuç

Bu araştırmanın benzer araştırmalardan farklı tarafı, verilerin gerçek zamanlı olarak toplanmasıdır. Masa tenisi sporcuları üzerinde daha önce yapılan araştırmalarda genellikle veri toplama işlemi gerçek zamanlı olmayıp, maç koşullarına benzer ortamdan veya laboratuvar ortamından yararlanılmıştır (Drianovski ve diğ., 2002). Araştırma, yapılmış diğer araştırmalarla benzer veya farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Bu farklılıklar oyuncuların yaş, fitness ve antrenman seviyelerindeki farklılıklar ile antrenmanın şiddetine bağlanabilir.

İlk kez müsabaka esnasında tekli masa tenisi oyununun fiziksel hareket tarzlarını fizyolojik ve zihinsel tepkilerle birlikte incelenmiştir. Elde edilen verilerden, masa tenisinin alaktik anaerobik sistem ve birazda laktik anaerobik metabolizma üzerindeki büyük gereksinimi ile birlikte hızlı hareketlere dayalı olduğu sonucunu çıkarabilir. Bu yüzden antrenörler antrenmanlarda yüksek yoğunlukta fakat kısa süreli müsabaka hareketlerini temel alabilirler. Ayrıca AZD ile birlikte antrenman programı oluşturdukları takdirde sporcunun algı düzeylerini tayin edebilirler, böylelikle sporcu hangi puan aralığında kendini hissediyorsa antrenörler, antrenman programlarını o aralığa uygun şiddet ve yoğunlukta hazırlayabilirler.



Seçilmiş Kaynaklar

- Bergeron, M.F., Maresch, C.M., Kraemer, W.J. (1991). Tennis: a physiological profile during match play. J Sports Med.. 12: 474-9.
- Borg, G. (1982). Psychophysical Basis of Perceived Exertion. Medicine and Science in Sports and Exercise. 14 (5): 377-381.
- Cabella, D., Tobar, H., Puga, E. (1997). Determination de metabolisma energetion en badminton. Archivos de Medicina del Deporte. 62: 469-75.
- Djokic, Z. (2002). Structure of competitors activities of top table tennis players. In Table Tennis Sciences 4 and 5. Lausanne: ITTF. 74-90.
- Gros Lambert, A., Mahon, A.D. (2006). Perceived Exertion Influence of Age and Cognitive Development. Sport Med. 36 (11): 911-928.
- Hughes, M. (1995). Notational Analysis of Racket Sports. Science and Racket Sports. 18.
- Kırılı, V. (2007). Spor ve Masa Tenisi. Genişletilmiş ve Düzeltilmiş, 2.Baskı. İstanbul.
- Manrique, J.J. Gonzalez – Badillo, Cabello, D. (2003). Analysis of the characteristics of competitive badminton. Br J Sports. 37: 62-66.
- Villanueva, A.M., Jaime, F., David, B., Benjamin, F., Garia, N., Terrados (2007). Activity patterns, blood lactate concentrations and rating of perceived exertion during a Professional singles tennis. Br J Sports Med. 41: 296-300.

72. BRUCE KOŞU BANDI TESTİNDE UYGULAMA BİÇİMİ DEĞİŞİKLİKLERİNİN SONUCA ETKİSİ

ALEMDAROĞLU, U.**, ***KÖKLÜ, Y.**, *YAPICI, A.**, ***DÜNDAR, U.**

*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

** Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

This study was carried for the purpose of comparing the performance values obtained from Bruce Treadmill Test suitable for the test procedure and those obtained after the Bruce Treadmill Test in which hands were free on the treadmill. 12 males (21.3 +/- 2.2 years) and 12 females (20.4 +/- 1.2 years) total 24 students were volunteered to participate in the study at the Sport Science and Technology Department of Pamukkale University. Research has been concluded by 2 groups, first group was applied (PUB) BKBT according to protocol, second group applied hands free (SB) BKBT. Two days after the first test, first group was applied free style BKBT and second group was applied BKBT original protocol. At the end of the research performance data, calculated indirect VO₂max values, obtained HR_{max} values has been compared. The comparisons have been made by Paired t test on SPSS program. The statistical analyze has been applied to female, male and coed subjects. As the results of the research the conclusion was, it is highly required that the Bruce Treadmill test must be performed according to the procedure in terms of preventing any misguiding of the researches of scientific studies.

Bu araştırma, Test prosedürüne uygun olarak yapılan Bruce koşu bandı testinde (BKBT) elde edilen performans değerleri ile ellerin serbest bir şekilde koşu bandına koyulduğu Bruce koşu bandı testi sonrası elde edilen performans değerlerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Pamukkale Üniversitesi S.B.T.Y.O öğrencisi 12 erkek (21.3 +/- 2.2 yıl) ve 12 kız (20.4 +/- 1.2 yıl) toplam 24 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler iki gruba ayrıldıktan sonra birinci grup protokolüne uygun (PUB) BKBT'ni ikinci grup ise serbest (SB) BKBT ni uygulamışlardır. İlk testten iki gün sonra birinci grup serbest BKBT ikinci grup protokole uygun BKBT uygulamıştır. Çalışma sonunda iki farklı test protokolü sonrası elde edilen performans değerleri, testler sonrası hesaplanan indirekt VO₂max değerleri, ulaşılan KAH_{max} değerleri karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalar SPSS paket programında iki eş arasındaki farkın önemlilik testi kullanılarak yapılmıştır. Yapılan istatistiksel işlem kız deneklere ayrı erkek deneklere ayrı ve bu iki gruba toplu olarak üç şekilde yapılmıştır.

Bulgular

Yapılan istatistiksel inceleme sonucu Erkekler PUB KAH_{dinlenik} $\bar{X} = 79.3 \pm 10.02$ (atım/dk) ve erkekler SB KAH_{dinlenik} $\bar{X} = 80.15 \pm 9.3$ (atım/dk) ($t = -1.36$; $p > 0.05$); Kızlar PUB KAH_{dinlenik} $\bar{X} = 79.3 \pm 7.44$ (atım/dk) ve Kızlar SB KAH_{dinlenik} $\bar{X} = 86.07 \pm 8.09$ (atım/dk) ($t = -1.36$; $p > 0.05$); Toplu PUB KAH_{dinlenik} $\bar{X} = 82.32 \pm 9.3$ (atım/dk) ve toplu SB KAH_{dinlenik} $\bar{X} = 82.36 \pm 8.92$ (atım/dk) ($t = -0.08$; $p > 0.05$) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmedi.

Tablo1. Erkekler KAH_{maks} Fark Tablosu (n=12)

Erkekler KAH _{maks}	$\bar{X}$	SS	t testi		
			t	SD	p
PUB	197.23	6.87	.94	.820	.927
SB	197.15	6.3			

Erkekler PUB KAH_{maks} $\bar{X} = 197.23 \pm 6.87$ (atım/dk) ve Erkekler SB KAH_{maks} $\bar{X} = 197.15 \pm 6.3$ (atım/dk) değerleri karşılaştırıldı. Yapılan istatistiksel işlem sonucu istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı. ($t = .94$; $p > 0.05$).

Tablo2. Kızlar KAH_{maks} Fark Tablosu (n=12)

Kızlar KAH _{maks}	$\bar{X}$	SS	t testi		
			t	SD	p
PUB	194.07	6.72	.65	2.96	.524
SB	193.53	5.53			

Kızlar PUB KAH_{maks} $\bar{X} = 194.07 \pm 6.72$ (atım/dk) ve Kızlar SB KAH_{maks} $\bar{X} = 193.53 \pm 5.53$ (atım/dk) değerleri karşılaştırıldı. Yapılan istatistiksel işlem sonucu istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($t = .65$; $p > 0.05$).

Tablo3. Toplu KAH_{maks} Fark Tablosu (n=12)

Toplu KAH _{maks}	$\bar{X}$	SS	t testi		
			t	SD	p
PUB	195.4	6.48	.407	2.94	.688
SB	195.16	6.14			

Toplu PUB KAH_{maks} $\bar{X} = 195.4 \pm 6.48$ (atım/dk) ve Toplu SB KAH_{maks} $\bar{X} = 195.16 \pm 6.14$ (atım/dk) değerleri karşılaştırıldı. Yapılan istatistiksel işlem sonucu istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($t = .407$; $p > 0.05$).

Tablo 4. Erkekler VO_{2maks} Fark Tablosu (n=14)

VO _{2maks}	$\bar{X}$	SS	t testi		
			t	SD	p
PUB	63.93	9.06	5.66	7.61	.00
SB	51.97	7.42			

$p < 0.05$

Erkekler PUB VO_{2maks} $\bar{X} = 63.93 \pm 9.06$ (ml/kg/dk) ve Erkekler SB VO_{2maks} $\bar{X} = 51.97 \pm 6.14$ (ml/kg/dk) değerleri karşılaştırıldı. Yapılan istatistiksel işlem sonucu istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($t = -5.66$; $p < 0.05$).

Tablo 5. Kızlar VO_{2maks} Fark Tablosu (n=14)

VO _{2maks}	$\bar{X}$	SS	t testi		
			t	SD	p
PUB	55.68	4.83	8.00	5.9	.00
SB	41.74	5.29			

$p < 0.05$



Kızlar PUB VO_{2maks} $\bar{X}$ = 55.68 ± 4.83 (ml/kg/dk) ve Erkekler SB VO_{2maks} $\bar{X}$ = 41.74 ± 5.29 (ml/kg/dk) değerleri karşılaştırıldı. Yapılan istatistiksel işlem sonucu istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu (t=8.00; p<0.05).

Tablo 5. Toplu VO_{2maks} Fark Tablosu (n=14)

VO _{2maks}	$\bar{X}$	SS	t testi		
			t	SD	p
PUB	60.56	10.29	5.37	14.3	.00
SB	45.19	9.68			

p<0.05

Toplu PUB VO_{2maks} $\bar{X}$ = 55.68 ± 4.83 (ml/kg/dk) ve Erkekler SB VO_{2maks} $\bar{X}$ = 41.74 ± 5.29 (ml/kg/dk) değerleri karşılaştırıldı. Yapılan istatistiksel işlem sonucu istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu (t=5.37; p<0.05).

Son olarak Erkekler PUB mesafe $\bar{X}$ = 1759.84 ± 450.66 m ve erkekler SB koşu mesafe $\bar{X}$ = 1288.46 ± 195.26 m (t=-5.27; p<0.05); Kızlar PUB mesafe $\bar{X}$ = 1377.38 ± 156 m ve Kızlar SB mesafe $\bar{X}$ = 935.28 ± 8.09 m (t=8.08; p<0.05); Toplu PUB mesafe $\bar{X}$ = 1571.28 ± 392.47 m ve toplu SB mesafe $\bar{X}$ = 1125.19 ± 245.37 m (t=8.51; p<0.05) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edildi.

Çalışma sonucunda; sporcuların performanslarını belirlemek için uygulanan testlerin prosedüre uygun bir şekilde yapılmadığı taktirde bilimsel araştırma yapan araştırmacıları ve takımlarının antrenman planlarını yapacak olan antrenörleri yanlış yönlendirebileceği ve bu sebeple Bruce koşu bandı testinin protokolüne uygun şekilde daha doğru bir yaklaşım olacağı düşünülmektedir.

73. KARATECİLERDE SAKATLIK DÜZEYLERİNİN İKİ YILLIK SONUÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

* BEYLEROĞLU, M., ** HAZAR, M., * KOLAYIŞ, İ., * KOBAS, U., * UCA, M.

*Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

Traumas happening during the sports activities generally include the skeleton system, soft tissue and innards. These happen in the elbow, direct or indirect mechanisms and show themselves in different kinds of sports in different ways. In Germany rugby is the leading one in sports traumatology, and then come basketball(9,2) , volleyball (3,1),squash (2,9), ice hockey (1,9), judo-karate (1,7) , football (1,5), grass ski(1,2) and athletics (1,1). (1) Whatever the kind of sports is, it is unavoidable that a sportsman experiences a minor or a major injury during his sports life. Both in individual and team games , a sportsman faces the possibility of an injury. Besides sports' benefits, it is vital to know about the risks and minimize the frequency of the single important risk injury.(2) Our aim in this study is to determine the injury rates of the karate players in 2000-2007 and 2007-2008 seasons and to compare it with their injury data in these two seasons. The games played were recorded by the help of a digital camera and in the meantime the results of the games requiring medical assistance were recorded in the injury report made in the previous season , 2006-2007. The games were carried out according to the world karate federations regulations .Besides, 1286 players were observed in 2006-2007 season in the first year and 1282 players were observed in 2007-2008 season during the study. HEAD REGION INJURES SEASON EYEBROW NOSE CHIN EYE MALAR EAR NECK CONTINUED NOT CONTINUED 2006#82112007 61 56 58 36 31 13 11 228 61 2007#82112008 17 25 19 22 21 4 4 278 20 CORPUS REGION INJURES SEASON RIB CHEST SHOULDER ARM WRIST FINGER CONTINUED NOT CONTINUED 2006#82112007 46 28 6 59 36 41 181 46 2007#82112008 44 18 8 44 37 44 193 23 FOOT REGION INJURES SEASON BUTTOCK UPPER FOOT LOWER FOOT ELBOW TOE UPPER FOOT CONTINUED NOT CONTINUED 2006#82112007 45 23 36 33 42 35 112 19 2007#82112008 24 18 44 27 27 18 133 4 As a result, the sportsman injury report formed parallel to the study carried out ought to be used more often in

all the competitions, referees ought to warn the players in a more strict way in case of a misapplication and therefore we believe that the risk of injury in karate will fall down at a big rate when this is constantly applied.

Sportif aktiviteler sırasında oluşan travmalar genel olarak iskelet sistemi, yumuşak doku ve iç organları içermektedir. Bunlar dirsek, direkt veya endirekt mekanizmalarla meydana gelmekte ve değişik sporlarda değişik şekillerde kendini göstermektedir. Almanya’da spor travmatolojisi konusunda rugby en önemli yeri almakta, onu basketbol(9,2), voleybol (3,1), squash (2,9), Buz “hokeyi” (1,9), judo-karate (1,7), futbol (1,5), çim kayağı (1,2) ve atletizim (1,1) izlemektedir.(1)

Spor dalı ne olursa olsun, her sporcunun aktif spor yaşamı boyunca küçük çaplı ya da önemli derecelerde sakatlıklara uğraması kaçınılmazdır. Gerek ferdi sporlarda gerekse takım oyunlarında olsun her sporcu sakatlanma ihtimali ile karşı karşıyadır. Sporların yararı yanında, riskleri bilmek ve tek önemli risk olan sakatlığın sıklığını en aza indirmek önem arz etmektedir.(2)

Bu çalışmadaki amacımız 2006–2007 ve 2007–2008 sezonlarındaki karateçilerde sakatlık oranlarının belirleyerek iki yıllık sezon içerisindeki sakatlanma verilerini karşılaştırmaktır.

Yapılan müsabakaları dijital kamerayla kayıt edildi ve aynı zamanda tıbbi yardım gerektiren müsabaka sonuçlarını bir önceki 2006–2007 sezonunda düzenlenmiş sporcu yaralanma raporuna yazılarak kaydedildi.

Müsabakalar dünya karate federasyonlarının koydukları kuralları kapsamında yapılmıştır, aynı zamanda çalışmalarda 1. sene 2006–2007 sezonunda 1286 karateçiye, 2. sene 2007–2008 sezonunda 1282 karateçi bakıldı.

Kafa Bölgesi Yaralanmaları

SEZON	KAŞ	BURUN	CENE	GÖZ	ELMACIK KEMİĞİ	KULAK	BOYUN	D.ETDİ	D. ETMEDİ
2006–2007	61	56	58	36	31	13	11	228	61
2007–2008	17	25	19	22	21	4	4	278	20

Gövde Bölgesi Yaralanmaları

SEZON	KABURGA	GÖĞÜS	OMUZ	KOL	BİLEK	PARMAK	D.ETDİ	D.ETMEDİ
2006–2007	46	28	6	59	36	41	181	46
2007–2008	44	18	8	44	37	44	193	23

Ayak Bölgesi Yaralanmaları

SEZON	KALCA (kişi)	ÜST YAK (kişi)	ALT YAK (kişi)	A.BİLEĞİ (kişi)	PARMAK (kişi)	A.ÜSTÜ (kişi)	D.ETDİ (kişi)	D. ETMEDİ (kişi)
2006– 2007	45	23	36	33	42	35	112	19
2007– 2008	24	18	44	27	27	18	133	4

Sonuç olarak yapılan çalışma gereği ortaya koyulan sporcu sakatlık raporunun daha sıklıkla tüm yarışmalarda kullanılması, hakemler sporcuların yanlış uygulamalarına çitti uyarılar vermesi ve bunu devamlı uygulanması halinde karatede yaralanma riskinin büyük bir oranda düşeceğine inanıyoruz.

Kaynaklar

1. Prof. Dr. Metin L. BAYDAR, ‘Sportif Aktivitelerde Diz ve Ayak Bileği Bağ Yaralanmaları’, IX. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi; Nevşehir–2003, 92s.
2. ARSLAN, C., TEL. M., RAMAZANOĞLU. F, ‘Elit Düzeyde Tekwondoculara Görülen Spor Sakatlıkları ve Nedenleri 2004.
3. Tulunoglu, İ., Özbek, M., ‘Find More Like This Oral Trauma, Mouthguard Awareness, And Use In Two Contact Sports In Turkey’, Dental Traumatology; Oct. 2006, Vol. 22 Issue 5, p242-246, 5p, 4 charts, 1 grap
4. <http://www.minikjaponiya.com/icerik/spor/karate.asp>.
5. C:\Documents and Settings\malik beyleroğlu\Desktop\KAFA YARALANMALARI\KAFA–4.htm)
6. Michael L. Ve arkadaşları ‘Biomechanical study of full-contact karate contrasted with boxing J. Neurosurg. /Volume 64.248–252 / February, 1986
7. Karen Ashby, Maria Corbo, ‘Dövüş Sporları İle İlgili Yaralanmalar’ 2001



74. THE EVALUATION OF MOTOR ABILITIES OF AUTISTIC CHILDREN

USLU, A.* , ERKAN, M. *

Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Eskişehir- Türkiye

ABSTRACT

Purpose: The purpose of the current study is to evaluate the motor abilities of autistic children by the help of 8 weeks training program the province of Eskişehir. **Method:** An observation scale has been developed to evaluate the motor abilities of autistic children. The reliability of the scale, which was created by the guidance of field experts, was calculated as 0,80. The research was conducted during the course entitled “The Applications of Society Services” at Anadolu University, School of Physical Education and Sports. The study has been conducted as 8 weeks training program between the dates of 15.03.2007- 03.05.2007. The sessions were 2 hours in a single week. The subjects of the study have been chosen from a Special Care and Rehabilitation centre in Eskişehir. 2 girls and 2 boys have been involved into the study as subjects. The autism levels have been decided by the help of the experts in the centre and the education programs have been prepared in accordance with these information. The priority has been given to verbal and non-verbal communication, language development, behavior characteristics, special abilities and motor development characteristics in continuing the education program. **Results and Conclusion:** As a result of the current study, it can be said that there is significant difference between the children with autism symptom from the birth and the children with late diagnosis of autism in terms of motor abilities and social development. The analysis of observation forms from motor abilities point of view, the children with high body weight has almost similar motor abilities with the other subjects. However, he had higher abilities than that of other subjects in fine motor abilities like cutting papers, holding pencil etc. But he was not good at jumping and understanding of his body. **Key Words:** Autism, Motor Development Characteristics, Special Education and Caring Centre.

OTİSTİK ENGELLİ ÇOCUKLARIN MOTOR GELİŞİM BECERİLERİ ÜZERİNE 8 HAFTALIK BİR ARAŞTIRMA

Giriş

Otizm, sosyal, sözel ve sözel olmayan iletişim ve dil gelişimini içeren **yaygın gelişimsel bozukluk** olarak kabul edilmektedir. Dünyada ilk olarak 1943 yılında Amerikalı çocuk psikiyatristi Leo Kanner tarafından "Erken Çocukluk Otizmi" olarak adlandırılmıştır. Otizm, daha sonraki yıllarda çeşitli kurullar ve kişiler tarafından da incelenerek Kanner'in tanımı geliştirilmiştir. Günümüze kadar yapılan tanımları ve görüşleri Rutter ve arkadaşları dört ana başlık altında toplamıştır:

- 1- Otizmin ortaya çıkma sıklığı 30 aylıktan önce görülmektedir.
- 2- Çocukların konuşma ve dil gelişiminde belirgin bir gecikme söz konusudur.
- 3- Zihinsel gelişimle ilişkisi olmayan, ancak sosyal gelişimle ilgili bir yetersizlik söz konusudur.
- 4- Belirgin davranışları arasında kalıplaşmış oyun, aynılığı koruma ve değişikliğe karşı tepki gösterme yer almaktadır. (1)

Otizmin gittikçe önem kazanması ve bu alandaki çalışmaların da artması sonucu, birbirinden farklı çalışmalar doğrultusunda değişik davranış özelliklerinin olabileceği öne sürülmüş ve çeşitli yorumlar yapılmaya başlanmıştır. Bu doğrultuda Amerikan Psikiyatri Derneği'nin öne sürdüğü DSM III-R (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental-Disorders) ölçütünde yer alan özellikler benimsenmiştir.

Önceleri otizm başlangıcının çocuğun doğumundan sonra yaklaşık 30 aylık oluncaya kadar ki süre içinde görülebileceği belirtilirken, son yıllarda çocuk 36 aylık olduğunda ve daha ileri yaştaiken de otistik davranış özellikleri gösterebilmektedir. Geniş kapsamlı araştırma bulguları otizmin kızlara oranla erkeklerde daha yaygın görüldüğünü doğrulamaktadır.

Yöntem

Çalışmanın evreni Eskişehir ilindeki, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerindeki otistik teşhisi konmuş çocuklardan oluşturulmuştur. Araştırmada örneklem grubu 4 otistik engelli çocuklardan seçilmiştir. Bu çalışmaya yaşları $x: 11.75$ yıl (± 2.95), vücut ağırlıkları, $x: 46.75$ kg (± 7.32) boyları, $x: 157.5$ cm (± 4.18) olan otistik engeli olan kişiler arasından, otistik engelli çocuklardan ikisi kız, ikisi erkek olarak seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak geliştirdiğimiz gözlem formuyla ilgili veriler toplandı ve her hafta belirtilen program dahilinde uygulanmaya başlandı. Haftada 2 gün ikişer saatten oluşan gözlemlerimiz sonucunda elde ettiğimiz veriler toplanarak sözel ve sözel olmayan iletişim- göz kontağı- hareket becerileri- motorsal gelişim-duyusal özellikler- davranış özellikleri ve

özel beceri özellikleri gözlemlendi. Gözlemlenen özellikler derecelendirme yöntemiyle topluma hizmet uygulamaları dersini alan öğrenciler tarafından değerlendirildi ve kaydedildi.

8 haftalık eğitim ve gözlem sonucunda ilk hafta yapılan gözlemlerden daha farklı bir gelişme kaydedildiği görüldü. Deneklerin daha sonraki gözlemlerde ilk haftalardaki gözlemlere göre daha cesur ve daha kararlı davrandığı, daha çok sözel iletişime geçtiği ve isteklerini daha rahat belirttiği gözlemcilerin raporuna yansımıştır.

Tartışma / Sonuç

Yaptığımız literatür taramasına göre, otizm engeli bulunan çocuklarda otizmin ortaya çıkışı ve sebebinin kesin olarak bilinmemesi; erkeklerde, kız çocuklarına oranla dört kat daha fazla görülmesi, otizmin her bireyde daha farklı gelişim göstermesi ve almış olduğu özel eğitimin etkinliği konusunda farklılıklar göstermesi nedeniyle otistiklerle ilgili olarak ortak bir sonuca ulaşılammıştır. Ancak yaptığımız çalışmalar sonucunda, otistik engeli olan çocuk ve gençlerde motor becerileri, uygun tekniklerle onların ilgilerini çekecek şekilde planlanabilirse gelişimlerine olumlu yönde katkısının olacağı gözlemlenmiştir.

Yaptığımız bu araştırma sonucunda;

1. Otistik engelli bireylerde motor beceri gelişimleri uygun metod ve çalışma yöntemleriyle yeterince titizlikle ve sık tekrarlar uygulanabilirse, gelişimlerine katkıda bulunacağı sonucu çıkarılmıştır.
2. Ancak otistik engelli bireylerin her birisi için özel çalışma gruplarının düzenlenmesi ve kişiye özel çalışma ve beceri testleri uygulama zorunluluğunun olması gerektiği sonucuna varılmıştır.
3. Otistik engelli bireylerle çalışmada karşılaşılan güçlükler bilinmeli ve belli günlerde onlarla hiçbir iletişim kurulmadığı ve çalışmaların programda belirtildiği gibi ilerlemeyeceği düşünülmeli ancak yapılacak telafi programlarla eksik kalan çalışmaların yeri doldurulmaya çalışılmalıdır.
4. Yaptığımız çalışmalardan çıkarttığımız önemli bir sonuçta; otistik engelli bireylerin sözel becerilerinden çok motorsal becerileri daha kolay kavradığı ve uygulamaya dönük olarak daha çok beden dilini kullandıkları sonucuna varılmıştır.

Seçilmiş Kaynaklar

- Akçakın, M. (2000) Otizmi Olan Çocukların İzleme Çalışmalarını Gözden Geçirme, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 7(3):189-197
- Gümüüşcü, Ş. (1990) 6-9 Yaş Grubu Otistik Çocuklara “Önce” “Sonra” Zaman Kavramlarını Sözel Olarak İfade etme Becerisinin Kazandırılmasında, “Operant Şartlanma” ve “Tesadüfi Öğrenme” yöntemlerinin Etkilerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi , Ankara
- Kayaalp, İ. (2000) Otizm ve İletişim Problemi olan Çocukların Eğitimi, İstanbul: Evrim Yayınevi
- Macdonald EM. Occupational Therapy in Rehabilitation. Bailliere-Tindall, London. 1976: 245-345
- Pehlivanürk, B. (2004) Otistik Bozukluğu Olan Çocuklarda Bağlanma, Türk Psikiyatri Dergisi, 15(1):56-63
- Physiotherapy Effectiveness Bulletin. Chartered Society of Physiotherapy. Vol 4 Issue 1. 2002: 7- 11
- Sucuoglu, B., Öktem, F., Akkık F., Gökler, B. (1996). Otistik Çocukların Değerlendirilmesinde Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bir Çalışma, 3 P Dergisi 4(2):116-121
- Wright GN. Total Rehabilitation. Little, Brown and Company. Boston. 1980: 187-213

İnternet kaynakaları:

<http://www.meb.gov.tr/PROJELER/occp/Proje2.html>

75. COMPORASION OF SWIMMERS WHO EXERCISE STRENGHT AND TECHNIQUES DURING 12 WEEK TO 100M INDIVIDUAL MEDLEY OF 9 YEARS OLD

ÇAKAR, P. , AKTAV, C. , GÖZAYDIN, G. , ÖZCAN, H.

Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-Kocaeli

ABSTRACT

The aim of this study is investigated to efficacy of power flexibility on to swimmers and focus on tecnique exercise. A total of 10 swimmers man age 9 whose training age 1-2 year participated in the study.First of all participate was measured , continuous of training, bady weight, bady lengt and 100m individual medley degree, than all data was collected pre-test. All participate was applied exercises program over 12 week and all data was collected post- test.



Values have analyzed with SPSS 11.5 pooled. Deed Analysis and Wilcoxon Test protocol was used. At the end of the strenght and technique exercise, there is a significantly.

9 YAŞ ERKEK YÜZÜCÜLERİN 12 HAFTALIK KUVVET VE TEKNİK ÇALIŞMA SONRASI 100M FERDİ KARIŞIK DERECELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş

Yüzme sporunda kuvvet yönünden esas olan, elde edilen kuvvetin suya transferidir. Bu da; vücut ağırlığı kuvvet çalışmalarıyla elde edilen genel kuvvetin performans olumlu etkisiyle ve bunun ileri dönemindeki suya olacak olan transferin gerçekleşmesiyle sağlanmalıdır.

There - Band birkaç yıldan beri spor çalışma programlarına girdi ve bu bantla yapılan egzersizlerin çok basit ama aynı zamanda kasların gelişmesi ve güçlenmesinde çok etkili bir yöntem olduğu görüldü. Bu, değişik uygulama olanakları nedeniyle deneyenler tarafından zevkle kullanılmaktadır.

Bandı kullanmadan önce ısınma programı uygulanmalıdır. Ani hareketlerden çok akıcı ve sabit bir tempo ile yapılır. Egzersiz sırasında sakın ve eşit aralıklarla nefes alınır. Band kaymayacak şekilde sabitleştirerek tutulmalıdır. There - Band ' in 8 renk seçeneği ve zorluk dereceleri vardır. Kırmızı: Orta derecede zor Yeşil: Zor Mavi: Ekstra zor Siyah: Özel olarak zor. Gümüş: Süper zor.

Yöntem

Araştırmada Kocaeli ilinde yaşayan, 9 yaşında 10 erkek sporcu değerlendirilmiştir. Yüzücüler genel hazırlık döneminin özellikleri de göz önünde bulundurularak günde yaklaşık ortalama 2000m. yüzdüler. Yüzücüler haftada 60 antrenman yaptırıldı. Bir antrenman süresi 2 saattir. Bunun 45 dakikası karada, 1 saat 15 dakikası suda yapılan antrenmanlarla geçmiştir. 12 haftalık antrenman programından önce ve sonra tüm deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve 100m hız testleri yapıldı. Deneklere ön ve son testler sirkadyen ritmin olası etkilerinden kaçınmak için günün aynı zaman diliminde uygulandı.

Ölçümler için kapalı yüzme havuzu kullanıldı. Havuz suyu sıcaklığı 26 santigrat derece olup havuz dışı ortam sıcaklığı 27 santigrat derecedir. Derece ölçümü, Casio marka dijital el kronometresi ile depar taşından çıkış ile başlamış ve 100 m 'nin sonunda sporcunun duvara değmesiyle alınarak kaydedilmiştir. Ağırlık ölçümü, Tefal marka ve 100 gr hassaslığındaki tartıda çıplak ayakla ve üzerlerinde mayo varken gerçekleştirilmiştir. Uzunluk ölçümlerinde standart çelik mezura kullanılmış 0.1 cm.ye kadar kaydedilmiştir. Sporcuların yaşları 9 , boy uzunlukları 140±5 cm., vücut ağırlıkları 35±6 kg olarak tespit edilmiştir.

Bulgular

TABLO 1: 100 m Ferdi karışık Ön Test ve Son Test Derecelerine Ait Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

TESTLER	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
On Test	10	108,29	130,05	117,19	6,57
Son Test	10	96,03	126,05	109,67	10,36

Tablo 1'de görüldüğü gibi sporcuların 100m ferdi karışık ön testleri 117,19±6,57 saniye, son testleri 109,67± 10,3 6 saniye olarak tespit edilmiştir.

TABLO 2: 100m Ferdi karışık Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırmalı İstatistiği

DEĞERLER	ON TEST-SON TEST
Z	-2,293
Anlamlılık düzeyi	0,022

Tablo2'de görüldüğü gibi p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tartışma

Araştırmanın evrenini oluşturan sporcuların ön testlerinde elde edilen ortalama dereceleri testin yapıldığı dönem olan genel hazırlık dönemine göre değerlendirildiğinde derecelerde gelişim gözlemlenmektedir. Sadece teknik çalışmalarla ve haftada 1-2 kez yapılan yüklenme antrenmanlarının sonucunda derecelerde gelişim gözlemlenmiştir. Araştırmanın evrenini oluşturan sporcuların ön test ve son testleri karşılaştırıldığında p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. 100 m yarışlarında sürat ve süratte devamlılık gerekmektedir (Maglischo, 1993).

Bazı antrenörler küçük yaştaki sporculara derecelerinin ortalama derecelerden iyi gelmesi için gereğinden fazla yüklenmektedirler ve sporcunun ileri yaşlarda ki performansını etkilemektedirler. Yüzücüler, sadece küçük yaşlardaki (8-9-10 yaş) başarısıyla değil üst gruplarda ki performansı ve başarısıyla da önemlidir. Yoğun yüklenmeler sporcunun sporculuk yaşamının kısalmasına neden olmaktadır.

Sonuç

9 yaşta yapılan kuvvet çalışmaları, kara çalışmaları ve There - Band ile yapılan antrenmanları uygulayan yüzücülerin üst ve alt ekstremitelerinde gelişme olduğundan dolayı performans değerlerinde gelişim gözlemlenmiştir. Kara çalışmaları ve There - Band ile yapılan antrenmanların bitiminde yapılan esneklik çalışmalarının da etkisi gözlemlenmiştir. Uygulanan tekniklerde esneklik çalışmalarıyla düzelmeler olmuştur ve derecelerinin gelişimine etkisi olmuştur. Suda yapılan teknik çalışmalarla ve gerekli yüklenmelerle sporcuların derecelerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Referanslar

Yüzme sporunda kuvvet yönünden esas olan, elde edilen kuvvetin suya transferidir. Hawley ve arkadaşları 1992 yılında 50m sprint gelişimini kuvvet antrenmanı ile ilişkilendirdikleri çalışmada 12 haftalık kuvvet antrenmanı sonucunda kazanılan kas gücünün 50m sprint kapasitesi için önemli bir unsur olduğunu belirtmişlerdir (Hawley ve arkadaşları, 1992).

Küçük yaşlarda özellikle kendi vücut ağırlığıyla ve karada yapılan kuvvet çalışmalarıyla elde edilen genel kuvvetin performansa olumlu etkisi vardır. Özel olarak yapılan kuvvet ve tekniksel gelişimi hedef alan antrenman programları, yüzücülerin derecelerinde gözardı edilemeyecek gelişim sağlamaktadır. Başarıda antrenmanın sürekliliğinin önem kazandığını söylemek mümkündür. Bu önemliliğin antrenörler tarafından sporcularına anlatılması, düzenli antrenman yapmanın öneminin sporculara öğretilmesi gerekmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Akgün, N.(1994), Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, 5. baskı, Ege Üniversitesi Basımevi İzmir. 144-147
- Bompa, T. O. (1994), Periodization of Strength The New Wave in Strength Training, Veritas Publishing Inc. 46-49, 57-59.
- Costill, D. L.; Sharp, R.; and Troup, J. P., (1980), Swimming World Muscle Strength, Contributions to Sprint Swimming, Vol: 21, No: 5. 29-34.
- Coulson, M., (2002), Strength Training for Swimmers, A Special Report From Peak Performance, The Search Newsletter on Stamina, Strength and Fitness, Electric World plc. Great Britain. 35-38.
- Hannula, D.; Thornton, N., (2001), The Swim Coaching Bible, Worlds Swimming Coaches Association, Human Kinetics. 107, 108.

Poster 2.6

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Sağlık Bilimleri/ Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board: KARTALKAYA

Moderator: Prof. Dr. Gülfem ERSÖZ

76. AEROBIC PERFORMANCE VALUES OF YOUNG RECREATIONAL ATHLETES

SAKA, T. *, YILDIZ, Y. **, AYDIN, T. **

*Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Kayseri.

**Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara.

ABSTRACT

Aim: To compare young recreational athletes who run, cycle, swim and play football with a sedentary group in terms of aerobic performance data. Instruments and Methodology: 117 male recreational athletes age 18-22 from different schools (age 19.6 ± 1.3 years, height 176.8 ± 5.6 cm, weight 70.3 ± 6 kg) and 80 young sedentary male volunteers (age 19.4 ± 1.2 years, height 177.1 ± 5.5 cm, weight 71.9 ± 5.7 kg) participated in the study. Maximal



oxygen consumption (VO₂max) and maximal expiratory ventilation (VEmax) of the subjects were measured with the metabolic analyzer system (SensorMedics 2900C system, USA). During the test the heart rates of the subjects were determined through a 3-way ECG (Diascope 2 VISMO Type 2011-Denmark). Results were analyzed with the non-parametric Mann Whitney U test and assessed for statistical significance ($p < 0.05$ and $p < 0.05$). The VO₂max (p

GENÇ REKREASYONEL SPORCULARIN AEROBİK PERFORMANS DEĞERLERİ

Giriş

Dayanıklılık sporcularının aerobik performanslarını değerlendirmek için sıklıkla maksimal oksijen tüketimi (VO₂max) ölçümü yapılmaktadır. Vo₂max oksijen transport sisteminin bir fonksiyonudur ve pulmoner ventilasyon, kardiyak debi ve periferik kas oksijen atılımını içermektedir. VO₂max giderek artan aerobik bir kas egzersizi esnasında, kullanılan maksimal oksijen miktarını belirtmekte ve maksimal aerobik güç ya da maksimal aerobik metabolizma olarak da tanımlanmaktadır.

Yapılan çalışmalarda değişik spor branşlarındaki profesyonel sporcuların aerobik performans değerleri ölçülmüş ve standart değerler ortaya çıkartılmaya çalışılmıştır (Roels ve ark,2005; Chamari ve ark,2005). Fakat literatürde rekreasyonel olarak spor yapan bireylerin aerobik performans değerleri yeterince çalışılmamıştır. Sayıları profesyonel ve amatör olarak spor yapan bireylerin sayısından daha fazla olan rekreasyonel sporcular toplumun büyük bir kesimini kapsamaktadır. Çalışmanın amacı genç rekreasyonel sporcuların aerobik performans değerlerinin belirlenmesidir.

Gereç Ve Yöntem

Bu çalışma Ankara GATA Spor Hekimliği Anabilim Dalı'nda yapıldı. Çalışmaya çeşitli okullarda öğrenimlerini sürdüren 18-22 yaşları arasındaki 117 erkek rekreasyonel sporcu gönüllü olarak katıldı (yaş: 19.6 ± 1.3 yıl, boy: 176.8 ± 5.6 cm, vücut ağırlığı: 70.3 ± 6 kg). Kontrol grubu olarak 80 gönüllü genç sedanter erkek çalışmaya alındı (yaş: 19.4 ± 1.2 yıl, boy: 177.1 ± 5.5 cm, vücut ağırlığı: 71.9 ± 5.7 kg). Tüm deneklerin boy ve vücut ağırlığı ölçümleri Tanita Body Composition Analyzer (Type TBF-410 MA, JAPAN) cihazı ile ölçüldü. Vücut yağ yüzdesi ölçümleri için 'Holtain skinfold kaliper' cihazı kullanıldı. Çalışmaya başlamadan önce hastanenin etik kurulundan onay alındı. Aydınlatılmış onam formu denekler tarafından dolduruldu. Denekler Spor Hekimliği uzmanı tarafından muayene edildi, semptomları ve hastalık hikayeleri sorgulandı ve her denneğin tam kan, rutin biyokimya, idrar tetkiki, ekg ve akciğer filmi istenip değerlendirildi. Akut enflamatuvar (akut viral/bakteriyel infeksiyon) yada kronik hastalık tanısı almış olmak (tip 1 diyabet, astım, kardiyovasküler hastalıklar), egzersizde senkop hikayesi olması ve düzenli ilaç kullanımı hikayesi (son 3 aya kadar) çalışma dışı bırakılma kriteri olarak saptandı. Deneklerin muayene ve tetkikleri normaldi ve hiçbir çalışma dışı bırakılmadı.

VO₂max ve VEmax ölçümleri

Deneklerin VO₂max, VEmax ve maksimal kardiyο-respiratuar değerleri, metabolik analizör sistemi (SensorMedics 2900C system, USA) ile koşu bandı üzerinde maksimal test süresince semptom sınırlı egzersiz yöntemi kullanılarak ölçüldü. VO₂max değerleri, aşağıdaki 3 kriterden 2'sinin elde edilmesiyle değerlendirildi: 1) VO₂ plato değeri (Koşu hızının artırılmasına rağmen VO₂ tüketiminin 2 ml/kg/dk'dan daha fazla yükselmemesi) 2) Kalp hızının hesaplanan maksimal kalp hızının %95'ini geçmesi (maksimum kalp hızı 220-yaş formülü ile hesaplandı) 3) Solunum değişim oranı >1.05

Bulgular

Tablo-1 Rekreasyonel sporcu (RG) ve kontrol gruplarının antropometrik ve aerobik performans ölçüm değerleri

	RG (n:117) Ortalama değerler $\pm$ SD	Kontrol grubu (n:80) Ortalama değerler $\pm$ SD	P değeri
YAŞ (yıl)	19.67 ± 1.38	19.45 ± 1.25	0,330
BOY (cm)	$176,89 \pm 5,61$	$177,12 \pm 5,59$	0,755
VÜCUT AĞIRLIĞI (kg)	70.3 ± 6	$71,98 \pm 5,75$	0,059
VÜCUT YAĞ YÜZDESİ (%)	17.2 ± 2.4 (14.8-21)**	18.5 ± 3.3 (15-23.5)	0,009
VO ₂ max (ml.kg.dk)	$48,38 \pm 2,12$ ***	$41,95 \pm 1,8$	0,000
VEmax (L/ min)	$108,84 \pm 10,92$ *	$105,15 \pm 11$	0,017
MAKSİMAL KALP HIZI (atım/dk)	185.8 ± 5.57	$185,92 \pm 5,17$	0,835

RG- Rekreasyonel Sporcu Grubu, $\pm$ SD- Standart Deviasyon, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Tablo 1’de rekreasyonel sporcu ve kontrol gruplarının antropometrik ve aerobik performans değerleri görülmektedir. 2 grup arasında yaş, boy, vücut ağırlığı ve maksimal kalp hızı parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($p>0.05$).

Rekreasyonel sporcu grubunun $VO_2\max$ ($p<0.001$) ve $VE_{\max}$ ($p<0.05$) değerleri, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında istatistiksel anlamlı olarak daha yüksek bulundu. Vücut yağ yüzdesi değeri ise kontrol grubunda rekreasyonel sporcu grubuna göre istatistiksel anlamlı olarak daha yüksekti ($p<0.01$).

İstatistik

İstatistiksel verilerin analizi SPSS programı version 10.0 (SPSS, SPSS Inc, Chicago, IL, USA) kullanılarak gerçekleştirildi. Tüm değişkenlerin ortalama ve standart deviasyon değerleri SPSS programı ile hesaplandı. İki grubun p değerleri non-parametrik Mann Whitney U testi ile kullanılarak elde edildi. Ölçümlerde elde edilen değerler ($p<0.05$ ve $p<0.01$) anlamlılık seviyesinde istatistiksel olarak değerlendirildi.

Sonuç

Genç rekreasyonel sporcuların aerobik performans değerlerinin belirlenmesi amaçlanan çalışmanın sonucunda rekreasyonel sporcu grubunun $VO_2\max$ ($p<0.001$) ve $VE_{\max}$ ($p<0.05$) değerleri, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında istatistiksel anlamlı olarak daha yüksek; vücut yağ yüzdesi değerleri ($p<0.01$) ise daha az bulunmuştur.

Rekreasyonel sporcular aerobik ağırlıklı spor branşları tercih etmelerine rağmen, bu egzersizleri düzenli ve belli bir program çerçevesinde yapmadıkları için vücudun yağ yakma sistemini etkin bir şekilde devreye sokamadıklarını düşünmekteyiz. Elde edilen bulgular ışığında; rekreasyonel olarak yapılan antrenmanlar sonucunda aerobik performansın artırılabilceği söylenebilir.

Seçilen Kaynaklar

Chamari, K., Moussa-Chamari, I., Boussaïdi, L., Hachana, Y., Kaouech, F. and Wisløff, U. (2005) Appropriate interpretation of aerobic capacity: allometric scaling in adult and young soccer players. *Br J Sports Med*;39.97-101.

Roels, B., Schmitt, L., Libicz, S., Bentley, D., Richalet, J.P., Millet, G. (2005) Specificity of $VO_2\max$ and the ventilatory threshold in free swimming and cycle ergometry: comparison between triathletes and swimmers *Br J Sports Med*;39.965-968.

77. VOLEYBOLCULARIN MAKSİMAL EGZERSİZE BAĞLI HEMATOLOJİK PARAMETRELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

AYDIN, S. G.*, UZUNER, K.**

*Anadolu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eskişehir, Türkiye

**Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı, Eskişehir, Türkiye

ABSTRACT

The aim of the research is to determine the hematological parameters of volleyball players before and after exercise. Anadolu University volleyball players ($n=9$), sedentary people ($n=7$), a total of 16 male who are 17-24 years old, participated in this research voluntarily. The information was given to them as having breakfast, not drinking tea, coffee, milk, coke before the test and a permission paper was signed before the tests. The anthropometric data was taken before the exercise test. 3 cc venial blood samples were taken before exercise and in 5 minutes after exercise by a doctor. Hematological parameters such as WBC, RBC, Hgb and Hct were measured with Counter (MD8) CBC machine. CPX-25 exercise protocol (25 watt/ 1 minute incremental) was used with bicycle ergometer (Ergoline 900). SPSS 12 was used for statistical analysis. Paired-t test was applied to demonstrate the differentiations between hematological parameters before and after exercise. As a result of the research there is no difference between the groups RBC, WBC, Hct, Hgb values before and after exercise ($p>0.05$). There is a significant difference between the volleyball players' RBC, WBC, Hgb, Hct values before and after exercise ($p0.05$).



Giriş

Egzersiz başında damar içinden dokular arasına sıvı kaybı sonucu eritrositlerin kandaki yoğunluğu artar. Egzersiz devam ettikçe, dokular arasından damarın içine sıvının geriye dönüşü sonucu kandaki yoğunluğu tekrar normal düzeyine döner (Gün, 1991). Antrenmanlı sporcular genelde antrenmansız kişilere göre daha fazla kan ve daha fazla sayıda kırmızı kan hücresine sahiptir (Maglischo, 1993). Egzersiz sırasında plazma miktarı düşer, böylece hematokrit artar (Sawka, 2000). Hemoglobinin hematokritten daha iyi bir antrenman belirleyicisidir. Ağır antrenman sonrası artan Hgb düzeyi sporcunun düzelmesi için bir indeks işlevi görür (Gün, 1991). Gerçekte hemoglobinin sayısı artmaz. Fakat sıvı hacim azaldığından kanın belli bir miktarına düşen hemoglobinin sayısı artar. Bu da O₂ taşıma kapasitesini artırır (Günay, 2001). Şiddetli egzersiz, aşırı ölçüde kassal çalışmalar, heyecan, ortam ısının artması geçici olarak alyuvarları çoğaltır. Lökositlerin sayısını anlamlı derecede artırır (Gün, 1991, Yılmaz, 1984). Bu artış geçicidir, çünkü sporcuların ertesi günkü antrenmanından önce normal sınırlarına dönerler (Gün, 1991). Çalışmada üniversite voleybol takımının maksimal egzersiz öncesi ve sonrası hematolojik parametrelerinin sedanter kontrolleri ile karşılaştırması amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışmaya Anadolu Üniversitesi voleybol takımı (n= 9), ve sedanter grup (n=7) olmak üzere 17–24 yaşlarındaki 16 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Deneklere ölçümler öncesinde deneylerle ilgili bilgi verildi ve testlere gönüllü olarak katıldıklarına dair izin formu imzalatılmıştır. Daha sonra deneklerle ilgili kişisel bilgi, sağlık durumu, fiziksel aktivite durumu, gibi bilgileri almayı içeren bir anket uygulanmıştır. Deri kıvrım kalınlıkları Holtain marka 0,2 mm. hassasiyetli Skinfold ile ölçülmüştür. 15–24 yaş erkek sporcular için kullanılan Açıkada Formülü kullanılarak vücut yağ yüzdeleri hesaplanmıştır.

Egzersiz testi için ergobisiklette (Ergoline 900) CPX–25 egzersiz protokolü (25 W başlayarak ve her 60sn'de 25 W artarak) uygulanmıştır. Egzersiz testi öncesi ve egzersiz testinden sonra 5 dakika içerisinde deneklerden 3 cc'lik kan örnekleri venöz yolla alınmış ve EDTA'lı tüplere koyulmuştur. Deneklerin kan parametrelerinin ölçümü Counter (MD8) marka CBC makinesi ile ölçülmüştür. Deneklerin egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası WBC (lökosit), RBC (eritrosit), Hgb (hemoglobin) ve Hct (hematokrit) değerleri ölçülmüştür. İstatistiksel analiz için SPSS 12 kullanılmıştır. Sonuçlar ortalama $\pm$ SD olarak verilmiştir. Gruplara ait verilerin varyanslarının eşitliğini görmek için levene testi ve iki grup ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo1: Voleybolcuların ve Sedanterlerin Bazı Fiziksel ve Egzersiz ile İlişkili Ortalama $\pm$ SD Değerleri

	Voleybolcular ($\pm$ SD)	Sedanterler ($\pm$ SD)
Spor dalı ortalama yılı	7.12 $\pm$ 0.87	-
Yaş (yıl)	18.50 $\pm$ 0.33	21.86 $\pm$ 0.55
Boy(cm)	185.75 $\pm$ 1.76	172.17 $\pm$ 2.28
Vücut ağırlığı (kg)	75.15 $\pm$ 1.99	64.77 $\pm$ 2.04
BMI (kg/m²)	21.88 $\pm$ 0.73	21.91 $\pm$ 0.96
VYY (%)	16.03 $\pm$ 1.32	16.20 $\pm$ 1.07
Wmax (Watt)	237.50 $\pm$ 8.18	185.00 $\pm$ 5.35
HRmax (atım.min⁻¹)	163.38 $\pm$ 3.49	173.86 $\pm$ 2.82
Egzersiz süresi (dk)	11.84 $\pm$ 0.99	9.82 $\pm$ 0.75

Tablo 2: Voleybolcuların Egzersiz Öncesi ve Sonrası WBC, RBC, Hgb, Hct Ortalama $\pm$ SD, t-değeri ve Anlamlılık Değerleri.

	Egzersiz Öncesi ($\pm$ SD)	Egzersiz Sonrası ($\pm$ SD)	t-Değeri	Anlamlılık
WBC	6.32 $\pm$ 0.57	8.82 $\pm$ 0.74	- 7.293	(p $\leq$ 0.001 ^{***})
RBC	4.95 $\pm$ 0.12	5.27 $\pm$ 0.74	- 4.178	(p $\leq$ 0.01 ^{**})
Hgb	14.41 $\pm$ 0.83	15.31 $\pm$ 0.82	- 6.200	(p $\leq$ 0.001 ^{***})
Hct	43.36 $\pm$ 1.91	46.12 $\pm$ 1.90	- 5.433	(p $\leq$ 0.001 ^{***})

Tablo 3: Sedanterlerin Egzersiz Öncesi ve Sonrası WBC, RBC, Hgb, Hct Ortalama $\pm$ SD, t-değeri ve Anlamlılık Değerleri.

	Egzersiz Öncesi ($\pm$ SD)	Egzersiz Sonrası ($\pm$ SD)	t Değeri	Anlamlılık
WBC	7.18 $\pm$ 0.72	8.62 $\pm$ 0.87	- 2.169	(p>0.05)
RBC	5.12 $\pm$ 0.09	5.35 $\pm$ 0.21	- 1.437	(p>0.05)
Hgb	14.90 $\pm$ 0.40	15.48 $\pm$ 0.58	- 2.665	(p $\leq$ 0.05 [*])
Hct	45.27 $\pm$ 0.88	47.34 $\pm$ 2.03	- 1.592	(p>0.05)

Tartışma/Sonuç

Voleybolcuların spor dalı ile uğraştıkları ortalama yıl 7.12 $\pm$ 0.87, yaş (yıl) 18.50 $\pm$ 0.33 boy(cm) 185.75 $\pm$ 1.76, vücut ağırlığı (kg) 75.15 $\pm$ 1.99, BMI (kg/m²) 21.88 $\pm$ 0.73, VYY (%) 16.03 $\pm$ 1.32, Wmax (Watt) 237.50 $\pm$ 8.18, HRmax (atım.min⁻¹) 163.38 $\pm$ 3.49, egzersiz süresi (dk) 11.84 $\pm$ 0.99'dir. Sedanterlerin değerleri ise, yaş (yıl) 21.86 $\pm$ 0.55, boy (cm) 172.17 $\pm$ 2.28, vücut ağırlığı (kg) 64.77 $\pm$ 2.04, BMI (kg/m²) 21.91 $\pm$ 0.96, VYY (%) 16.20 $\pm$ 1.07, Wmax (Watt) 185.00 $\pm$ 5.35, HRmax (atım.min⁻¹) 173.86 $\pm$ 2.82, egzersiz süresi (dk) 9.82 $\pm$ 0.75'dir.

Voleybol oyuncularının ve sedanterlerin boy, vücut ağırlığı, egzersiz yük ortalamaları arasında önemli düzeyde farklılık olmasına rağmen (p $\leq$ 0.05^{*}), BMI ve vücut yağ yüzdesi, HRmax ve egzersiz süresi ortalamaları arasında fark yoktur (p>0.05). Yetişkinler için BMI standartları (Kenny, 1995, Zorba, 1999) ve vücut yağ yüzdesi (Wuest, 1999) açısından hem voleybolcular hem de sedanterler normal sınırlar içerisinde bulunmaktadır.

Egzersiz öncesi ve sonrasında WBC, RBC, Hgb, Hct istatistiksel değerlendirmesinde voleybolcular ve sedanterler arasında anlamlı fark bulunamamıştır (p>0.05). Voleybolcuların egzersiz sonrası WBC, RBC, Hgb, Hct değerleri egzersiz öncesi değerlerine göre anlamlı düzeyde artmıştır (p $\leq$ 0.001^{***}). Sedanterlerin egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası WBC, RBC, Hct değerleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır (p>0.05). Fakat sedanterlerin egzersiz sonrası Hgb değerleri egzersiz öncesi hemoglobin değerlerine göre anlamlı düzeyde artmıştır (p $\leq$ 0.05^{*}).

Patlar ve diğ. (2007) yaptıkları çalışmada sedanter grubu hariç egzersiz yapan grubun egzersiz sonrası lökosit sayısının anlamlı düzeyde arttığını belirlemişlerdir. Egzersiz sonrası tüm gruplarda gözlenen belirgin artışlar, egzersizin ve stresin gerek hemokonsantrasyona, gerekse hormonal değişikliklere bağlı olarak total lökosit sayısını artırdığı yolundaki bulguları destekler niteliktedir. (Patlar, 2007)

Özdengül ve diğ. (1998), 25-30 yıl arasında olan 19 sağlıklı sedanter gönüllü erkek üzerinde yaptığı çalışmada, % 60 max. VO₂ ile 50 pedal/dk. yük ile dakikada 15 watt artırarak 60 dk. egzersiz uygulaması sonucunda, lökositlerde



önemli ($P=0.000$) akut artışlar bulmuşlardır. Egzersiz öncesi lökosit değeri (K/m^3) egzersiz sonrası 6.99 ± 1.19 8.33 ± 1.59 olarak tespit edilmiştir. Monya ve diğ., (1996) 32 fiziksel olarak aktif ve 32 sedanter erkek ve bayan gruba uyguladığı şiddeti giderek artan egzersizler sonucunda, sedanterlerin lökosit artışını önemli bulmuşlardır.

Özyener ve diğ., (1994) 16 sedanterle yaptıkları araştırmada, submaksimal egzersiz sonrasında eritrosit parametrelerinde önemli artışlar olduğunu belirtmektedirler.

Referanslar

- Gün, Ç. (1991). 8-10 Yaş Ve 11-13 Yaş Grubu Yüzücülerinin Ergometrik Performans Yönünden Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyolojisi Araştırma Ve Uygulama Merkezi, İstanbul.
- Günay, M., Cicioğlu, İ. (2001). Spor Fizyolojisi, 1. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kenny, V.L. (1995). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 5th Edition, Williams and Wilkins, U.S.A.
- Maglischo, E. W. (1993). Swimming Even Faster, Mayfield Publishing Company.
- Moyna, N.M. (2004). The Effects of Incremental Submaximal Exercise on Circulating Leukocytes in Physically Active and Sedentary Males and Females, European Journal of Applied Physiology.
- Özdengül, F. ve diğ. (1999) Akut Submaksimal Egzersizin İmmün Sisteme Etkileri, Genel Tıp Dergisi, Cilt 9, Sayı 3.
- Özyener, F., Gür, H., Özlük, K. (1994). Sedanter Erkeklerde Yorgunluğa Kadar Yapılan Kısa Süreli Maksimal Bir Egzersizi Takiben Kan Hücrelerinde Gözlenen Değişiklikler – II, Spor Bilimleri Dergisi, (6) 2, 27-37.
- Patlar, S., Keskin, E. (2007). Düzenli Egzersiz Yapan Sporcularda ve Sedanterlerde Gliserol Takviyesinin Bazı Hematolojik Parametreler Üzerine Etkisi Sayı 1, No 1. <http://egzersiz.sdu.edu.tr/>, 12.05.2008.
- Sawka, M.N., Convertino, V.A., Eichner, E.R., Schneider, S.M., Young, A.J. (2000). Blood Volume: Importance and Adaptations to Exercise Training, Environmental Stresses, and Trauma/Sickness, Medicine & Science in Sports & Exercise, 32(2) Syf. 332-348.
- Wuest, D. A., Bucher, C. A. (1999). Foundations of Physical Education and Sport, 13th Edition,
- Yılmaz, B. (1984). Fizyoloji, Hacettepe-Taş Kitapçılık LTD.ŞTİ., Ankara.
- Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Daire Başkanlığı, Ankara.

78. GELİŞİM ÇAĞINDAKİ SPORCULARIN ATILGANLIK DÜZEYLERİ İLE YARALANMA DURUMU İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

BAVLI, Ö.*

*Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relation of between assertiveness and injury condition of adolescent players. Totally 79 adolescent basketball players, between 13-19 ages, joined in to study as a volunteer. Rathus Assertiveness Schedule and sport injury survey sheet performed to collecting data. As a result analyze showed that %70,9 of players had injury before, generally (%35,7) the reason of injury was faulty by opposite team player and majority (%46,4) forward players injured. Besides players assertiveness point (mean and sd) was $21,7 \pm 17,7$ found and there was no significant differences ($p=0,737$) between player's assertiveness point according to different playing positions. Analyze showed that players were assertive, but there was not significant differences between players assertiveness point and injury conditions according to playing positions ($p=0,651$). As a result of the study, it is possible to advice that ing assertive players or giving assertiveness education to players may help to preventing injuries. Key words: Sport, basketball, assertiveness, injury, adolescent

Giriş

İnsanların ilişkilerinde genel olarak; boyun eğici (çekingenlik), saldırgan (agresif), insanları yönlendirici (manipulatif) ve atılgan olmak üzere dört farklı temel davranış biçimlerinden birini seçerek tepkide bulunduğu belirtilmektedir(1). Bunların arasında insanlar arası etkileşimde kopukluk yaratan iki tür davranış vardır. Bunlar "Saldırganlık ve Çekingenlik" davranışlarıdır. Saldırgan olan bireyler isteklerine ulaşmak için, çoğu zaman

başkalarını kırma, küçük görme eğilimi gösterirler. Çekingen olan bireyler ise amaçlarına ulaşmakta ve gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekerler. Bu nedenle çekingen olan insanlar ya eksiklik kaygısıyla ya da öfkeyle doludurlar. (2). Bunlara karşın Atılganlık, kişilerarası iletişim ve etkileşimi kurmadaki sağlıklı davranış biçimlerinden birisi olarak belirtilmektedir. (3) Atılganlık; güvenli girişkenlik, kendine güvenli davranış olarak kavramlaştırılmıştır. Bireyin haklarını korumada, düşüncelerini, duygularını ve inançlarını doğrudan, dürüst, uygun yollarla vs de başkalarının haklarını gözeterek ortaya koyma biçimidir. Atılgan bir kişi etkin bir biçimde dinler, tartışır ve başkalarında, işbirliği içinde olma isteği uyandırır (4-5) Buna ek olarak; atılgan bireylerin özellikleri incelendiğinde; başkalarından bağımsız olarak iş yapabildiği; açık ve içlerinden geldiği gibi davrandıkları; iyimser ve esnek oldukları, yaşamaktan ve mücadele etmekten zevk aldıkları; başkalarına ve kendilerine cesaret verebildikleri; hayatın her yönüne katıldıkları; doğrudan ve açık iletişimi tercih ettikleri; kendi sorunlarını, duygularını, sevgilerini, hırslarını sahiplendikleri; çevreyle ilgili ve aksiliklere karşı hoşgörülü oldukları; fiziksel olarak önemli sağlık sorunlarının bulunmadığı; kendilerine güvendikleri ve değer verdikleri görülmektedir (6). Atılganlığın bireyler arası iletişimde istenen bir özellik olduğunu bilen ebeveynler çocuklarını bu özelliği kazanmaları için spora yönlendirebilir. Çünkü; çeşitli araştırmalarda bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede önemli katkılar sağlandığını ve atılgan birey olmalarında rol oynadığını ortaya koymaktadır. (7-8-9). Buna ek olarak; Spor yapanlar ve yapmayanlar arasında yapılan çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (10) Atılganlık becerisinin bireyler arası iletişime olumlu etkisini gösteren çalışmalara literatürde rastlamakla beraber, bu özelliğin gelişim çağındaki basketbol sporcularındaki durumu ve bu özelliğin spor ortamındaki yaralanmalarla ilişkisi üzerine benzer çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı; gelişim çağındaki basketbol sporcularının atılganlık düzeylerini belirlemek ve yaralanma durumları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Materyal ve Yöntem

Çalışmaya Adana ilinde yaşları 13-19 arasında olan ve en az 1 yıllık spor yaşına sahip toplam 79 lisanslı erkek basketbol oyuncuları gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan, sporcuların demografik özelliklerini ve yaralanma geçmişlerini belirleyici kişisel anket formu ile sporcuların atılganlık düzeylerini belirlemek için Rathus (1973) tarafından geliştirilen, Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının Voltan (1980) tarafından yapılan "Rathus Atılganlık Envanteri"(RAE) kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS 11,5 istatistik analiz programında değerlendirilmiş ve $P < 0,005$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Sporcuların mevkilere göre yaralanma özellikleri, n (%)

	Gard n (%)	Forvet n (%)	Pivot n (%)	Toplam n (%)
Hiç sakatlanma geçirdiniz mi				
Evet	15	24	17	56 (70,9)
Hayır	11	6	6	23 (29,1)
Toplam	26 (32,9)	30 (37,9)	23 (29,2)	79 (100)
Sakatlanma nedeni				
Rakip oyuncunun faul yapması	6	8	6	20 (35,7)
Yetersiz antrenman	1	0	0	1 (1,7)
Yetersiz ısınma	3	9	2	14 (25)
Aşırı yüklenme	2	3	3	8 (14,3)
Takım arkadaşımın bilinçsiz hareketi	2	2	3	7 (12,6)
Kendi dikkatsizliğim	1	4	1	6 (10,7)
Toplam n(%)	15 (26,7)	26 (46,4)	15 (26,7)	56 (100)

Sporcuların yaralanma öyküleri anketine verdikleri cevaplar neticesinde elde edilen veriler tablo 2'de gösterilmiştir.



Tablo 1'e göre çalışmaya katılan 79 sporcudan 56'sı daha önce yaralanma geçirirken, 23'ü daha önce yaralanma geçirmemiştir. Yaralanmaya en fazla (%46,4) forvet oyuncularını maruz kalırken, rakip oyuncunun faul yapması en fazla (%35,7) görülen yaralanma sebebi olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Sporcuların mevkilerine göre atılmalıkl puanları ANOVA sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Guruplararası	197,639	2	98,820	0,307	0,737
Guruplarıçi	24476,665	76	322,061		
Toplam	24674,304	78			

Çalışmaya katılan sporcuların mevkilerine göre atılmalıkl puanları arasında anlamlı farkın olup olmadığına dair yapılan ANOVA sonuçları tablo 2'de gösterilmiştir. Tablo 2'ye göre mevkiler arasında atılmalıkl puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,737). Oyuncuların oynadıkları mevkilere göre benzer atılmalıkl düzeylerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Mevkilerin yaralanma durumlarına göre atılmalıkl puanlarının ANOVA sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
Mevki	181,03	2	90,52	0,28	0,75
Sakatlık	1124,84	1	1124,84	3,52	0,06
Mevki*Sakatlık	93,90	2	46,95	0,14	0,86
Hata	23300,82	73	319,18		
Toplam	61905,00	79			

Sporcuların mevkilerine göre yaralanma düzeyleri ile atılmalıkl puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığına dair yapılan ANOVA sonuçları tablo 3'te gösterilmiştir. Tablo 3'e göre sporcuların mevkilerine yaralanma düzeyleri ile atılmalıkl puanları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (p=0,86).

Tartışma ve Sonuç

Spora katılımın bireyin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik özellikleri üzerine olumlu etkisinin gösterildiği çalışmalara ek olarak, çalışmalar, kişiler arası başarılı iletişimde önemli bir özellik olan atılmalıklın, sportif aktivitelere katılan bireylerde yüksek olduğu ve sporcuların sedanterlere oranla atılmalıkl düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtmektedir. (12,13,14). Ancak bu durum bireylerin tercih ettikleri mücadele sporlarına göre de farklılık göstermektedir. Bazı çalışmalar, bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların farklı kişilik özelliklerine sahip olduğunu bununla birlikte farklı atılmalıkl düzeylerine sahip olduklarını göstermiştir. Çalışmalar; takım sporu yapan bireylerin atılmalıkl puanlarının bireysel spor yapan bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (15,16). Sporcu ve sedanter bireylerin atılmalıkl puanları cinsiyete göre değerlendirildiğinde; sedanter bireylerin atılmalıkl puanları cinsiyetler açısından istatistiksel anlamda farklılık göstermemektedir (17,18). Ancak bu durumun sporcu bireylerde değişiklik gösterdiği ve çalışmalarda bayan sporcuların erkek sporculardan daha atılmalıkl olduğu tespit edilmiştir (12,19).

Genel olarak, spor yaralanmalarına yol açan sebepleri; yaş ve cinsiyet, fiziksel yapı ve spora uygunluk, psikomotor gelişim, psiko-sosyal nedenler, geçirilmiş sakatlıklar ve yetersiz rehabilitasyon, spor tekniği yetersizliği, yetersiz ısınma gibi kişisel nedenler ile sporun tipi, spor alanın fiziki yapısı, spor malzemeleri, antrenör ve antrenman planlaması, iklimsel ve çevresel koşullar, sportif aktivite süresi, rakibin ve takım arkadaşlarının rolü, hakem ve oyun kurallarından oluşan çevresel nedenler şeklinde sıralamak mümkündür (20,21). Bunlar değerlendirildiğinde atılmalıkl düzeyi ile yaralanma ilişkisi açısından literatürde herhangi bir bilgiye rastlanmamıştır. Ancak adolesan dönem basketbol sporcularında yaralanmaya sebep olan etmenler üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; bu sporcular yaralanmalara en çok müsabaka esnasında ve rakip oyuncunun faul yapması sonucu maruz kaldıkları belirlenmiştir. Bunlara ek olarak en fazla forvet ve pivot bölgesinde oynayan sporcuların yaralanma geçirdiği tespit edilmiştir (22,23,24). Bu çalışma sonucunda da literatürdeki bilgilere ek olarak forvet bölgesinde oynayan sporcuların en fazla yaralanmaya maruz kalan sporcular olduğu bulunmuş ve yaralanmanın en fazla müsabaka esnasında gerçekleştiği, yaralanma sebebinin en çok rakip oyuncunun faul yapması sonucu olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun maç içerisinde topla en fazla oynayan ve rakiple en fazla temas eden sporcular olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Buna karşılık sporcuların mevkilere göre atılmalıkl düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuş ve yapılan analiz sonucunda atılmalıkl düzeyinin yaralanma durumları ile bir ilişkisi olmadığı belirlenmiştir. Bu durumun atılmalıkl kişiliğinin olumlu özelliklerinden olan güvenli girişkenlik, kendi ve etrafındakilerin hakkına saygılı olma, kontrollü hareket vb. olumlu davranış becerilerine sahip olmalarının etkisinin

olabileceği düşünülmektedir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak; sporcu seçimi aşamalarında atılgan özelliklerin belirlenmesi ve sporculara atılganlık özelliklerinin kazandırılması çalışmalarının gelişim dönemindeki sporcularda sakatlıkları önlemede etkili olabileceğini söyleyebiliriz.

Kaynaklar

- Özcan A, (1996). Hasta Hemşire İlişkisi ve İletişim. *Saray Kitapevi*, İzmir
- Alberti, B, Emmons M, (2002). Atılganlık: Kendinize Yatırım Yapın. *HYB Yayıncılık*, Ankara
- İnceoğlu D, Aytar G, (1987). Bir Grup Ergende Atılgan Davranış Düzeyi Araştırması. *Psikoloji Dergisi*, 6:21: 23-24,
- Cüceloğlu D, (1991). İnsan ve Davranışı. *Remzi Kitapevi*, İstanbul
- Köroğlu E, (2002). Atılganlık Nedir. *Güncel Psikoloji Dergisi*, *HYB Yayıncılık*, Ankara
- Humpreys T, (1998). Aile, terk etmemiz gereken sevgili. *Yeni Çizgi*, İstanbul,
- Suveren S, (1991). Spor Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı*: 7:1:191-199,
- Kapıkıran Ş, (1993). İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Büyükyazı G, Saraçoğlu S, Karadeniz G, Çamlıyer H, (2003). Sedanterler ile Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 8;2: 13-24,
- Tiryaki Ş, Erdil G, Acar M, Emlek, Y, (1991). Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. *SHD*. 26: 19-23,
- Voltan N, (1980). Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10:2325
- Tekin M, Akandere M, Arslan F, (2006). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa 996, Muğla
- Akandere M, Tekin M, Arslan F, (2006). Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda ve üniversitenin diğer bölümlerinde öğrenim gören diğer öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa 1000, Muğla
- Güler, D, Aydos, L, Koç, H, (2005). Devlet ilköğretim 6, 7 ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Eğitim Düzeylerinin ve Sportif Faaliyetlere Katılımlarının Atılganlıklarına Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu, Manisa
- Ersan, E., Doğan, O, (2002) "Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Atılganlık ve Saldırganlık Düzeylerinin Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi" Spor Bilimleri Kongresi, Antalya
- Öztürk F, Koparan Ş, Özkaya G, Efe M, (2005). Yaz spor çalışmalarının 14-16 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık durumlarına etkisi. 10. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, sayfa 101, İzmir
- Uğurluoğlu M.Y, (1996). Lise öğrencilerinde özsaygı düzeyi ile atılgan kişilik özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Saruhan N, (1996). Ankara il merkezinde lise son sınıfa devam eden öğrencilerin atılganlıkları ile ana ve baba tutumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Menteş A, (2007). Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyine Sporun Etkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Kanbir O, (2001). Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım. *Etkin Kitapevi*, Bursa
- Özdemir M, (2004). Spor Yaralanmalarında Korunma ve Rehabilitasyon İlkeleri. *Çizgi Kitapevi*, Konya
- Peter A. Harmer, Maffulli N, Caine DJ, (2005). Basketball Injuries, Epidemiology of Pediatric Sports Injuries. *Team Sports. Med Sport Sci*. 49: 31-61,
- Meeuwisse WH, Sellmer R., Hagel BE, (2003). Rates and Risks of Injury during Intercollegiate Basketball. *Am. J. Sports Med*. 31; 379,
- Messina DF., Farney WC., DeLee JC, (1999). The Incidence of Injury in Texas High School Basketball. *American Journal of Sports Medicine*, 27:3



79. EFFECT OF ACUTE AEROBIC EXERCISE ON BLOOD LIPIDS IN ARTISTIC GYMNAST BOYS

SERİN, E. *, ÇOKNAZ, H. *, SEMŞEK, Ö. *

*Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bolu/ Türkiye

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the acute effect of acute aerobic exercise on blood lipid parameters including total cholesterol, HDL-Cholesterol, LDL-Cholesterol and triglycerides. Twenty gymnast boy with an age of $\bar{X} = 11.45 \pm 1.09$ years, height of $\bar{X} = 1.39 \pm 0.08$ meters, weight of $\bar{X} = 32.26 \pm 4.92$ kg and training year of $\bar{X} = 5.40 \pm 1.26$ years participated in the study. Subjects ran until they exhausted. Blood samples for blood lipid analysis were collected before (time 1), just after (time 2) and 2 hours after (time 3) the running session. Blood samples from the subjects were analyzed at the Biochemistry Laboratory of Medicine Faculty in Abant İzzet Baysal University. For the statistical analysis of data, Repeated Measures of Anova was used and significance level of P value was expected as 0.05. The cholesterol values were statistically significant between groups 2 and 3 (p0.05).

Key Words: Gymnast, Blood Lipids, Acute Aerobic Exercise

ERKEK ÇOCUK ARTİSTİK CİMNASTİKÇİLERDE AKUT AEROBİK YÜKLENMENİN KAN LİPİT DEĞERLERİNE ETKİSİ

Giriş

Kolesterol ve trigliserid gibi yağlar kan dolaşımında hidrofobik özelliklerine bağlı olarak serbest olarak dolaşamazlar. Taşınamaları için proteinlere bağlanmaları gerekir. Bu lipid ve proteinlerin oluşturduğu birleşik yapıya lipoprotein adı verilir. Bu lipoproteinler şilomikronlar, çok düşük yoğunluklu lipoproteinler (very low-density lipoproteins = VLDL) çok düşük yoğunluklu lipoproteinler (low-density lipoproteins =LDL) ve yüksek yoğunluklu lipoproteinler (high-density lipoproteins= HDL) olarak sınıflandırılırlar(1). Hatta VLDL yıkımı sonucu oluşan ve daha ileri yıkıma uğratılarak LDL'lerin oluşturulduğu bir de ara metabolizma ürünü olanlar vardır ki, pek de sınıflamalara katılmayan, bunlara IDL'ler denir (intermediate density lipoproteins). LDL-kolesterol, kan kolesterolünün yaklaşık olarak % 70'ini taşımaktadır. Kan damarları duvarlarına girebilmek için yeterince küçüktürler ve damarlara zarar verirler. Kötü kolesterol olarak da adlandırılır. HDL-Kol., vücudun kullanamadığı yağı karaciğerden safraya boşaltmaktadır. Bu ters nakilden ötürü HDL iyi kolesterol olarak da adlandırılırlar(2).

Hareketsiz bir yaşam tarzı koroner kalp hastalığı oluşumunda önemli bir etkindir. İlimli egzersizler; örneğin günde yarım saat kadar yürüyüş yapmak kalp-damar hastalıklarının önlenmesinde etkili olmaktadır. Egzersiz kan lipid seviyesinin düzenlenmesi, şeker hastalığı ve şişmanlık sorunlarının giderilmesinde önemli rol oynamaktadır. Aerobik egzersizler kan basıncını düşürmektedir. Araştırmalar kalp krizi geçirdikten sonra düzenli olarak egzersize başlayan kişilerde hayatta kalma oranlarının arttığını göstermiştir(3). Haftada 3-4 gün, 30-60 dakika süreyle maksimum kalp atım hızınızın % 50-75'i ile yapılacak egzersiz kalp- damar ve akciğer sağlığı açısından yararlı olacaktır(4).

Egzersizle plazmadaki LDL-Kol. ve trigliserid konsantrasyonunun azalması için 2 ay süren egzersiz programlarına ihtiyaç vardır(5). Bu konularda yapılan araştırmalar genellikle yetişkinlere yöneliktir ve biz bu nedenle akut aerobik bir yüklenmenin çocuk sporcularda kan lipid değerlerine nasıl bir etki yaptığını ortaya koymayı amaçladık.

Yöntem

Araştırmaya 20 erkek artistik cimnastikçi çocuk katılmıştır. Cimnastikçiler tokluk sonrası (sabah 8:00'de yapılan kahvaltı sonrası) atletizm pistinde orta şiddette tükeninceye kadar koşmuşlardır. Sporculardan koşu öncesi (1.zaman), koşu sonrası (2.zaman) ve koşudan 2 saat sonra (3.zaman) kan lipid değerlerini belirlemek için kan

örnekleri alınmıştır. Alınan kanların serumları ayrılarak, lipit çalışmaları Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyokimya Laboratuvarı'nda Abbott Architect C8000 cihazında yine aynı firmanın kitleri kullanılarak çalışılmıştır. Referans aralıkları kolesterol<230mg/dl., trigliserid<150mg/dl., HDL-Kol.>35mg/dl. ve LDL-Kol.<130mg/dl. olarak kabul edilmiştir(6). Elde edilen bulguların istatistiksel analizleri için Repeated Measures of Anova Testi kullanılmıştır. Bonferroini düzeltmesi de yapılarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Araştırma kapsamındaki bulgular aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1:Cimnastikçilerin Yaşları, Boyları, Koşu Öncesi Kiloları, Koşu Sonrası Kiloları, Spor Yaşları, Koşu Mesafeleri ve Koşu Süreleri

N:20	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	SS
Yaş (yıl)	10	13	11,45	1,09
Boy (m)	1,26	1,56	1,39	0,08
Koşu Öncesi Kilo (kg)	25,4	44,8	32,26	4,92
Koşu Sonrası Kilo (kg)	25	44	31,82	4,79
Spor Yaşı (yıl)	3	8	5,40	1,26
Koşu Mesafesi (m)	3100	10000	6043,50	1967,09
Koşu Süresi (dk.)	18	61	39,55	13,21

Tablo 2: Cimnastikçilerin Kan Lipit Değerlerinin Koşu Öncesi, Koşu Sonrası ve Koşudan 2 Saat Sonra Ölçüm Değerleri

N:20	Koşu Öncesi (1. zaman) $\bar{X} \pm SS$	Koşudan Hemen Sonrası (2. zaman) $\bar{X} \pm SS$	Koşudan 2 Saat Sonra (3. zaman) $\bar{X} \pm SS$	Anlamlılık Düzeyi (p)
Kolesterol(mg/dl)	160.40±18.93	162.00±18.81	159.20±19.08	2-3*
Trigliserid(mg/dl)	61.55±19.19	103.15±53.88	91.90±55.02	1-2* 1-3*
HDL-Kol.(mg/dl)	61.00±7.72	60.95±8.08	60.48±7.64	ark yok
LDL-Kol.(mg/dl)	80.50±15.11	87.10±13.89	80.30±13.55	1-2* 1-3*

* $p<0.05$

Tartışma ve Sonuç

Avrupa Kardiyoloji Derneğini kılavuzunda, gerek ikincil korunmada, gerekse yüksek riskli kişilerin birincil korunmasında tek hedef olarak total kolesterolde 190 mg/dl. belirlenmiştir. Genelde kolesterol oranı 201-239 mg/dl ise riskli grup olarak dikkatle izlenmelidir (7,8). Yine optimal kan trigliserid seviyesi 100 mg/dl den az olmalıdır (9). Bizim yaptığımız çalışmada, deneklerin çocuk ve sporcu olmalarından kaynaklandığını düşündüğümüz, kolesterol (160.40±18.93mg/dl) ve Trigliserit değerleri (61.55±19.19) referans aralığındadır. Ancak, koşu öncesine oranla (160.40±18.93) koşudan hemen sonra kolesterol konsantrasyon artışın (162.00±18.81mg/dl), sıvı kaybına bağlı hemokonsantrasyondan kaynaklandığını düşünmekteyiz. Koşudan 2 saat sonra, sıvı alımı olduğundan, kolesterol konsantrasyonu da tekrar eski seviyelerine (159.20±19.08 mg/dl) dönmüştür. Koşu öncesine göre sporcuların sıvı alımı arttığından da koşu sonrası ile koşudan 2 saat sonra yapılan istatistiksel analizlerde de $p<0.05$ değerinde anlamlı fark bulunmuştur. Aynı şekilde, sporcuların koşu öncesine oranla koşu sonrasındaki trigliserit konsantrasyonun arttığını belirledik (103.15±53.88mg/dl). Bu artışın sebebinin yapılan egzersizin aerobik bir egzersiz olması ve süresinin de ortalama 40 dakika gibi uzun bir süre olması sebebiyle enerji metabolizmasının aerobik olarak glikojen sonrası yağ yıkımına geçtiğini ve enerji kaynağı olarak yağların mobilise edilerek yağ asitlerinin açığa çıkmasından kaynaklandığını tahmin etmekteyiz. Koşu bitiminden sonra sporcuların enerji ihtiyacı azaldığından, koşudan 2 saat sonra yapılan ölçümlerde de trigliserit değerlerinin (91.90±55.02mg/dl.) normale doğru dönme eğilimi gösterdiğini görmekteyiz. Yapılan istatistiksel analizlerde de koşu öncesi trigliserit değerleriyle koşu sonrası $p<0.05$ ve koşudan 2 saat sonra $p<0.05$ düzeylerinde anlamlı farka rastlanmıştır.

Sadece bir kere yürüme, koşma, kayak yapma veya bir maraton yarışmasına katılmanın bile HDL-Kol. değerini arttırdığı, LDL-Kol. düzeyini azalttığını göstermiştir(10, 11). Yaptığımız bu çalışmada ise cimnastikçilerin koşu öncesi HDL-Kol.(61.00±7.72mg/dl) ve LDL-Kol (80.50±15.11mg/dl) değerlerinin referans aralığında bulunmasına rağmen, HDL-Kol. değerinin koşudan hemen sonra (60.95±8.08mg/dl) çok az olsa bile azaldığı, LDL-Kol. değerinin ise arttığı (87.10±13.89mg/dl) belirlenmiştir. Ancak cimnastikçilerin koşudan 2 saat sonra HDL-Kol.



değerleri ($60.48 \pm 7.64 \text{ mg/dl}$) sabit kalırken, LDL-Kol. değerleri ($80.30 \pm 13.55 \text{ mg/dl}$) eski seviyesine dönmüştür. Sporcuların koşu öncesi LDL-Kol. değerleri ile koşudan hemen sonra ve koşudan 2 saat sonra LDL-Kol. değerleri arasında $p < 0.05$ düzeyinde istatistiksel fark belirlenmiştir. Sporculardaki LDL-Kol. değerlerindeki artışın sıvı kaybına bağlı olarak hemokonsantrasyondan ve sporcuların enerji kaynağı olarak yağları kullanılmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Çalışmamız göstermiştir ki, artistik çocuk cimnastikçilere yaptırılan ortalama 40 dakikalık bir akut aerobik yüklenme çocukların kan lipid parametrelerinde ufak değişikliklere yol açsa da hiçbirisi referans değerleri dışına çıkmamıştır ve bu parametrelerden HDL-kolesterol hiçbir değişikliğe uğramamıştır.

Kaynaklar

- 1-<http://www.fox.com.tr/saglik/detay/135>
- 2-<http://diabetvakfi.org/inf.php?partid=5&catid=5&pid=9>
- 3-<http://209.85.135.104/search?q=cache:ELOTyrW4JnIJ:www.anadolusaglik>
- 4-<http://www.populermedikal.com/pm/www/default.asp?>
- 5-Yanagibori,R.,Kawakubo,K.,Gunji,A.,Aoki,K.,Miyashita,M.,(1993) Effects of 12 wk-exercise walking on serum lipids, lipoproteins in middle-aged women-does menopause status influence training effects? Japenese Journal of Public Health 40(6):459-67
- 6- Alan H.B(2006) Tietz Clinical Guide to Laboratory Tests Editor: 4th Edition Saunders
- 7-Rosato, Frank D.,(1990) Fitness and Wellness the physical connection memphis state university,U.S.A.
- 8-İmamoğlu O., Akyol P. ve Bayram L. (2002) Sedanter Bayanlarda 3 Aylık Egzersizin Fiziksel Uygunluk, Vücut Kompozisyonu ve Bazı Kan Parametreleri Üzerine Etkisi, Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Kitapçığı, SB-017, sy:19 Antalya
- 9-Werner W. K. Hoeger, Sharon A. Hoeger. (1990) Fitness and Wellness Colorado 80110, USA
- 10-Thompson PD., Cullinane E,Hebderson L.O. (1983) Acute effects of prolonged exercise on serum lipids. Metabolism 37:669-72
- 11-Arslan E., Kelle M., Baylan Y., Diken H., Atmaca M., Tümer C., Obay B., ve Şermet A. (2001) Sporcularda Plazma Lipid Düzeylerinin Kendi Aralarında ve Kontrollerle Karşılaştırılması, Dizle Tıp Dergisi (Journal of Medical School) C:28, S:1,sy:24-34 Elsevier, St.Louis, Missouri, USA

Poster 2.7

Anabilim Dalı/ Topic: Spor ve Sağlık Bilimleri/ Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board: MUDURNU

Moderator: Prof.Dr.Feza KORKUSUZ

80. EVALUATION THE INJURY CIRCUMTANCES OF TEAMS IN I. AMATEUR LEAGUE FOOTBALL MATCHES ON 2006-2007 MALATYA

***BİÇER, Y., **ÇEVİRİM, H., *SABAHATTİN, D.**

*Fırat Üniversitesi BESYO Elazığ

**İnönü Üniversitesi BESYO Malatya

ABSTRACT

Introduction Traumas occurred frequently such as compulsory, blow, stroke and falling appear in training and competitions related with soccer like as the whole sports branches done with an aim of competition. The situation of providing superiority is very important at every levels of the exercises which are absolutely necessary then the activities done for daily life and such exercises bring loads to the body. With this reason, this kind of exercises have some probable risks. These risks and injuries appear as physical disabilities of sports. **PURPOSE** In this study, it was aimed to determine the physical disabilities of the teams struggle in soccer competitions of first amateur league in Malatya and to search its reasons and to make sportmen and institutions to pay attention to this subject. **METHOD** The samples of this study were taken from a total number of 131 volunteer players in 9 different soccer teams (Arapgir sport, Sancaktar sport, Ataköy sport, Emniyet sport, Malatya sport, Demir sport, Köy Hizmetleri sport, T.E.K. sport and Adafi sport) whose average ages, average heights and average weights are $23,14 \pm 2,41$, $1,76 \pm 5,23$, $79,34 \pm 3,33$ respectively. The situation of physical disabilities were determined by asking 25 questions in

an information and survey form. It was aimed to take answers to the questions such as the kinds of injuries in making sports, its reasons and frequencies, the place of injuries on body, the period of keeping away from competitions because of injuries, injury sorts and first interventionalist of the treatment. SPSS 15 package program was used to analyse data statistically by using variance analyse for normality hypothesis at the level of meaningfulness of P

2006-2007 MALATYA 1.AMATÖR KÜME FUTBOL MÜSABAKALARINDA MÜCADELE EDEN TAKIMLARIN SAKATLANMA DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Giriş

Yarışma amacıyla yapılan bütün spor branşlarında olduğu gibi, futbolda da yapılan antrenmanlar ve müsabakalar arasında sıklıkla karşılaşılan zorlama, darbe, çarpma ve düşme şeklinde travmalar ortaya çıkmaktadır. Günlük yaşantı için yapılan aktivitelerden daha zorunlu ve vücuda yüklemeler getiren bu çalışmalar, hangi seviyede yapılırsa yapılsın, üstünlük sağlama durumu son derece önemlidir. Bu nedenledir ki, bu tür çalışmaların bazı tehlikelerinin olması da olasıdır. Bu tehlikeler veya yaralanmalar spor sakatlıkları olarak karşımıza çıkmaktadır.

Amaç

Bu çalışma ile Malatya 1. Amatör küme futbol müsabakalarında mücadele eden takımların sakatlıklarının tespit edilmesi, sebeplerinin araştırılması ve konuyla ilgili sporcuların, kurum ve kuruluşların duyarlı hale getirilebilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

2006-2007 Malatya ili 1.amatör küme futbol sezonunda mücadele eden, gönüllülük esas alınan, yaş ortalamaları $23,14 \pm 2,41$, boy ortalamaları $1,76 \pm 5,23$, ağırlık ortalamaları ise $79,34 \pm 3,33$ olan dokuz futbol takımı erkek oyuncusu (Arapgir spor, Sancaktar spor, Ataköy spor, Emniyet spor, Malatya spor, Demir spor, Köy Hizmetleri spor, T.E.K. spor ve Adafi spor, toplam 131 futbolcu) bu çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Sporcuların sakatlanma durumları araştırmacı tarafından hazırlanan, 25 soruluk bir bilgi ve anket formu ile tespit edilmiştir. Bu ankette; spor yaparken geçirdikleri yaralanmalar, nedenleri ve sıklıkları, nerede, hangi vücut bölgesinden yaralandıkları, yaralanmadan dolayı antrenman ve müsabakadan uzak kalma süreleri, yaralanmaya ortam hazırlayan nedenler, sakatlanma türü, ilk tedavinin kim tarafından yapıldığı gibi sorulara yanıt bulmak amaçlanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 15 paket programı kullanılarak, normallik varsayımları gerçekleştirilip varyans analizi ile, istatistiksel olarak $P < 0,005$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Takımların tanımlayıcı istatistikleri de frekans, ortalama, standart sapma, standart hata ve yüzde dağılımı olarak tablolastırılmıştır.

Bulgular

Çalışmaya katılan takım oyuncularının sakatlıkları değerlendirildiğinde 131 (%100) sporcudan 62'si (%46,77) 2006-2007 sezonunda sakatlık geçirdiğini, 69'u (%53,23) ise sakatlık geçirmediğini belirtmiştir. Sporcuların sakatlıklarının aktivitelere göre dağılımlarında 44'ü (%68,52) maç esnasında, 1'i (%2,23) halı sahada, 17'si (%29,25) ise antrenmanda sakatlandığını, sporcuların maç esnasında meydana gelen sakatlıklarının ise 3'ü (%7,14) ısınmada, 12'si (%27,07) maç başında, 21'i (%43,32) maç ortasında, 8'i (%22,47) maç bitimine doğru gerçekleştiği belirtilmiştir, antrenman esnasında meydana gelen sakatlıkların ise 1'i (%3,70) ısınmada, 14'ü (%87,03) yüklenmede, 2'si (%9,25) ise soğumada gerçekleştiği bulunmuştur. Sporcuların sakatlıklarının bölgelere göre dağılımında 3'ünün (%4,56) ayak parmaklarından, 24'ünün (%35,65) ayak bileğinden, 10'unun (%16,41) diz altı adale sakatlığından, 7'sinin (%12,45) diz bölgesinden, 4'ünün (%6,66) kalça ile diz arasından, 8'inin (%14,25) kasık bölgesinden, 1'inin (%1,11) omuz bölgesinden, 3'ünün (%5,95) el bileği ve parmaklarından, 2'sinin (%2,96) ise boyun ve baş bölgesinden sakatlandığı tespit edilmiştir. Takım sporcuları bir sezonda 46'sı (%72,90) 1 defa, 15'i (%25,24) 2 defa, 1'i (%1,85) ise 3 defa sakatlandığını belirtmiştir. Sporcuların sakatlık türleri değerlendirildiğinde 6'sı (%9,11) kırık, 12'si (%18,33) çıkık, 4'ü (%7,03) lif kopması, 8'i (%12,96) kas yırtılması, 1'i (%1,85) açık yara, 29'u (%50,69) ise doku zedelenmesi ile karşılaştığını belirtmiştir. Takım oyuncularının sakatlıktan tamamen kurtulma sürelerini ise 7'sinin (%10,27) 1hafta, 13'ünün (%20,55) 2hafta, 17'sinin (%28,59) 3hafta, 26'sının (%40,57) ise 4hafta ve yukarısı olarak belirttiği bulunmuştur.



Sonuç

Sonuç olarak bu çalışmanın; amatör futbol takımlarındaki sakatlıkların tespit edilmesi, nedenlerinin araştırılması, sakatlıkların asgariye indirilmesi, önleyici tedbirlerin bulunmasında yardımcı olması, sporcu, antrenör, yetkili kurum ve kuruluşların sakatlıklar konusunda duyarlı hale getirilmesi, profesyonel olmaya aday sporcuların bilinçli hareket etmeye yönlendirilmesi açısından önem arz ettiği düşünülmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar:

- Açak,M.,(1995), Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Uygulamalı Derslerde Uygulama Anında Meydana Gelen Sakatlıkların Tespiti. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bil. Ens. Malatya S.16-21
- Esenkaya,L., Baran,T., Nalbantoğlu,U.,(1994), Futbolda Alt Extremitte Yaralanmaları. Spor ve Tıp Dergisi. Sayı 4, S. 43.
- Zeren,B.,(1992), Spor Dallarına Göre Yaralanmalar ve Önlenmesi.T.T.B.Spor Hekimliği Kolu, Yayın no:1, Ankara S.18-19
- Özdemir,M.,(2004) Spor Yaralanmalarında Korunma ve Rehabilitasyon İlkeleri, Çizgi Kitapevi, Konya,S. 45-49
- Carolyn,A., Emery,W.H., Meeuwisse,J., Mcallister,R., (2006) Survey of Sport Participation and Sport Injury in Calgary and Area High Schools, , Clin.J.Sport Med.;16:20-26
- Belechri,M., Petridou,E., Kedikoglu, E., Trichopoulos,D., (2001), Sports Injuries Among Children in Six European Union Countries, European Journal of Epidemiology 17: 1005–1012
- Doral,M.N.,(2000), Spor Yaralanmaları Artroskop ve Eklem Cerrahisi, Ankara
- Doral,M.N.,(1997), Spor Travmatoloji ve Kapsamı. XV. Milli Türk Ortopedi ve Travmatoloji Kongre Kitabı.s:76

81. ŞİŞMAN ÇOCUKLARDA DÜZENLİ EGZERSİZİN VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

*TÖRE, Ö., ** KOÇOĞLU, G.

*KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ KARAMÜRSEL BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR Y.O.

**CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ TIP FAK. HALK SAĞLIĞI A.D.

ABSTRACT

Prevention and therapy of obesity is of great importance, since it is a worldwide problem. Effect of exercising (a course of 10 weeks one hr twice a week) is studied on 29 overweight female high-school students. Weight, height, adipose and nonadipose body mass values belong to study group were measured. At the end of the study decreases in weight, BMI, adipose and nonadipose tissue ratio and physical activity contents are observed. Thus, regular exercise seems to be effective in the control of obesity.

82. ACUTE EFFECT OF HUMERAL IMMUNE SYSTEM PARAMETERS ON AEROBIC AND ANAEROBIC EXERCISE

*İBİŞ, S., *HAZAR, S., GÖKDEMİR, K.**

* Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

**Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

Main aim of this study in which 18 volunteers with average of 21,6 years are involved is to search humeral immunity parameters on aerobic and anaerobic exercise. Max VO₂ values of volunteers are obtained using Astrand bicycle ergometric test. Aerobic exercise was taken with %50 of max VO₂ for 45 minutes and anaerobic exercise was taken with %120 of max VO₂ till exhausted. Blood samples were taken before exercise, just after exercise and 24 hours after exercise and we looked at hemotocrit values. Statistical analysis was done using one-way ANOVA test. Although there are no significant changes in IgA, IgM, IgG, IgE, C3, C4 values they showed good agreement with literature values (p>0,05). Even there is no changes in immunoglobulin and compleman values in this study, it is explained that there is response of immunoglobulin to exercise. In literature, there are increases immunoglobulin values in long and steadily exercise but there are no effect on acute exercise in short term exercise.

Key Words: Aerobic and Anaerobic Exercise, Humeral Immunity, Acute Effect

AEROBİK VE ANAEROBİK EGZERSİZLERİN HÜMORAL BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNE AKUT ETKİSİ

Giriş Ve Amaç

Egzersiz sırasında egzersizin yoğunluğuna bağlı olmak üzere kana çeşitli stres hormonları salgılanır ve immün sistem üzerinde etkili olmaktadır. Bu etki, orta yoğunluktaki egzersizlerde görülmemekle birlikte yüksek yoğunluktaki egzersizlerde belirgin şekilde görülmektedir (Espersen vd., 1990, s. 395). Yapılan birçok çalışmada egzersizin bu parametreler üzerinde akut etkisinin olmadığı belirtilirken (Bauer vd., 2002, s.153), uzun süreli yapılan düzenleyici ve ılımlı egzersizlerin, stokin, immüoglobülin ve kompleman parametrelerinde pozitif etkiler yaptığı belirtilmiştir (Mackinnon, 2000, s.62). Maksimal yüklenmeli egzersizlerde ise, immün sistemin baskılandığı bildirilmektedir (Gleeson, 2000, s.42).

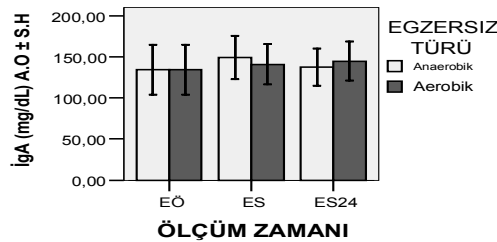
Egzersiz, hem ürettiği stres hem de oluşturduğu fizyolojik mekanizmalarla insan ve sporcu sağlığında, yaşam ve verim kalitesinde önemli bir rol oynayan faktördür.

Materyal Ve Metot

Aerobik ve anaerobik egzersizin humoral bağışıklık parametrelerine etkisinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmaya yaş ortalamaları $21,6 \pm 1,6$ yıl, boy ortalamaları $174,78 \pm 6,03$ cm., ağırlık ortalamaları $69,39 \pm 7,15$ kg. olan 18 sedanter erkek üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Deneklere, hazırlanan aerobik ve anaerobik egzersiz protokolü uygulanarak, deneklerin Maks VO_2 değerleri Astrand Bisiklet Ergometre testi ile belirlendi. Aerobik egzersiz için deneklere Max VO_2 'nin % 50 sinde, 45 dakika süreyle, anaerobik egzersiz için Max VO_2 'nin % 120'siyle tükeninceye kadar bisiklet egzersizi yaptırıldı. Çalışmada egzersiz öncesi (E.Ö), egzersizin hemen sonra (E.S.) ve egzersizden 24 saat sonra (E.S.24) venöz kan örnekleri alındı. Alınan kan örneklerinde immüoglobülin ve kompleman değerlerini belirlemek için Roche Sismex 2000 XLİ ve Olympus kiti ile birlikte AU 400 kan analiz cihazından, faydalanıldı. Elde edilen verilerden, ölçüm zamanları arasındaki farka ilişkin değerlendirmeler SPSS 15.00 programında One Way ANOVA yöntemi ile yapılmıştır.

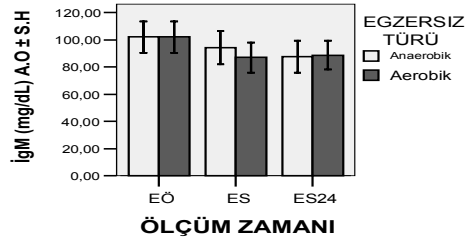
Bulgular

Grafik1: IgA değerlerinin Karşılaştırılması.



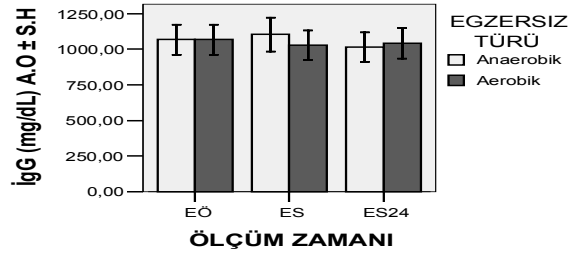
IgA değerleri karşılaştırıldığında, ölçüm zamanları ve egzersiz tipleri arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Grafik 2: IgM Değerlerinin Karşılaştırılması.



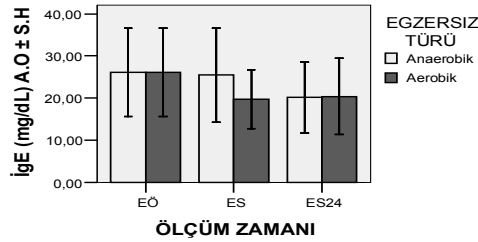
IgM değerleri karşılaştırıldığında, ölçüm zamanları ve egzersiz tipleri arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Grafik 3: IgG Değerlerinin Karşılaştırılması.



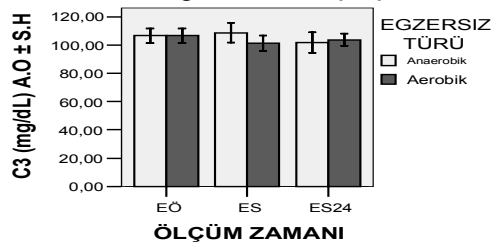
IgG değerleri karşılaştırıldığında, ölçüm zamanları ve egzersiz tipleri arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Grafik 4: IgE Değerlerinin Karşılaştırılması.

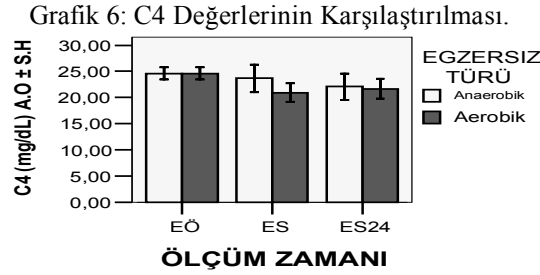


IgE değerleri karşılaştırıldığında, ölçüm zamanları ve egzersiz tipleri arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Grafik 5: C3 Değerlerinin Karşılaştırılması.



C3 değerleri karşılaştırıldığında, ölçüm zamanları ve egzersiz tipleri arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).



C4 değerleri karşılaştırıldığında, ölçüm zamanları ve egzersiz tipleri arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tartışma Ve Sonuç

Bu çalışma, aerobik ve anaerobik egzersiz tiplerinin hümorale bağışıklık sistemine akut etkisini incelemek için yapılmıştır. Çalışmaya katılan deneklerin immünoglobülin ve kompleman parametrelerindeki değişimler literatürle paralellik göstermesine karşın istatistiksel olarak bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Farklı yoğunluktaki egzersizlerin immün sisteme akut etkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda, immünoglobülin konsantrasyonlarında egzersizi takiben ve 24 saat sonra fark tespit edilmemiştir (Büyükgazi vd., 2004, s. 207, Eliakim vd., 1997, s. 208). Fakat uzamış ve zorlu aktiviteleri takiben serum, tükürük ve nazal sekresyonlardaki immünoglobülin seviyelerinde düşüş olduğunu gözlemişlerdir (Hanson vd., 1998, s.225, Kaufman, 1994, s. 525). İmmünoglobülin yapımındaki bu değişiklikler santral sinir sisteminin stimülasyonuna ve katekolaminlere bağlamıştır (Shinkai vd., 1992, s. 452). Bu yüzden bireyler arası farklılıkların bireylerin çalışmaya adaptasyonu ve benzeri sebeplerin immünoglobülin seviyelerini etkileyebileceğini belirtmişlerdir (Kaufman, 1994, s. 525). Bu çalışmada, immünoglobulin değerlerinde herhangi bir değişimin olmaması, literatürde de belirtildiği gibi immünoglobulinlerin düzenli ve uzun süren egzersizler sonucu artış gösterdikleri, kısa süreli egzersizlerin ise immünoglobulin parametrelerine akut etkisinin olmadığıyla açıklanabilir (Shephard vd., 1994, s. 247).

Kaynaklar

1. Bauer T, Weisser B. (2002). Effect of Aerobic Endurance Exercise on immune function in elderly athletes. Schweiz Rundsch Med. Prax. Jun. 30, 91(5), 153-8.
2. Büyükgazi G., Kütükçüler N., Kutlu N., Genel F., Karadeniz G., Özküçük N. (2004). Differences In The Cellular And Humoral Immune System Between Middle- Aged Men With Different Intensity And Duration Of Physical Training. J. Sports Med. Phys. Fitness. Jun; 44 (2): 207-14.
3. Eliakim A., Wolach B., Kodesh E., Gavrieli R., Radnay J., Tovim T., Yarom Y., Falk B. (1997). Cellular And Humoral Immune Response to Exercise Among Gymnasts and Untrained Girls. Int. J. Sports Med. Apr., 18.3.:208.
4. Espersen G.T., Elbaek A., Ernst E., Toft E., Kaalund S., Jersild C., Grunnet N. (1990). Effect of Physical Exercise on Cytokines and Lymphocyte. Int. J. Sports Med. Apr. APMIS, 98, 395-400.
5. Gleeson M. (2000). Mucosal Immunity and Respiratory Illness in Elite Athletes. Int. J. Sports Med., 21(1), 33-43.
6. Hanson G., Flaherty K. (1998). Immunological Responses To Training in Conditioned Runners. Clin. Sci. 60: 225-28.
7. Kaufman J, Harris T, Higgins J, Maisel A. (1994). Exercise Induced Enhancement of Immune Function in the Rat. Circulation 90: 525-532.



83. THE EFFECT OF EIGHT-WEEK STEP-AEROBIC EXERCISE PROGRAM FOR MIDDLE-AGED SEDANTERY FEMALES ON PARAMETERS OF VENTILATORY

*KURT, S., *HAZAR, S., *ALPAY, B., *İBİŞ, S.

*Niğde Üniversitesi BESYO

ABSTRACT

This study is conducted to assess the effect of eight-week step-aerobic exercise program for middle-aged females on paramaters of ventilatory. Subjects consist of 15 voluntary-healthy sedantary females mean aged $39,33 \pm 4,67$ years. A step-aerobic program of three sessions per week, each of which lasted 45-55 minutes, was performed by the subjects. The intensity of the exercise was determined a 50-60% of maximum heart rate. PEmax and PImax strengths, FVC, FEV1, PEF, FER, F50 and MEF of the subjects were measured before and after the exercise program. Statistical analysis of the data was done with Paired t-test. At the and of the study.

ORTA YAŞ SEDANTER BAYANLARDA SEKİZ HAFTALIK STEP-AEROBİK EGZERSİZİN SOLUNUM PARAMETRELERİNE ETKİSİ

Giriş Ve Amaç

İnsan bedeni uzun süre yapması gereken hareketleri yapmadan yaşamını sürdürdüğünde, sahip olduğu bazı fonksiyonel yeteneklerinin azalacağı ve bu fonksiyonel yetersizliklerinde birçok hastalığa neden olabileceği belirtilmektedir (Özer, 2001, s.80). Günümüzde, egzersiz sağlıklı bir yaşamın temel prensiplerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Egzersiz sağlığın korunmasında ve iyileştirilmesinde vazgeçilmez unsurdur. Bu anlamda, egzersiz protokolleri, amaca uygun yaş gruplarına ve cinsiyete özgü planlanmalıdır (Zorba, 1999, s.320).

Türk toplumunda özellikle ilerleyen yaşlarda bayanlar erkeklere oranla daha hareketsizdirler. Bununla beraber yaş ilerledikçe enerji ihtiyacı da azalmaktadır¹¹. Akciğer hacim ve kapasiteleri insandan insana, yaş, cinsiyet, vücut yüzeyi, antrenmanlı olup olmama durumu ile farklılık gösterir (Astrant vd., 1986, s.75, Devries, 1986, s. 112). Normal sağlıklı bir kadının akciğer kapasitesi aynı yaş ve ölçülerdeki bir erkeğin akciğer kapasitesinden %10 daha küçüktür. Bununla bağlantılı olarak alveol çapları ve solunum derinliği de erkeklere nazaran daha farklı tespit edilmiştir (Fox vd., 1989, s.220).

Özellikle sağlık amaçlı egzersiz yapan sedanter bayanlar arasında step aerobik egzersizleri oldukça tercih edilen bir egzersiz tipidir. Bu tür egzersizlerin organizmaya yaptığı etkilerin araştırılması önem arz etmektedir. Bu amaçla yapılan çalışmada 8 haftalık step aerobik egzersizlerinin sedanter bayanlarda solunum parametreleri üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Materyal Ve Yöntem

Bu çalışmaya daha önceden hiç spor yapmamış, yaş ortalaması $39,333 \pm 4,670$ yıl, boy ortalaması $159,200 \pm 5,387$ cm, ağırlık ortalaması $67,966 \pm 9,844$ kg olan sağlıklı 15 orta yaş sedanter bayan, gönüllü olarak katılmışlardır.

Araştırma grubuna 8 hafta, haftada 3 gün, maksimal kalp atım sayılarının %50- 60 şiddetinde, 45-55 dakika arasında step-aerobik egzersizi yaptırıldı. Katılımcılara, antrenmana başlamadan önce, 5 dakika yürüyüş, ardından 5 dakika ısınma egzersizi, antrenman sonunda 5 dakika açma-germe egzersizi uygulandı. Araştırma grubuna uygulanan tüm ölçümler ve testler antrenman programı başlanmadan iki gün önce ve antrenman programı bittikten iki gün sonra yapıldı.

Testler, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu fizyoloji laboratuvarında yapıldı. Deneklerin PEmax-PImax ölçümleri Mikro Medical marka Mouth Pressure Meter ile ölçüldü. Araştırma grubunun solunum parametrelerini ölçmek için Microlab 3300 marka spirometre cihazı kullanıldı. Elde edilen verilerin analizi kişisel bilgisayarda SPSS 13.0 paket programında yapıldı. Katılımcıların ön test ve son test değerlerinin karşılaştırılmaları Paired Sample t-testi ile yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,01$ ve $p < 0,05$ olarak kurgulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Özellikleri

Değişkenler		Minimum	Maksimum	AO±SS	t değeri	Anlamlılık
Vücut Ağırlığı (kg)	1. ölçüm	53,50	84,00	68,700±10,005	1,329	0,205
	2. ölçüm	53,50	84,00	67,966±9,844		
Boy (cm)	1. ölçüm	153	172	159,20±5,387	0,658	0,521
	2. ölçüm	153	172	159,153±5,388		
Vücut kitle İndeksi (kg /m ²)	1. ölçüm	19,27	33,23	27,177±4,201	1,257	0,229
	2. ölçüm	19,27	33,73	26,905±4,288		

Tablo 2. Araştırma Grubunun Ölçüm Değerlerinin Karşılaştırılması

Değişkenler		Minimum	Maksimum	AO±SS	t değeri	Anlamlılık
PEmax (cmH ₂ O)	1. ölçüm	39,00	100,00	66,800±18,598	-1,099	0,290
	2. ölçüm	47,00	119,00	71,466±19,164		
PImax (cmH ₂ O)	1. ölçüm	31,00	114,00	64,866±22,658	0,105	0,918
	2. ölçüm	33,00	98,00	64,400±17,626		
FVC (lt)	1. ölçüm	2,01	3,56	2,787±0,400	-3,241	0,006**
	2. ölçüm	2,31	4,08	2,971±0,487		
FEV1 (lt/s)	1. ölçüm	2,01	3,04	2,575±0,310	1,483	0,160
	2. ölçüm	2,13	3,34	2,675±0,358		
PEF (lt/m)	1. ölçüm	2,51	6,55	4,809±1,172	-0,905	0,381
	2. ölçüm	4,03	6,30	5,095±0,713		
FER (%)	1. ölçüm	77,00	100,00	90,533±6,010	-1,369	0,193
	2. ölçüm	81,00	100,00	92,733±5,035		
F50 (lt/s)	1. ölçüm	2,48	5,62	3,968±0,993	0,061	0,952
	2. ölçüm	2,89	5,22	3,952±0,702		
MEF (lt/s)	1. ölçüm	1,83	4,92	3,354±0,851	-0,400	0,695
	2. ölçüm	2,62	4,65	3,440±0,655		

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 1.de çalışma sonunda araştırma grubunun FVC değerlerinde p<0,01 düzeyinde anlamlı bir artış tespit edildi.

Tartışma Ve Sonuç

Bu çalışmada yaşları 33-48 yıl arasında olan orta yaş sedanter bayanlara uygulanan 8 haftalık, haftada 3 gün, %50-60 şiddetinde step-aerobik egzersiz yaptırılarak solunum parametrelerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışma sonunda, PEmax (cmH₂O) PImax (cmH₂O) FEV1 (lt/s) PEF (lt/m) FER (%) F50 (lt/s) MEF (lt/s) değerlerinde istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı değişiklik olmadığı tespit edilirken, FVC' de anlamlı bir artış meydana gelmiştir.

E.S.C.C'nin yayınladığı değerlere göre 41 yaş ve 1,60cm boylarında olan bayanlar için belirlediği ortalama FVC değeri 3,13 L dir (Günay vd., 2006, s.492).



Yapılan çalışmada elde edilen veriler E.S.C.C'nin yayınlamış olduğu tablodaki değerlere göre düşük bulunması deneklerin pasif bir yaşam içerisinde oldukları düşünülürken, egzersiz programı sonrası değerlerdeki artış solunum kaslarının kuvvetlenmesiyle birlikte egzersizin dinamik akciğer kapasitesine yaptığı olumlu etkiden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmalarda antrenmanların solunum değerlerinde artışa sebebiyet verdiği bildirilmektedir (Günay vd., 2006, s.492).

Bunun yanında aerobik nitelikli egzersizlerin anaerobik nitelikli egzersizlere oranla FVC değerlerinde daha yüksek bir artışa sebebiyet verdiği bildirilmektedir (Yaprak, 2004, s.73). Yapılan çalışmalarda FVC değerlerinin yaş boy ve cinsiyetle ilişkili olduğu, yaş ilerledikçe FVC değerlerinde azalma meydana geldiği, bayanlarda erkeklere nazaran daha düşük olduğu ileri sürülmektedir (Hatterjee ve Saha, 1993, s.31, Huang vd., 1996, s.343, Mengesha ve Mekonnen, 1985, s.465, Mohamed vd., 2002, s.180, Wu ve Yang, 1990, s.749). Sonuç olarak düzenli ve uzun süreli yapılan step-aerobik egzersizin orta yaş sedanter bayanlarda solunum parametrelerine pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir

Kaynaklar

1. Astrant PO, Rodahl K. (1986). Text book of work physiology: physiology bases of exercise, 3rd edition. U.S.A: McGraw-Hill Inc.
2. Devries HA. (1986). Physiology exercise for physical edition and atleties Orwa: WMC Brown Publishers.
3. Fox EL, Bowers RW, Foss ML. (1989). The physiological basis of physical education and atletics. 4th edition. Dubuque, Iowa: WM. C. Brown Publishers.
4. Günay M, Tamer K, Cicioğlu, İ. (2006). Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. 1. Baskı. Ankara. Gazi Kitapevi.
5. Hatterjee, S. ve Saha, D. (1993). Pulmonary function studies in healthy non-smoking women of Calcutta. Ann Hum Biol., 20(1), 31-38.
6. Huang, MS., Lai CS Chong IW, Lin, MS., Tsa, MS., Lin, HC. ve Hwang JJ.(1996). Spirometry in life-long non-smoking, healthy chinese women in Taiwan. Respir Med., 90(6), 343-348.
7. Mengesha, YA. ve Mekonnen, Y. (1985). Spirometric lung function tests in normal non-smoking ethiopian men and women. Thorax., 40(4), 465-468.
8. Mohamed, CI., Maiolo, C., Iacopino, L., Pepe, M., DI Daniele, N. ve DE Lorenzo, A. (2002). The impact of body-weight components on forced spirometry in healthy Italians. Lung, 180.
9. Özer, K. (2001). Fiziksel uygunluk, 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
10. Peker, İ., Çiloğlu, F., Buruk, Ş. (2000). Egzersiz ve egzersiz + diyetin kan lipidleri üzerine etkisi, Spor Araştırmaları Dergisi, 4(2), 33-46.
11. Wu, HD. ve Yang, SC. (1990). Maximal expiratory flow and volume in chinese aged 60 years and over. Sep;89(9), 749-755.
12. Yaprak, Y. (2004). Obez bayanlarda aerobik ve kuvvet çalışmasının oksijen kullanıma ve kalp debisine etkileri. Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 73-80.
13. Zorba, E. (1999). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk. Neyir Matbaası, Ankara.

84. RESEARCH OF THE HEALTH PROBLEMS DURING SPORTS ACTIVITIES AT KECİÖREN MUNICIPALITY SPORTS CENTER

*ARDIÇLI, S. , *GÖKYÜREK, B. , ** GÜNDÜZ, N.

* Ankara Üniversitesi-BESYO

** Gazi Üniversitesi-BESYO

ABSTRACT

The aim of this work is researching the health problems during sports activities at Keciören Municipality Sports Center. The research is a scanning model. The present information about the research subject was systematically given by searching the relevant literature and formed a theoretical frame about the subject. The research was held among 1975 members who joined the sports activities in Kecioren Municipality Sports Center in 2007. The 313 members of the exemplifying group was randomly chosen among 1500 members who had been joining the sports activities for at least 5 months. A questionnaire was applied about the research and a solution to the problem was sought with the obtained datum.

Percentage and frequency distributions were figured out while evaluating the datum. After that the relation between viewpoints of the sports center members and some variables were examined. At the end of the research it has been found out that the members have generally been joining the sports activities at Kecioren Municipality Sports Center 3-4 days a week and it was seen that they were having soft tissue injuries, infections, sprains, etc. Members told that they couldn't find the health staff the need in the sports center and they themselves or their friends tried to help or they went to a health center. Key Words: Sport center, sports activities, health problems

KEÇİÖREN BELEDİYESİ SPOR MERKEZİNDE SPOR FAALİYETLERİ SIRASINDA KARŞILAŞILAN SAĞLIK SORUNLARI

Bu çalışmanın amacı Keçiören belediyesi spor merkezinde spor faaliyetleri sırasında karşılaşılan sağlık problemlerinin araştırılmasıdır.

Araştırma tarama modelindedir. Araştırma problemine ilişkin mevcut bilgiler ilgili literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiş, böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur.

Araştırmanın evrenini 2007 yılında Keçiören belediyesi spor merkezinde düzenlenen spor faaliyetlerine katılan 1975 üye oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu spor faaliyetlerine en az beş aydır devam etmekte olan 1500 üye arasından random yöntemi ile seçilen 313 üye oluşturmaktadır.

Araştırma ile ilgili bir anket uygulanmış ve bu anket yoluyla elde edilen verilerle araştırmanın problemine çözüm aranmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde yüzde ve frekans dağılımları çıkarılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılanların yaş, cinsiyet ve öğrenim düzeyi gibi kişisel özellikleri çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmak için ki-kare testi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda; üyelerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, %57,2'sinin erkek, %42,8'inin ise bayan olduğu görülmektedir. araştırmaya katılanların %49,5'i Yükseköğretim, %35,5'i Ortaöğretim ve %15,0'nın da ilköğretim düzeyinden mezun oldukları, %39,4'ü Memur, %30,1'i İşçi, %19,5'i Özel Sektör, %8,5'i Ev hanımı, %2,4'ü Emekli oldukları görülmektedir.

Araştırmaya katılanların %54,3'ü Spor yaparak, %27,5'i TV izleyerek, %9,9'u Sinema veya tiyatroya giderek boş vakitlerini değerlendirdiklerini belirtmişlerdir. araştırmada üyelerin %68,4'ü geçmişte amatör yada profesyonel olarak sporla ilgilendikleri, %31,6'sının da ilgilenmedikleri şeklinde görüş belirtmişlerdir.

Keçiören belediyesi spor merkezindeki spor faaliyetlerine genellikle haftada 3-4 gün katıldıkları, spor faaliyetleri sırasında yumuşak doku yaralanması, enfeksiyon, burkulma gibi sağlık sorunlarıyla karşılaştıkları görülmüştür. Üyeler Keçiören belediyesi spor merkezinde ihtiyaçları olan sağlık personeline ulaşamadıklarını, karşılaştıkları sağlık probleminde kendilerinin ve arkadaşlarının müdahalede bulunduğunu ya da sağlık kuruluşuna gittiklerini belirtmişlerdir. Üyelerin daha çok yüzme, fitness ve futbol branşlarında ve beton, parke, çim zemin üzerinde sağlık problemi yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: spor merkezi, spor faaliyetleri, sağlık problemleri

Kaynaklar

1. Küçükkopuzlu K.F, Gözek K, Uğurlu A. Boş Zaman Rekreyasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye Yönelik Bir Araştırma. Ankara: Gazi Üniversitesi Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu; 2003.
2. O'Sullivan E. Marketing For Parks, Recreation and Leisure. Chealsea: Venture Publishing, State College; 1991.
3. Siegenthaler, K.L. "Health Benefits of Leisure." Parks&Recreation. Vol. 32, Issue 1, (1997). 26-28
4. Zorba E. Kamu Personelinin Rekreatif Eğilimleri (Muğla İli Örneği).Yüksek Lisans. Ankara:Gazi Üniversitesi, 2001



Poster 2.8

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Yönetimi/ Sport Management and Organization

Poster Alanı / Name of Board: KIBRISCIK

Moderator: Yrd.Doç.Dr.H.Birol YALÇIN

85. STUDENT SATISFACTION LEVEL ON A SPORT MANAGEMENT PROGRAM

ALAY, S.*; KARAKILIÇ, M.; KOÇAK, S.*****

*Gazi University, Ankara, TURKIYE.

**Kırıkkale University, Kırıkkale, TURKIYE.

***Middle East Technical University, Ankara, TURKIYE.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of student satisfaction level on a sport management program. 79 sport management university students with the grade 1 and 4 were participated this study. Data were collected by Student Satisfaction Scale (Baykal, Sökmén, Korkmaz, & Akgün, 2002) to determine students' satisfaction level on the sport management program in Turkey. Deive statistics, independent t-test and one way ANOVA were used to analyze the data. Results revealed that female students were more satisfied than male students. Grade 1 students were more satisfied that grade 4. In addition, age groups, 21-23 and 24-30 were more satisfied than age group 18-20. It can be concluded that first grade students' level of expectation might be higher than that of fourth grade students. Moreover, students might accept the conditions offered via the educational period and their expectations may change during this period.

SPOR YÖNETİMİ PROGRAMINDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN DOYUM DÜZEYLERİ

Giriş

Yüksek öğretimde öğrencilerin memnuniyet/doyum düzeylerinin değerlendirilmesi, o yüksek öğretim programındaki eğitimin geliştirilmesi ve öğretim programının izlenebilirliği açısından önem arz etmektedir. Oxford Sözlüğü (2008)'ne göre "doyum", bireyin isteklerinin, beklentilerinin, veya ihtiyaçlarının karşılanması veya bu durumdan bireyin aldığı haz/keyif olarak tanımlanmaktadır. Yüksek öğrenimde öğrenci doyumunu ise, öğrencinin öğrenim gördüğü program ve o programı destekleyen her türlü unsur olarak kabul edilmektedir, bunlar, eğitim öğretimin niteliği, fiziksel yapı, öğretim elemanları ve öğrenciye sunulan olanaklar gibidir. Buradan hareketle, bu araştırmanın amacı spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin doyum/memnuniyet düzeyinin araştırılmasıdır. Ülkemizde bir yüksek öğretim programı olarak geçmişi çok eski olmayan Spor Yöneticiliği programının uygulamasında öncü okul olan Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin doyum düzeylerinin belirlenmesi çalışması, spor yöneticiliği programının geliştirilmesi ve bu programın izlenebilirliğine ışık tutabilecektir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya, Ankara Gazi Üniversitesi (GÜ) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerden 79'u katılmıştır. Bu öğrencilerin 40'ı birinci sınıf (%50.6), 39'u ise dördüncü sınıf öğrencisidir (%49.4). Araştırmaya katılanların %48.1'i erkek (n=38) ve %51.9'u kız öğrencidir (n=41).

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak, GÜ BESYO'da okuyan öğrencilerin eğitim gördükleri bölümlerine ilişkin memnuniyet düzeylerinin incelenmesi amacıyla, Baykal, Sökmén, Korkmaz ve Akgün (2002)'ün geliştirdiği Öğrenci Memnuniyet Ölçeği (ÖMÖ) kullanılmıştır. Ölçek iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcılara ait kişisel bilgiler bulunmaktadır. İkinci bölümde 79 maddeden oluşan memnuniyet ölçeği yer almaktadır. Ölçek 11 alt boyuttan oluşmaktadır ve ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.97'dir.

Ölçeğin alt boyutları, Eğitim Öğretimin Niteliği (EÖN) için 20 madde, Yüksekokulun Öğrencilerle ve Diğer Kurum/Kuruluşlarla İşbirliği (ÖİB) 9 madde, Yüksekokulun Yönetim Tarzı (YOYT) 11 madde, Öğretim Elemanları (ÖE) 5 madde, Öğrencilerin Oryantasyonu ve Sunulan Destek Hizmetler (ÖODH) 13 madde, Öğrenciye Sağlanan Sosyal Kültürel Hizmetler (ÖSSKH) 5 madde, Sağlık Hizmetleri (SH) 4 madde, Ölçme Değerlendirme (ÖD) 3 madde, Yüksekokul Binasının Kullanıma Uygunluğu/ Yüksekokul Fizik Yapısı (FY) 4 madde, Öğrenciye Verilen Değer (ÖVD) 3 madde ve Bilgilendirme- Kararlara Katılım (BKK) 3 maddeden oluşmaktadır. Memnuniyet düzeylerini ölçmek üzere hazırlanan sorular 5'li Likert tipindedir. Elde edilen puanların "0" puanına yaklaşması doyumsuzluğu, "340" puana yaklaşması doyumu göstermektedir ya da öğrencilerin 170 puanın altında puan alması doyum düzeyinin düştüğünü, 170 puanın üstünde puan alması doyum düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

Ölçeğin bu araştırma için tutarlılık değerleri hesaplanmıştır ve ölçeğin toplamı için iç tutarlılık değeri $\alpha=.97$ iken, iç tutarlılık değerleri alt boyutlardan EÖN için $\alpha=.89$, ÖİB için $\alpha=.89$, YOYT için $\alpha=.81$, ÖE için $\alpha=.88$, ÖODH için $\alpha=.81$, ÖSSKH için $\alpha=.87$, SH için $\alpha=.82$, ÖD için $\alpha=.70$, FY için $\alpha=.75$, ÖVD için $\alpha=.81$ ve BKK için $\alpha=.85$ olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde demografik bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Araştırma grubunun cinsiyet ve sınıf bakımından öğrencilerin memnuniyet düzeylerindeki farklılıkları incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t-testi, yaş grupları bakımından öğrencilerin memnuniyet düzeylerindeki farklılıkları incelemek için ilişkisiz örneklem için tek faktörlü ANOVA istatistiksel yöntemleri kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2002).

Bulgular

Araştırmadan elde edilen verilere göre BESYO öğrencilerinin cinsiyet ve okudukları sınıf bakımından memnuniyet düzeylerindeki farklılıkları ortaya koyan t-testi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. BESYO, Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sınıf Değişkenine Göre Memnuniyet Düzeylerine İlişkin t-Testi Tablosu

		N	Ortalama	ss	sd	t	p
Cinsiyet	Erkek	37	211.46	59.39	75	-2.098	.039*
	Kadın	40	237.67	50.16			
Sınıf	1. Sınıf	38	195.82	44.66	75	-5.261	.000**
	4. Sınıf	39	253.59	51.38			

* $p<.05$, ** $p<.001$

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin memnuniyet düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir [$t_{(75)} = -2.098$, $p<.05$]. Kız öğrencilerin memnuniyet düzeyi ($x=237.67$), erkek öğrencilerin memnuniyet düzeylerinden ($x=211.46$) daha yüksektir. Bu bulgu, cinsiyet ve öğrencilerin memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu şeklinde yorumlanabilir. Aynı şekilde öğrencilerin memnuniyet düzeylerinde sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir [$t_{(75)} = -5.261$, $p<.001$].

Öğrencilerin memnuniyet düzeylerinin yaş grupları açısından farklılıklarını incelemek amacıyla yapılan tek faktörlü ANOVA sonucunda öğrencilerin memnuniyet düzeyleri arasında yaş grupları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür [$F_{(2-73)} = 4.591$, $p<.05$]. Başka bir deyişle öğrencilerin memnuniyet düzeyleri yaş gruplarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Farkın hangi yaş grubundan kaynaklandığının tespit edilmesi için yapılan Scheffé testinin sonucuna göre 21-23 yaş grubundaki ($x=235.72$) ve 24-30 yaş grubundaki ($x=234.13$) öğrencilerin memnuniyet düzeylerinin 18-20 yaş grubundakilerden ($x=194.14$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Cinsiyete göre ve sınıfa göre, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin doyum düzeyleri ile ilgili betimsel istatistik bulguları, bu programda öğrenim gören öğrencilerin genel doyum düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiştir.

Yapılan araştırmada öğrencilerin memnuniyet düzeyleri arasında cinsiyet, okunan sınıf ve yaş grupları bakımından istatistiksel farkların olduğu bulunmuştur. Öğrenim görülen sınıf anlamındaki bulgu, Baykal ve Sökmen (2005) ve Kaynar, Şahin, Bayrak, Karakoç, Ülke ve Öztürk (2006)'ün bulguları ile paralellik göstermektedir. Elde edilen bu bulgunun öğrencilerin okula yeni başladıkları dönemde yani, birinci sınıftaki beklenti düzeylerinin yüksek



olmasından kaynaklandığı ve okuldaki varolan koşulları kavramada henüz tecrübesiz olmalarından kaynaklanıyor denilebilir. Ayrıca cinsiyetin aynı faktörler üzerinde farklı algılamalara neden olduğu da söylenebilir. Yaşları daha küçük olan öğrencilerinde memnuniyet düzeyleri daha düşük çıkmıştır. Bu bulgu da beklentilerin küçük yaşlarda daha yüksek olması ve yaş ilerledikçe bireylerin içinde bulundukları durumları benimsemelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Kaynaklar

- Baykal, Ü., Sökmen, S., Korkmaz, Ş. & Akgün, E. (2002). Öğrenci memnuniyeti ölçeği geliştirme çalışması. *İ.Ü.FNHYO Hemşirelik Dergisi*, 12 (49), 23-32.
- Baykal, Ü., & Sökmen, S. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin 1. İle 4. Sınıf arasındaki doyum düzeyleri. *Hastane Yönetimi, Temmuz-Ağustos- Eylül*, 56-61.
- Büyükoztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Kaynar, A., Şahin, A., Bayrak, D., Karakoç, G., Ülke, F., & Öztürk, H. (2006). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin doyum düzeyleri. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10 (3), 12-19.
- The Oxford Pocket Dictionary of Current English (2008)

86. TÜRK SPORUNDA SPONSORLUK UYGULAMALARI

SAHAN, H.**, *AYDIN, A. D.**, ***AKPINAR, S.**, *****AYTAÇ, K. Y.** *****YÜKSEK S.**

*Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi BESYO

**Kafkas Üniversitesi BESYO

***Gazi Üniversitesi BESYO

ABSTRACT

The aim of this paper is to say that, in recent years the applications of sport has reassess, and which has used it consistently, it is also displaying the regulatory framework and the financial extent. Here the literary model has been used. The problems which are related with the literary search are being given systematically and a theoretical framework has been formed. In the research out of the data resources, the information related with this issue has been expounded from the Youth and Sport General Management sponsorship department. Here, since the year 2004, as the sponsorship law had done, the amount of sponsorship was totally 51.573.227 American dollars which had done as %71 cash, %29 sponsorship of equipments and this amount's % 64 to clubs and the rest % 36 which was delivered to the federations sportsmen, department presidency, city directorship and other was fixed. As a conclusion, although sport sponsorship which has practice that got acceleration in Turkey for the last few years, every year increased with important number. But, when taken into account of the sport sponsorship is at the level of 50 American dollars it is seen that Turkey is below this level. Especially on the increasing of sponsorships which has an importance on development of Olympic Sports and in order to present this issue to institutes, it is concluded that the sport administrators must be make more effort. Key words: Turkey, sponsorship, sport sponsorship

Giriş

Sosyal, ekonomik ve siyasal yönden hızla gelişen günümüz toplumunda artık insanlara ulaşmak için tek bir araç yetersiz kalmakta; kuruluşlar hedef kitlelerine ulaşmak için sergiledikleri bir dizi iletişim faaliyeti arasında bazen pazarlama, bazen reklam, bazen de halkla ilişkiler aracı olarak kullanılan sponsorluk faaliyetlerine yer vermektedirler (Okay, 1998;48).

Spor sponsorluğu özellikle teşebbüsler tarafından firmalarının veya belirli bir ürün ya da markalarının tanıtımını yapmak amacıyla tercih edilmektedir. Bununla birlikte desteklenen sporcu veya sportif etkinliğin kamudaki olumlu imajından yararlanarak imaj transferini gerçekleştirebilmek de spor sponsorluğunun en önemli hedeflerindendir (Coşkun, 1999:64).

Dünyada harcamaları milyar dolarlarla ifade edilen spor sponsorluğu konusu Türkiye de özellikle son dönemlerde önem kazanmaya başlamış, sponsorluk kanun ve yönetmeliklerle yasal bir zemine oturtulmaya çalışılmıştır.

Türkiye'de sponsorluk uygulamaları ağırlıklı olarak son dönemlerde uygulanmaya başlanmıştır. Türkiye'de sponsorluğa harcanan bütçe dünya ortalamasının oldukça altındadır. Sponsorluk kavramının önemi anlaşılıp sayıları arttıkça, bu tutarın dünya ortalamasına yaklaşması beklenmektedir. Ancak Türkiye'deki sponsorluk uygulamalarını

sponsorluk yasası çıkmadan önceki uygulamalar ve sponsorluk yasası çıktıktan sonra ki uygulamalar şeklinde değerlendirmek gerekir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmada, tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. Araştırma problemine ilişkin mevcut bilgiler, ilgili literatürün taranmasıyla sistematik bir biçimde verilmiş ve konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü sponsorluk şubesinden elde edilen veriler tablolara dönüştürülerek yorumlanmıştır.

Tablolar, 5105 sayılı yasanın çıktığı tarihten 2007 yılı sonuna kadar Türkiye’de yapılmış olan sponsorlukların alanlarına ve türlerine göre miktarları yüzdeleri ile hesaplanarak oluşturulmuştur. Ancak futbol ve basketbol federasyonları ile ilgili sağlıklı verilere ulaşılamadığından bu alanda yapılan sponsorluklar çalışmaya dahil edilememiştir. Sponsorluk miktarları çalışmanın yapıldığı tarihteki Amerikan doları kuruna göre güncellenerek tablolara yansıtılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Sponsorlukların Alanlarına Göre Dağılımları

YIL	2004		2005		2006		2007		Toplam	
Sponsorluk Alanı	Miktar (USD)	%	Miktar (USD)	%	Miktar (USD)	%	Miktar (USD)	%	Miktar (USD)	%
Kulüpler	2.076.129	81,0	6.591.896	59,0	11.916.009	64	12.661.849	65,7	33.245.883	64,0
Federasyonlar	300.860	11,0	1.733.458	15,7	1.870.575	10	3.190.124	16,6	7.095.017	13,9
Sporcular	106.568	4,0	844.950	8,0	2.512.397	14	2.629.822	13,7	6.093.737	11,9
G:S.G.M. Daire Başkanlıkları	59.154	2,0	31.690	0,3	862.827	5,0	598.952	3,0	1.552.623	3,1
İl Müdürlükleri	45.807	2,0	672.515	6,0	191.173	1,0	190.004	1,0	1.099.499	2,2
Diğer Kurumlar	0	0,0	1.256.338	11,0	1.230.129	6,0	0	0,0	2.486.467	4,9
Toplam	2.588.519	100	11.130.847	100	18.583.110	100	19.270.751	100	51.573.227	100

Kaynak: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sponsorluk Şubesi, 2008

Tablo 3: Sponsorlukların Spor Federasyonlarına Göre Dağılımları

Spor Federasyonu	Sponsorluk Miktarı (USD)	Spor Federasyonu	Sponsorluk Miktarı (USD)	Spor Federasyonu	Sponsorluk Miktarı (USD)
Kick Boks	10.968	Yüzme ve Atlama	58.176	Briç	289.980
Wushu	12.642	Kayak	65.218	Hentbol	398.213
Taekwondo	23.485	Buz pateni	69.299	Boks	507.943
Halk oyunları	24.957	Golf	97.609	Binicilik	570.491
Beyzbol ve Softbol	33.574	Eskrim	113.810	Atletizm	632.915
Halter	45.736	Bocce Bowling ve Dart	149.904	Bilardo	655.518
Dağcılık	46.000	Yelken	171.802	Satranç	1.029.625
Tenis	49.440	Badminton	176.386	Voleybol	1.600.718
Atıcılık ve Avcılık	55.348	Bisiklet	205.260		
TOPLAM					7.095.017

Kaynak: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Sponsorluk Şubesi, 2008

Tartışma ve Sonuç

Araştırma bulgularına bakıldığında, yasanın yürürlüğe girdiği 2004 yılında yapılan sponsorlukların 2.588.519 USD olduğu, 2007 yılında bunun yaklaşık sekiz misli artarak 19.270.751 USD’ ye çıktığı, toplamda da 51.573.227 USD’ ye ulaştığı görülmektedir. Ancak bu rakamlara basketbol ve özellikle futboldaki sponsorlukların dahil edilememesi miktarların düşük kalmasında önemli bir etken olmuştur. Akşar’ın 2006 yılında yaptığı araştırmada Türkiye’de futbola yapılan sponsorluk miktarının 65 milyon USD olduğu belirtilmektedir. Sponsorluk alanlarında toplamda 33.245.883 USD



(%64,5) ile kulüplerin en yüksek payı, 1.099.499 USD (%2,1) ile il müdürlüklerinin ise en düşük payı aldığı tespit edilmiştir (Tablo 1).

Toplamda spor federasyonlarına yapılan sponsorluk miktarının 7.095.017 USD olduğu, 1.600.718 USD ile Voleybol Federasyonunun buradan en yüksek payı aldığı, Kick Boks Federasyonunun ise 10.968 USD ile en düşük payı aldığı (Tablo 3) tespit edilmiştir. Genel sponsorluklar içinde %13,9'luk bir paya sahip olan spor federasyonları (Tablo 1) bu konuda daha etkin çalışmalar yapmak zorundadırlar. Çünkü özellikle özerkleşmiş olan federasyonların faaliyetlerini yürütebilecekleri finansal kaynak için sponsorlara ihtiyaçları vardır. Bunun için sponsorluk projeleri hazırlayıp davet edecekleri firmalara da sponsorluk sonucunda elde edecekleri katkıları anlatmaları gerekmektedir. "SPONSOR OLSANA" yazılı tişörtlerle firmalara seslenen Badminton Federasyonu gibi diğer federasyonlarda sıra dışı yöntemlerle sponsor arayışları noktasında firmaların dikkatlerini çekebilirler (www.sponsorluk.gov.tr).

Sponsorluk Türk Sporunun ihtiyaç duyduğu finansal kaynağı sağlayabileceği en kolay çözüm yollarından biridir. Türkiye'de sporun gelişmesi, tanıtılması ve geniş halk kitlelerine yaygınlaştırılabilmesi için sponsorluk uygulamalarının sayı ve miktar olarak artırılması gerekmektedir. Bunun yolu da sponsorluğun sağlayacağı faydaların çok iyi anlatılmasından geçmektedir. Bu anlamda 4-5 Aralık 2006 yılında Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün himayesinde İstanbul'da gerçekleştirilen 1. sporda sponsorluk kongresinde firmalar, sporcular, spor federasyonları ve kulüplerin bir araya getirilmiş olması önemli bir adım olmuştur (www.sponsorlukkongresi.org).

Sonuç olarak; spor sponsorluğu Türkiye'de son dönemlerde başlanmış bir uygulama olmasına rağmen özellikle konuyla ilgili yasanın çıktığı tarihten bu yana önemli bir aşama kaydetmiştir. İleriki dönemlerde hem sponsorluğu alanlar, hemde sponsor olanların konunun önemini kavrayarak daha planlı ve etkili stratejiler geliştirmeleri sonucunda sponsorluk miktarlarının artabileceği söylenebilir.

Kaynakça

- Coşkun, H., "Bir Tutundurma Aracı Olarak Spor Sponsorluğu", Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt:IV, Sayı:3, Temmuz, 1999.
 G.S.G.M., Sponsorluk Şubesi, Rapor Doküman, 2008, Ankara
 Okay, A., Halkla İlişkiler Aracı Olarak Sponsorluk, Epsilon Yayıncılık, İSTANBUL, 1998.
<http://www.sponsorlukkongresi.org/> Erişim Tarihi: 17.11.2007

87. AN APPLIED STUDY ON SPORT ELEMENTS USED IN TV ADVERTISING

*KAZAZ, M., *YILMAZ, B. M., **EKİCİ, A.

*Selçuk Üniversitesi, İletişim Fakültesi/Konya/Türkiye

**Ankara Üniversitesi, İletişim Fakültesi/Ankara/Türkiye

ABSTRACT

Television provides the advertiser with the opportunity to extend the message they wish to convey, the call they wish to make and the image they wish to create etc. in a stronger, effective and striking manner. Sport, which endeavours to communicate itself and its products to the target group and is considered a form of communication, uses sport as a means to reach the target group. Television advertising, in particular, treat audio-visual means of television using themes that are inherent in sport such as ambition, winning and being in the lead and sometimes build their messages about the product on this theme. Defined as an unrivalled language with its ability to address all, has become the greatest tool of global marketing thanks to developing technology and increasing means of communication. The most common use of sport in advertising, on the other hand, appears as an effort to handle it as visual factor and attempt to reach masses on a point where they can not resist. When sport is conceived in its integrity with its social, cultural, economic and political functions, how is it reflected in messages of advertising campaigns, especially in messages which television advertising intend to convey, and how does it compose these messages? In other words, the research question of the present study is "How do television advertising use sport factor?" Moving from this question, advertising that appear on television channels that operate in Turkey in 2007 without codes and cables will be searched using the "Content Analysis Method" and it will be investigated whether (1) sport elements included in televisions advertising are proportionate to the social popularity of the sport branch, whether (2) sport elements are used to convey concretely messages of "being number one", "being in the lead", "winning", "gaining an advantage" and "getting a profit", whether (3) features of the product that will be promoted in television advertising determine the branch of sport, and whether (4) the use of sport elements in television advertising is higher in products intended for women or men and whether the use of sport elements increases as the emphasis laid on products' strength and durability in television advertising increases.

REKLÂM FİLMLERİNDE KULLANILAN SPOR ÖĞELERİ ÜZERİNE UYGULAMALI BİR ÇALIŞMA

Giriş

Televizyon, aynı anda göze ve kulağa hitap edebilmesi özelliği ile bütün iletişim biçimleri için olduğu gibi reklâm için de çok uygun bir ortam olarak karşımıza çıkmaktadır. Televizyon, reklâmcıya, iletmek istediği mesajı, yapmak istediği çağrışı, vermek istediği imajı vb. çok daha güçlü, etkili, çarpıcı bir biçimde gerçekleştirebilmesi için olanak sağlamaktadır. Tüm kitle iletişim araçları gibi Televizyon da doğası ve işlevleri gereği kitlelerin yoğun ilgisini çeken spora karşı sürekli ilgi duymuş ve yer vermiştir. Kendisini ve ürettiklerini hedef kitleye anlatmak gayretinde olan ve bir iletişim biçimi olarak nitelendirilen Reklâm da sporu, hedef kitlesine ulaşmada bir araç olarak kullanmaktadır. Özellikle Televizyon Reklâm filmleri, televizyonun görsel ve işitsel olanaklarını sporun doğasındaki hırs, kazanma, önde olma gibi temaları kullanarak işlemekte ve ürün ile ilgili mesajlarını kimi zaman bu tema üzerine kurmaktadır. Herkese hitap etme gücüyle aynı zamanda eşsiz bir dil olarak da tanımlanan spor, gelişen teknoloji ve iletişim araçlarının çoğalması ile birlikte, dünya çapında pazarlamanın en büyük silahı haline gelmiştir. Reklâm da sporun en yaygın kullanımı ise, onu görsel bir öğe olarak ele alıp, kitleleri karşı koyamayacakları bir noktadan yakalama çabası olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik işlevlere sahip olan spor, bir bütün olarak düşünüldüğünde reklâm kampanya mesajlarına ve özellikle de Televizyon Reklâm filmlerinin iletmek istedikleri mesajlara ne şekilde yansımakta ve bu mesajları ne şekilde oluşturmaktadır? Bir başka deyişle; “Televizyon Reklâm filmleri spor öğesini nasıl kullanmaktadır?” sorusu bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır.

Yöntem

Bu noktadan hareketle çalışmanın teorik çerçevesinin oluşturulmasında genel tarama yöntemlerinden olan Literatür Taraması Yöntemi, uygulama kısmında verilerin toplanması ve değerlendirilmesi aşamasında ise İçerik Analizi Yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmanın uygulama aşamasında 2007 yılı içerisinde Türkiye’de herhangi bir kablo veya şifre olmaksızın açık bir biçimde yayın yapmakta olan televizyon istasyonlarında yayınlanan reklâm filmleri taranarak; televizyon reklâm filmlerine konu olan spor öğelerinin spor dalının toplumsal popülaritesi ile doğru orantılı olduğu, televizyon reklâm filmlerinde “birinci olma”, “önde olma”, “kazanma”, “kazançlı olma”, “kazançlı çıkma” fikrini somut olarak anlatmak amacıyla spor öğeleri kullanıldığı, televizyon reklâm filmlerinde tanıtımı yapılan ürünün ön plana çıkarılmak istenen özelliklerinin reklâm da kullanılacak spor dalını belirlediği, televizyon reklâm filmlerinde kadınlara yönelik ürünlerde spor öğelerinin kullanımının erkeklere yönelik ürünlerden daha az olduğu, televizyon reklâm filmlerinde ürünlerin güç ve dayanıklılık özelliklerine yapılan vurgu arttıkça spor öğelerinin kullanımının da arttığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Televizyon ekranları tarandığında, yayınlanmakta olan pek çok reklâm filminin spor öğelerini kendine merkez aldığı çok açık bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Reklâm filmlerinde sporu kullanarak tüketiciye ulaşmak isteyen markalar, içinde çok fazla bilinmeyi, kültürü ve dili olan bir mecra dan faydalanmakta ve bu ortak kültür ve dili kullanarak hedeflerini yakalama noktasında ilerleme gösterebilmektedir. Kitlelerin yoğun şekilde ilgisini çeken spor, kendisi ile ilişkilendirilen iletiler oluşturulduğunda televizyon reklâm filmlerinde karşı konulamaz bir cazibe yaratabilmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

- KLOSE A. (2001) “Televizyon Futbolu”, Takımlar, Taraftarlar, Endüstri, Efsaneler Futbol ve Kültürü, s. 373-385, (Der: Roman Horak, Wolfgang Reiter ve Tanıl Bora), İletişim Yayınları, İstanbul.
- KONGAR E. (2002) “Futbolun Kültürü-Kültürün Futbolu”, 1 Temmuz 2002.
<http://www.ntv.com.tr/news/161151.asp> (01.05.2006, 12: 07).
- ŞİMŞEK G (2002) “Kitle İletişim Formu Olarak Reklâmcılık”, Selçuk İletişim, Cilt:2, Sayı:2, Konya.
- TEREKLİ M.S. ve ark.(2000) “Spor Tüketicisine Ulaşmada Televizyonun Rolü” Marmara Üniversitesi 3. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Ankara, 11-13 Mayıs.
- WELLS, William, BURNETT, John ve MORIARTY Sandra (1998) Advertising (Principles & Practice), Fourth Edition, Prentice-Hall, New Jersey.



88. CONTEMPORARY FITNESS ADVERTISING AND PR – MOSCOW PHENOMENON

UDALOVA, T.

Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism

ABSTRACT

Both notions fitness and sport PR are comparatively new in Russia Fitness is the state of being physically active on a regular basis, to maintain good physical condition. Sport relations is a managerial communication-based designed to identify a sport organization's key s, evaluate its relationships with those s, and foster desirable relationships between the sport organization and those s. The object of the present study is to reveal the main differences and approaches to fitness sport PR in Moscow and other fitness powers. Our task was to study the system of fitness advertising, the fitness training system and its functioning. Our research has shown certain peculiarities of fitness system in Russia. Fitness in Moscow is still regarded as some kind of elite hobby, rather expensive and incomprehensible. While in many countries of the world fitness has become a necessity, a natural everyday activity. The main objective of a PR expert is to keep the balance between different systems for satisfying the demands of any consumer. Effective advertising and PR offer several benefits to the fitness organization. First, it's a powerful marketing tool that can generate brand awareness and brand associations. Second, it generates information that can be effectively marketed as a product extension. Third, relations in fitness is a powerful promotional tool capable of fostering the spirit of healthy life style and wellness. No matter which methods we are using the main goods they promote is health of the population.

Introduction.

Both notions fitness and sport PR are comparatively new in Russia Fitness is the state of being physically active on a regular basis, to maintain good physical condition. Sport public relations is a managerial communication-based function designed to identify a sport organization's key publics, evaluate its relationships with those publics, and foster desirable relationships between the sport organization and those publics.

The object of the present study is to reveal the main differences and approaches to fitness sport PR in Moscow and other fitness powers. Our task was to study the system of fitness advertising, the fitness training system and its functioning.

Methods

As far as sport Public Relations are concerned we studied advertising, promotion, publicity, media relations, community relations, sport marketing, internet-related competences and the influence of all these components on the success of a fitness club functioning and progressing.

Results

We can understand sports PR in different ways.

- sport public relation is a management function;
- sport public relation is a communication-based practice;
- sport public relation must be a systematic practice if its effectiveness is to be maximized;
- sport public relation, if effectively practiced, results in desirable relationships.

Fitness can be understood as a condition that helps us look, feel and do our best. More specifically, it is: "The ability to perform daily tasks vigorously and alertly, with energy left over for enjoying leisure-time activities and meeting emergency demands. It is the ability to endure, to bear up, to withstand stress, to carry on in circumstances where an unfit person could not continue, and is a major basis for good health and well-being."

If we mix these two spheres, we would have a unique Object X with different qualities. The object is active, widespread, stylish, bright and hard. The question is how this object works? How do so many people become members of the fitness clubs, buy personal trainings and spend more than 5 hours a week in a fitness club? What are all the people guided by? And what is the difference between systems in Moscow and other world capitals, that makes Object X operate so well?

Discussion

The best way to reveal and explain the differences between different systems is to start with the system of Public Relations functioning. Here we should regard each function of sports PR and give the best examples according to our fitness researches.

- Management function.

PR cannot be effective unless it is integrated into the organization's managerial function. Public relations overlaps with both management and marketing. Some similarities do exist between two subjects. The two functions are both concerned with identifying specific groups of people, learning about those people and then systematically interacting with them. The other way the two spheres are similar in is that they are not only market their own products and services, they may also serve as platforms for other organizations.

Sport PR is a communication-based function that endeavors to develop desirable relationships with the organization's key publics. The public that has the greatest potential effect on a sport organization may be the mass media. Traditionally, members of mass media could be categorized as either print media or electronic media.

Print media.

Newspapers. There's a lot of information about fitness in newspapers. Articles, advertisement, schemes and entertainment. This is one of the popular info sources in Russia about the new fitness clubs, programs and inventions. That could be something new for other PR fitness systems. They include the advertisement of fitness goods more often than facts about the benefit of nutrition, new programs and methods.

Magazines. There are magazines which focus only on the fitness structure. 80 % of Russian fitness magazines are clones of the American ones.

Electronic media. Television. World viewers now have hundreds of TV programs and hours of different fitness programming to choose from. Those stations are delivered to consumers in many ways: fitness lessons, health consultations, morning warm-ups, fitness and aerobics championships. TV has developed the relationship further by creating fitness as entertainment. TV has become the major source of fitness advertising and latest cutting edge technologies. Besides watching broadcast, cable and satellite TV, people all over the world got used to do their workout at home watching DVD of the most popular instructors. In Moscow we have maximum 10 hours of fitness and aerobics broadcasting at all channels a week. Most focus only on conversations with popular fitness professionals. In this respect we can admit that we talk more than do.

Internet. The newest entry into fitness sphere is the Internet. Having studied it for hundreds of hours we can proudly say that Moscow Internet fitness system leaves behind the same system in other countries.

The major function of sport public relations is its systematic practice to maximize its effectiveness. That is why we always need to create public relations campaigns. All the conventions, new books, articles, advertising materials are part of the invisible campaigns. Public relations campaigns in fitness are directed at publics who relate to the fitness world in a particular way. In many countries the best campaign is the one totally invisible to the customer, while in Moscow it's a big show sometimes with even a negative result.

Conclusions

Our research has shown certain peculiarities of fitness system in Russia. Fitness in Moscow is still regarded as some kind of elite hobby, rather expensive and incomprehensible. While in many countries of the world fitness has become a necessity, a natural everyday activity. The main objective of a PR expert is to keep the balance between different systems for satisfying the demands of any consumer.

Effective advertising and PR offer several benefits to the fitness organization. First, it's a powerful marketing tool that can generate brand awareness and brand associations. Second, it generates information that can be effectively marketed as a product extension. Third, public relations in fitness is a powerful promotional tool capable of fostering the spirit of healthy life style and wellness. No matter which methods we are using the main goods they promote is health of the population.



89. THE RESEARCH AMONG MARMARA UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION AND SPORT COLLEGE FOR BRAND PREFERENCE

¹TOZOĞLU, E., ¹ŞEBİN, K., ¹DAĞLIOĞLU, Ö., ¹BOSTANCI, Ö.

¹Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE

ABSTRACT

The aim of this research was the investigation of the parameters which were important in the preference of undergraduate and undergraduate students in the Department of Physical and Sports at the Marmara University. Questionnaire method have been used in this research. Reliability test was done by data of undergraduate and undergraduate students in the Department of Physical and Sports at the Marmara University and then new and corrected questions have been added to the questionnaire. The questionnaire has been applied to 80 female and 170 male students. The data was analysed with SPSS statistical programme. □ and frequency techniques have been used for data analysis. According to results of the present study, In the preferences for brand ion, 54% of the students did their preference except for sports brands, on the other hand, 72% of the students did their preferences in the sports brands. The most important parameter which affected the preferences was social environment (63.2%). Other factors were advertisements (62.8%), and sports activities (61.6%). It was very interesting to note that radio did not affect the brand preference (73.2%). Finally, this paper presented the parameters which affected students' preferences on the brand ion and proposed some recommendations to the sports companies.

Key Words: brand preference, sports activities, students' attitudes

MARMARA ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU LİSANS VE LİSANSÜSTÜ ÖĞRENCİLERİNDE MARKA TERCİHİNİN ARAŞTIRILMASI

Yapılan bu araştırmanın amacı; Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu lisans ve lisansüstü öğrencilerinde marka tercihinde etkili araçların ve marka tercihinin etki eden unsurların araştırılmasıdır.

Araştırmada anket yöntemi kullanılmıştır. Güvenirlik çalışması Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören Yüksek lisans ve Doktora öğrencileri ile yapıldı ve alınan bilgiler doğrultusunda hatalar düzeltilerek ankete yeni sorular eklenmiştir. Anket, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda lisans, yüksek lisans ve doktora öğrenimi gören 80 bayan ve 170 erkek olmak üzere, 250 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulamalar sonucunda elde edilen veriler, SPSS paket programında değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde ki kare-yüzde ve frekans teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda çıkan verilere göre; ankete katılan örnek bireylerin %54'ü spor ürünleri dışındaki ürünlerde marka tercihinde bazen bulundukları, fakat spor ürünlerinde marka tercihinde %72'i oranında kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Örnek bireylerin, marka tercihinin etki eden araçlar araştırılmış, en fazla etki eden unsurun (%63,2) sosyal çevre olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada %62,8 oranında reklamlar, %61,6 oranında spor organizasyonların marka tercihinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Fakat marka tanıtım araçlarından radyonun %73.2 oranında etkisiz olduğu ortaya çıkmıştır.

Örnek bireylerin, spor ürünlerinde markayı tercih etmesinde, markanın; kalite, dayanıklılık, tasarım, kullanışlı olması, güven vermesi, emniyet, moda ve sağlıklı olması özelliklerinin, etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte örnek bireyler üzerinde markanın psikolojik (kendini iyi hissetme) etkisinde olduğu da ortaya çıkarmıştır.

Sonuç olarak, araştırma sonucunda öğrencilerin spor ürünlerinde marka tercihindeki unsurların neler olduğu önem oranı ortaya çıkarılmış ve bu bilgiler ışığında spor ürünleri üreten işletmelere de öneriler sunulmuştur.

Materyal ve Metod

Bu araştırma İstanbul Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinde, marka tercihlerinde etkili olan araçların düzeyini ve marka tercihinde etkili olan unsurların belirlenmesi araştırmak amacıyla yapılmıştır. Çıkan sonuçlar farklı değişkenlerle ilişkilendirilmiştir.

İstanbul Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrenimi alan, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Bölümü ve Yöneticilik Bölümü öğrencileri araştırma grubu seçilmiştir. Bu öğrencilerin 80'i bayan 170'i erkek olmak üzere toplam 250 kişiden oluşmuştur.

Literatür taraması ve öğrenciler tarafından marka kavramı tanımlanmasına ilişkin bilgiler alınarak, bu bilgiler derlenmiştir. Bu bilgiler çerçevesinde üç aşamalı anket soruları hazırlanmıştır. Birinci aşamada; örnek

bireylerin demografik özellikleri, ikinci aşamada; marka tercihinde etkili olan araçlar ve üçüncü aşamada markalı ürünleri tercih etmesine neden olan etkenleri belirlemeğe yönelik sorular hazırlanmıştır.

Üçlü ölçeğe göre oluşturulmuş anket sorularının frekans dağılımı tespit edildikten sonra puanlanarak değerleri bulunmuş, veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiş, frekansları, ortalamaları, çapraz tabloları ve ki kare testleri yapılmıştır.

İstatistik işlemlerin manidarlığı $P < 0,05$ düzeyinde test edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan örnek bireyler, “spor ürünlerinde markalı ürün tercih edermisiniz” ifadesini ağırlık olarak %72 evet cevabını vermiştir. Diğer bireylerin %24,8’i bazen ve %3,2’si hayır cevabını vermiştir.

Araştırmaya katılan örnek bireyler, “spor ürünlerinde marka tercihinde televizyon etkilidir” ifadesini ağırlık olarak (%34-%10,4) toplam %44,4 katılmıyorum ve k.katılmıyorum olarak cevaplamıştır. Diğer bireylerin (%11,2-%32,8) toplam 44 k. katılıyorum ve katılıyorum, %10’u kararsızım olarak cevaplamıştır. Katılma ve katılmama oranları yaklaşık aynı düzeyde ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya katılan örnek bireyler, “spor ürünlerinde marka tercihinde radyo etkilidir” ifadesini ağırlık olarak (%46,4-%26,8) toplam %73,2 katılmıyorum ve k.katılmıyorum olarak cevaplamıştır. Diğer bireylerin (%4-%12,8) toplam 16,8 k. katılıyorum ve katılıyorum, %10’u kararsızım olarak cevaplamıştır.

Araştırmaya katılan örnek bireyler, “spor ürünlerinde marka tercihimde gazete ve dergiler etkilidir” ifadesini ağırlık olarak (%13,6-%37,2) toplam %40,8 k.katılıyorum ve katılıyorum olarak cevaplamıştır. Diğer bireylerin (%26,4-%10) toplam %36,4 katılmıyorum ve k.katılmıyorum, %12,8’i kararsızım olarak cevaplamıştır.

Sonuç

Araştırma bulgularına göre örneklem grubundaki bireylerin %68 erkek ve %32 bayan bireylerden oluşmaktadır. Bu örnek bireyler ağırlık olarak %49,2’si 19-21 yaş grubu arasındadır. Diğer bireylerin %20,4’nü 25 ve üzeri, %18’ni 22-24 yaş grubu ve %12,4’nü 18 ve altı yaş grubu oluşturmaktadır. Öğrenim düzeyleri, %82,4 olarak lisans, %11,6’sı yüksek lisans ve %6’sı doktora düzeyindeki öğrencilerdir.

Bu bireylerin günlük markalı ürünleri tercihlerinde, %54 bazen, %39,2’si evet ve %6,8’i hayır cevabını vermiştir. Bunun yanısıra spor ürünlerinde, %72 evet, %24,8’i bazen ve %3,2’si hayır cevabını vermiştir.

Kaynaklar

Ak Mehmet, “Firma / Markalarda Kurumsal Kimlik ve İmaj”, Işık Ofset, 1998, İstanbul.

İslamoğlu Hamdi, “Pazarlama İlkeleri”, s. 212, Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş., Ağustos 2002, İstanbul.

Kotler P “Marketing Management”, Engelwood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1984.

90. CONSTRUCTIVE AND DESTRUCTIVE COMPONENTS OF AGGRESSIVE PR-TECHNOLOGIES USED BY VARIOUS GROUPS OF SPORTS FANS.

AVERİNA, S.

Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism

ABSTRACT

In our days sport appears to be among the most important phenomena of the society culture. But even the latest ations concerning this phenomenon there are slowly and hardly formulated ideas to interpret anew a social nature and forms of the up-to-date sport taking into account the global changes in the mankind organization. And only during the latest decades there is coming an understanding that we ought to say not so much about the sport significance in the field of physical perfection as about its new functions, connected with its transformation into the industry of services, mostly of show, of one among show-business trends. The processes of transformation of this social institute as sport bear both positive and negative features.

In our days sport appears to be among the most important phenomena of the society culture. But even the latest publications concerning this phenomenon there are slowly and hardly formulated ideas to interpret anew a social nature and forms of the up-to-date sport taking into account the global changes in the mankind organization. And only during the latest decades there is coming an understanding that we ought to say not so much about the



sport significance in the field of physical perfection as about its new functions, connected with its transformation into the industry of services, mostly of show, of one among show-business trends. The processes of transformation of this social institute as sport bear both positive and negative features.

So, there is growing anxiety of the world community by aggressiveness and deviant behaviour as for the sport audience both in tribunes and in “after-show situations”. These phenomena often obtain a character of socially destructive factors of the social life, especially in the cities.

However, the sport fan-movement hasn’t appeared from nowhere. It was naturally conditioned by the sport status changes. If sport becomes a kind of show-business, it gives rise to the fan-movement, obtaining some definite subculture of its own and turning sport into a kind of “show for crowd”. For it is the “around sport crowd” that enables to provide mass consumption of the sport show services and to guarantee prosperity of the show-business. In this connection some definite sport structures are compelled to respond to the crowd tastes. So, the fan-movements problem doesn’t concern the sport as a social and cultural phenomenon, but the industry of the sport show-business which is functioning according to its own laws. And each branch of show-business is under services of the public relations sphere that forms this or that public mood, opinion, behaviour, etc.

Aggressive PR-technologies are among many means that have become very much popular to fulfill the abovementioned functions. At first the term aggressive PR as well as the technologies themselves appeared abroad, in the USA in particular, and later it was adopted by some Russian structures.

Because of the differences in mentality in Russia and other countries, perception and application of these technologies by Russian PR structures are often not adequate. In Russia the even don’t see the difference between aggressive and black PR.

But it is worth to remember that the notion “aggressiveness” implies both destructive and constructive meaning. So, from the functional viewpoint aggression is considered as an instrument of evolution, self-affirmation, domination, adaptation, appropriation of some resources of vital importance.

So, the aggressive PR-technologies should be considered, first of all, as a complex of procedures, methods and ways, intended to force to percept the advertising information and to form needs to acquire the advertising goods, services, virtual products, etc.

Aggressive PR-technologies are actively used by different mass media, by spheres of business, politics, industry, trade, etc.

Sport fans, representing the “sport fanaticism phenomenon” which they have raised, also apply these technologies in their behaviour. How much this application is effective? How and by what is this expressed? What sense loading does this or that arrangement, which they realize, bear?

The investigation purpose is to define value of constructive and destructive components of aggressive PR-technologies used by sports fans.

The investigation methods are qualitative and quantitative analysis of documental sources, newspapers publications, TV programs, the Internet publications, sociological research of sports fans’ opinions and behaviour.

The results are:

1. Essence of the constructive component of aggressive PR-technologies used by sports fans is to elaborate some system of actions to form and support the outstanding image of the “beloved” team.
2. Methods, applied by different groups of sports fans to construct such an image, are often obtained by them from supporters of certain kinds of sports.
3. The destructive component of aggressive PR-technologies is conditioned by the negative elucidation of information by mass media regarding different actions of sports fans.
4. Different life aims and sport values of various groups of sports fans evoke an inadequate using by them of existing aggressive PR-technologies in practice.

Poster 2.9

*Anabilim Dalı/ Topic: Rekreatyon / Recreation and Leisure**Poster Alanı / Name of Board: GEREDE**Moderator: Yrd.Doç.Dr.Selhan ÖZBEY*

91. BODRUM ve KUŞADASI'NDAKİ BEŞ YILDIZLI OTELLERİN SPOR TESİSLERİ ve SPORTİF FAALİYETLERİN YETERLİLİKLERİNİN İNCELENMESİ

ADİLOĞULLARI, İ. , **ACAR, A. Z. , ***ŞAHİN, H. M. , *GERİ, S.**

*Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,

**Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği,

***National Sport Academy Bulgaristan,

****Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

Its know that recreation activities makes the stoy duraton of guest longer in hotels and its important for the advertisement and image of the country in which they stoy. Its known that sports founddotins have an importance for thearrangement and proctce of recratyón activities. Aim of study to find out the sufficiency of sport foundation at five stors hotel in bodrum and Kuşadası. This investigection has been realized on the 512 tourst who has has stoyed during the summer season of 2006 in bodrum and Kuşadası at the 5 story hotels which give the nessory parmissions. 353 foreigner tourst and 159 turkish tourst ottended to this study. Ascement forms are applied to poreigner and turkish tourst who stays at five stors hotels to fix the condition.In evalvation forms likest measure is used in 53 question. Also in this study deive statics and trio scala are used. Data are analysed by using soss packet program. The population of foreigner and turkish tourist are fonmed by %51 men %49 women. Most of the paticipont are formeend with the rote of %41 between the age of 31 and 50. When we look for the dispersion of the participonts turkish tourist are leading with the rate of %31.1 belgion tourists are folowing with the rate of %41.5.the lest population of tourists are french with the rate of %2. The of foreigner and turkish tourst who thinks that the centre of healthy life is sufficient are %2. The others who things that its net sufficient are %30.5. The other groupwho is indecisive is %45.1 Its know that enjoying ther time in sports foundalion and activities is important for the tourist who stay at hotel. Its thought that the increasiing quality of sports activities and sport foundalitions makes the repon and admistroting and incomes increased. Key Words: Animation,Tourst,Five Star hotel.

Giriş

Türkiye de önemli gelir kaynaklarından biri de turizmdir.Turizm dinlenme, eğlenme, sağlık, ziyaret, spor eğitimi, bulunulan yerden uzaklaşma, bir şeyler keşfetme amacıyla yapılan seyahatleri kapsar (1).

Globalleşen ve farklı alternatifler arayan dünyamız; turizm sektöründe de alternatif arayışlar içindedir. Çünkü turist rekreasyon kavramının bilinci içerisinde hoşça vakit geçirecek aktif dinlenme içeren sportif alternatifleri değerlendirmek istegindedir (2). İşletmeler düzenlenecek animasyon aktiviteleri için yapacakları harcamalardan kaçınırsa, tesise gelen müşteriler hareketsizlikten sıkılacak ve büyük paralar harcanarak yapılan tesisi, geceleri konaklama yaptığı adres olarak görecektir. Bu da tatilin esas amacı olan bedenen ve psikolojik yenilenme fonksiyonunu ortadan kaldıracak, turistin işletmedeki tüketim oranı düşecektir (3). Konaklama tesisleri yaptıkları fiziksel değişimler ve tasarımlarla sundukları rekreasyonel olanakları zenginleştirerek, çalıştıkları seyahat acenteleri ve tur operatörleri ile de daha rahat pazarlık edebilmektedir (4,5).

Araştırmanın amacı; 5 yıldızlı otellerinde mevcut bulunan sportif etkinlikler ve tesislerin yeterliliğini araştırarak, mevcut durumdan faydalanarak daha iyi sportif tesisler ve aktiviteler yapılmasına katkıda bulunmaktır.

Gereç-Yöntem

Çalışmada hazırlanan bilgi toplama formu vasıtasıyla 2006 turizm yaz sezonunda Kuşadası ve Bodrum bölgesindeki 5 yıldızlı otellerde kalan ve araştırmanın kapsamını oluşturan toplam 512 turist üzerinde gerçekleştirilmiş ve tarama modeli uygulanmıştır.

Araştırmanın evrenini Kuşadası ve bodrumdaki 5 yıldızlı oteller oluştururken, araştırmanın örneklemini ise çalışmanın yapılmasına izin veren oteller oluşturmıştır.



Veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiş, sonuçlara ilişkin değerlerin yüzde istatistikleri verilmiştir.

Bulgular

Tablo -1. Araştırmaya katılan turistlerin yaş durumlarına göre dağılımları.

YAŞ	FREKANS	YÜZDE (%)
0-30	130	25,4
31-50	238	46,5
51-üzeri	144	28,1
Toplam	512	100

Araştırmaya katılan toplam 512 yabancı ve Türk turistten 0-30 yaş arasında olanların sayısı 130 (% 25,4) kişidir. 31-50 yaş olanların sayısı 238 (%4 6,5) kişi. 51 ve üzeri yaşta olan turist sayısı ise 144 (% 28,1) kişidir.

Tablo-2. Kaldığım otel de bulunan fitness center departmanındaki aletler yeterlidir.

			Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Toplam
UYRUK	Yabancı	Frekans	91	222	40	353
		Yüzde Puan	25,8	62,9	11,3	100
	Türk	Frekans	50	103	6	159
		Yüzde Puan	31,4	64,8	3,8	100
Toplam		Frekans	141	325	46	512
		Yüzde Puan	27,5	63,5	9	100

Araştırmaya katılan Yabancı turistlerin % 25,8'i Türk turistlerin ise % 31,4'ü kaldıkları otellerdeki fitness center departmanındaki aletleri yeterli görmezken, yabancı ve Türk turistlerin sadece % 9'u bu departmandaki aletlerin yeterli olduğu görüşünü savunmaktadır.

Tablo-3.Kaldığım otel deki su sporları faaliyetleri yeterlidir.

			Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Toplam
UYRUK	Yabancı	Frekans	178	81	94	353
		Yüzde Puan	50,4	22,9	26,6	100
	Türk	Frekans	78	38	43	159
		Yüzde Puan	49,1	23,9	27	100
Toplam		Frekans	256	119	137	512
		Yüzde Puan	50	23,2	26,8	100

Kaldığı otelin su sporları faaliyetlerinin yeterli olamadığı görüşünde olan yabancı ve Türk turistlerin oranı % 50'dir.

Tablo-4.Kaldığım otel deki step ve aerobik çalışmalarını yeterli buluyorum.

			Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Toplam
UYRUK	Yabancı	Frekans	86	50	217	353
		Yüzde Puan	24,4	14,2	61,5	100
	Türk	Frekans	35	24	100	159
		Yüzde Puan	22	15,1	62,9	100
Toplam		Frekans	121	74	317	512
		Yüzde Puan	23,6	14,5	61,9	100

Kaldıkları otellerin step ve aerobik çalışmalarını yeterli bulan Türk ve Yabancı turistlerin oranı % 61,9'dur. Yeterli bulmayanların oranı ise % 23,6'dır

Tartışma-Sonuç

Araştırmaya katılan Yabancı turistlerin % 25,8'i Türk turistlerin ise % 31,4'ü kaldıkları otellerdeki fitness center departmanındaki aletleri yeterli görmezken, yabancı ve Türk turistlerin sadece % 9'u bu departmandaki aletlerin yeterli olduğu görüşünü savunmaktadır. Araştırmaya katılan yabancı ve Türk turistlerin % 63,5'i ise fitness center departmanındaki aletlerin yeterliliği veya yetersizliği hakkında görüş ifade edememişlerdir. Zorba E ve arkadaşları (2003); "4-5 yıldızlı oteller ve tatil köyleri sportif rekreasyon ve animasyon programlarının analizi ve karşılaştırılması" adlı çalışmada turistlerin Kara sporları tercihlerinde genellikle daha statik spor branşlarına yöneldiği görülmüştür. Buna göre ilk sırada % 21 ile Dart daha sonra sırasıyla **% 17 ile Aerobik- Step ikinci**, % 15 ile **Fitness ve Tenis** üçüncü, geriye kalan branşlarında düşük oranlarda değerler aldıkları görülmüştür. Tatil Köyü müşterilerinin Kara Sporları tercihleri incelendiğinde ise **Fitness branşının % 25 ile ilk** sırada olduğu daha sonra sırasıyla **% 16 ile Aerobik – Step ikinci**, % 14 ile Voleybol üçüncü sırayı almış, geriye kalan branşlarında düşük oranlarda değerler aldıkları görülmüştür. (2). Tatil köyleri ve otellerde konaklayan turistlerin katıldıkları kara aktivitelerinde fitness branşının ve tenisin önemli derecede turistler tarafından tercih edildiği görülmektedir. Çalışmamızda ki sonuçlara bakarsak, yabancı ve Türk turistlerin % 27,5 i fitness departmanındaki aletleri yetersiz görürken, araştırmaya katılan yabancı ve Türk turistlerin % 63,5'i ise fitness departmanındaki aletlerin yeterliliği veya yetersizliği hakkında görüş ifade edememişlerdir. Yabancı ve Türk turistlerin sadece % 9'u bu departmandaki aletlerin yeterli olduğu görüşünü savunmaktadır. Turistlerin tercihlerinde ön sıralarda yer alan fitnees departmanının kalitesinin artırılması gerektiği ortaya çıkmaktadır.

Highan, J. ve Hinch, T. (2001); " Turizm, Spor, Sezonlar: Turizm ve Spor Sektörlerinin Sezonluk Kazanç Güçleri ve Potansiyelleri" adlı çalışmada, turizm ve spor kavramlarının beraber düşünüldüğü ve kaliteli servislerin sunulduğu ülkelerde turizmin çok daha fazla etkili bir silah olacağını belirtmiştir (6).

Sonuç olarak otellerde bulunan sportif tesislerin kalitesi arttığında, fiziksel alanların durumları iyileştirildiğinde ve buna bağlı olarak rekreasyonel faaliyetlerdeki çeşitlilik artması ile birlikte müşteri memnuniyeti de artacaktır. Dolayısıyla Türkiye'nin turizm gelirleri de buna paralel olarak artış gösterecektir.

Kaynaklar

1. TEZEL M.D. Tatil köylerinde rekreasyon ve animasyon aktiviteleri. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir, 1990.
2. ZORBA E, KARTAL R, MİÇOOĞULLARI B.O, ZORBA E, AĞİLÖNÜ A. 4-5 yıldızlı oteller ve tatil köyleri sportif rekreasyon ve animasyon programlarının analizi ve karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2003
3. GIBSON D.A On-property hotel financial controllers: A discourse analysis approach to characterizing behavioural roles. International Journal of Hospitality Management, 21, 2002.
4. BOYACI C, AKTAŞ A. Antalya yöresine gelen turistlerin profilini belirleme projesi. Turizm Yıllığı, Türkiye Kalkınma Bankası Yayını, Ankara, sayfa 17-18, 1991.
5. DİNÇ Y. Tur operatörlerinin bölgesel pazarlara (Destinasyonlara) etkisi ve örnek bir uygulama. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir, 2002.
6. HIGHAM J. and HINCH T. Tourism, sport and seasons: The challenges and potential of overcoming seasonality in the sport and tourism sectors. Faculty of Physical Education and Recreation, University of Alberta, Edmonton, Canada, 2001.



92. “DİYABETLE GÜZEL YAŞAM” KAMP ETKİNLİKLERİNİN DİYABETLİ ÇOCUKLARIN KAN ŞEKERİ DÜZEYLERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

*SAYAN, K. , **AYDIN, M. , **MERİÇ, Bergün, *BAYAZIT, Betül

*Kocaeli Üniversitesi, Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kocaeli, Türkiye

**Kocaeli Üniversitesi, Karamürsel Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kocaeli, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this research is examining the effects of the activities are applied to diabetic children in terms of their blood sugar level and insulin in a week period. 17 Females and 37 male children whose average age between 8-18, totally 55 children attended the Beautiful Life with Diabetes Camping at Iznik DSY foundation in 14th – 21st of June 2007. During the camping, the children attended the daily pool activities, educational games, sportive activities (joyful athleticism, volleyball, football, basketball, tennis) , step, aerobic activities. the level of blood sugar with empty stomach was measured at the point of three main and three intermediate meal during the camp) . With using SPSS 15.00 Packet programme, the datas which were provided from measured values during the camping arithmetic mean- standard deviations and during the programme the results that provided by using pretest and last test (for insulin values) had been compared with paired sample-t test . As a result of the realized camping activities , significant difference has been observed.

Giriş

Diabetes mellitus (DM), insülin salgılanmasının yetersizliği sonucu gelişen karbonhidrat, yağ ve protein metabolizması bozukluğu olup çocukluk ve ergenlik döneminde en sık görülen 16 yaşından küçük çocuklarda astım ve serebral palsi'den sonra en sık görülen üçüncü kronik ve metabolik bir hastalıktır (Ersoy ve ark,2006). Diabetin tedavisinde insülin kullanımı, diyet, ve egzersiz önemli yer tutmaktadır.

Diabetle barışık yaşamak için; özellikle 1940'ların sonlarından bu yana yaz kampları, tıbbi olarak güvenli bir ortamda diyabetli çocuklara eğlence, dinlenme ve eğitim fırsatı sağlamak amacıyla düzenli olarak yapılmaktadır (Bahalı ve ark,2006). Diyabet kampları Tip1 diyabetli çocuklara ve ergenlere tatil yapma, spor uygulamalarına katılma, ev ortamı ve aileleri dışında arkadaşları ile eğlenceli vakit geçirme olanağı sağlamaktadır (Mancuso, Caruso-Nicoletti, 2003).

Araştırmalarda, genellikle uzun süre tedavi gören ve kamplara katılan tip 1 diyabetli çocukların ruhsal durumlarının, yaşam kalitelerine etkileri arasındaki farklılıklar incelenmiştir (Arıtan ve Artan,2007, Bahalı ve ark,2006, Fettahoğlu ve ark.,2007; Tumini et al,2003; Mancuso et. Al.,2003). Kamp etkinliklerinin tip 1 diyabetli çocuklarda yaşam kalitesine etkisi ve egzersizin kan şeker düzeyine etkisinin araştırıldığı çalışmalar da bulunmaktadır (Oşar,1997, Riddell and Perkins, 2006).

Bu çalışmadaki amaç; bir haftalık kamp süresinde yapılan etkinliklerin diyabetli çocukların kan şeker düzeylerine ve insülin gereksinimlerine olan etkilerinin araştırılmasıdır.

Materyal Metod

14 - 21 Temmuz 2007 tarihlerinde, İznik DSI tesislerinde düzenlenen Diyabetle Güzel Yaşam 2007 kampına yaş ortalamaları 8 – 18 yaş arasında 17 kız, 37 erkek toplam 55 diyabetli çocuklar katılmışlardır. Kampta diyabetli çocuklar dışındaki ekipte; 12 doktor, 4 hemşire, 4 diyetisyen, 2 aktivite lideri (rekreasyon uzmanı), 9 abla/ağabey görev almıştır.

Kampta düzenli diabet eğitimi verilmiş, sabah kalkınca, üç ana üç ara öğünlerden önce ve gece yatarken aç karına kan şeker düzeyleri glikometre cihazı ile ölçülmüş, günlük kalori miktarına göre uygun beslenmeleri sağlanmış ve havuz aktiviteleri, eğitsel oyunlar, takım sporları (voleybol, futbol, basketbol), step-aerobik, kültürel geziler yaptırılmıştır.

Kamp başlangıcı ve bitimindeki şeker değerleri SPSS 15.00 paket programında t testi ile karşılaştırılmıştır.

Bulgular

Çizelge 1: Kampa katılan tip 1 diyabetli çocukların kamp başlangıcı ve bitişinde kan şeker düzeylerindeki değişimler.

	N	%
KAN ŞAKERİ ARTTI	12	22,6
KAN ŞEKERİ AZALDI	39	73,6
KAN ŞEKERİ DEĞİŞMEDİ	1	1,9
REMİSYON	1	1,9
TOPLAM	53	100,0

Çizelge 2: Kampa katılan tip 1 diyabetli çocukların kamp başlangıç ve bitişteki kan şeker düzeylerinin aritmetik ortalama ve standart sapmaları ile t testi sonuçları

	BAŞLANGIÇ	BİTİŞ	T	p
	37,62±15,99	30,71±15,48	5,127	0,0001

2.Çizelge’de görüldüğü gibi başlangıç ve bitiş insüline duyulan ihtiyaç değişkeninde anlamlı farklılık bulunmuştur (P<0,05).

Tartışma

Diyabet kamplarındaki rutin kan şeker kontrolleri, düzenli beslenme planları ve rekreatif etkinlik programları diyabetli çocukların yaşam kalitelerine olumlu yönde katkıda bulunacaktır. Diyabet kampları çocukların tedavilerinde tek bir yöntem olarak düşünülemez. Kamplarda multidisipliner yaklaşımla diyabetin kontrolünde etkin olur ve tedavi olarak izole bir yöntem olarak kabul edilemez (Tumini et al,2003).

Egzersiz kan şeker düzeyini düşürdüğü ve insüline olan gereksinimi azalttığı bilinen bir gerçektir. Genel olarak kan şeker düzeylerinin normal seviyelere geldiği ve insüline ihtiyacın azaldığı görülmektedir.

Kampa katılan tip 1 diyabetli çocukların kamp başlangıcı ve bitişinde kan şeker düzeylerindeki değişimlerine bakıldığında kamp bitiminde 39 kişide (%73.6) oranında insülin ihtiyacının azaldığı tespit edilmiştir.

Bizim çalışmamızda da kampa katılan tip 1 diyabetli çocukların, kamp başlangıç ve bitişteki kan şeker düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düştüğü saptanmıştır(p<0,05).

Araştırmamız yapılan kamp etkinliğinin tip1 diyabetli çocukların kan şeker düzeyleri ve insüline olan ihtiyacını azalttığını göstermiştir. Diyabetli çocukların dönem dönem kamp etkinlikleri yaptırılarak hastalığa bağlı gelişecek depresyon, sosyal uyum bozukluklarının giderilmesi ve yaşam kalitelerinin artırılması sağlanabilir. Daha sonraki çalışmalarda kamp içerisinde yapılan hangi tür egzersiz kan şeker düzeyine daha etkili olduğu araştırılabilir.

Kaynaklar

- Arıkan.Ş., Antar,S.,(2007), Diyabet Kampına Katılan Ergen ve Çocukluk Çağındaki Tip 1 Diyabetik Hastaların Ruhsal Bulgu ve Belirtilerinin Değerlendirilmesi, Dicle Tıp Dergisi, Cilt: 34, Sayı: 4, (294-298)
- Bahalı, K., Yolga. A., Tahiroğlu,O.,Fırat. S.,Avcı.A., Yüksel.B.,(2006) Bir Diyabet Kampı Etkinliği, Anatolian Journal of Psychiatry, 7:218-22
- Ersoy.C.ve Ark(2006) İnsülin Kullanan Tip 2 Diabetes Mellituslu Hastalarda Diyabet Eğitimi ve Metabolik Kontrol, Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi dergisi, 32 (2) 43-47,
- Fettahoğlu.E.Ç.,Koparan.C, Özatalay. E., Türkahraman. D.,(2007), İnsüline Bağımlı Diabetes Mellitus Tanılı Çocuk Ve Ergenlerde Gözlenen Ruhsal Güçlükler, Psychiatry in Türkiye / Volume 9 - Number 1.
- Mancuso.M, Caruso.M-Nicoletti(2003): Summer Camps And Quality Of Life İn Children And Adolescents With Type 1 Diabetes Department Of Paediatrics, University of Catania, 74; Suppl. 1: 35-37
- Oşar.Z.(1997) – Diabetes Mellitus Sempozyumu, İ.Ü Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Eğitimi Etkinlikleri, (s. 79-85)
- Riddell and Perkins (2006), „Type 1 Diabetes and Vigorous Exercise:Applications of Exercise Physiology to Patient Management, Canadian Journal Of Diabetes, ;30(1):63-71.
- Tumini.S,Teresa.M, Anzellotti, Chiarelli.F(2003), Camps for Children with T1DM ,Department of Pediatrics, University of Chieti, Chieti, Italyacta Bio Medica; 74; Suppl.1: 32-34



93. IDENTIFYING THE WAY OF JOINING SPARE TIME ACTIVITIES OF STUDENTS FAMILY AT THE DEPARTMENT OF PRIMARY EDUCATION IN MUĞLA UNIVERSITY

CAN, S. , ÖKMEN, A. S.

Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü, Muğla, Türkiye

ABSTRACT

The aim of the study is to identify how the student's family at the department of primary education use their spare time. In accordance with this aim, 305 student's family (totally 710 person) from pre-school teaching, primary education, social sciences teaching and science and technology Teaching were randomly included in the research context. A questionnaire which is prepared by getting the experts' comments was conducted to the subjects. The relevant data is evaluated as tables which are constructed according to frequency levels and percentages using SPSS. According to demographic properties, it is seen that the family age, gender, and having number of siblings of the students are variable the family income is supported by the father and they are from low class. According to using spare time it is seen that the low income family cannot use their spare time conveniently, they are passive in this process, they use this time either resting at home or at the open area, and especially fathers do watching TV, passive resting and reading book, newspaper and journals, mothers also do watching TV, passive resting and visiting relatives and that they cannot join other activities since they don't have enough money. In this context, the student's family should be informed on the issue of using their spare time during daily life period. Opportunities should be given and new facilities according to their interest and needs should be presented. Besides, university student should be educated in spare time so that it is provided that student's family become conscious about in this subject. Key Words : Spare Time, Family

MUĞLA ÜNİVERSİTESİ İLKÖĞRETİM BÖLÜMÜ ÖĞRENCİ AİLELERİNİN BOŞ ZAMAN FAALİYETLERİNE KATILIM BİÇİMLERİNİN BELİRLENMESİ

Giriş

İlköğretim, eğitim sisteminin en temel taşıdır. Bu eğitim kademesinde bireylere toplum içinde uyumlu yaşamları ve yaşamlarını daha iyi bir biçimde sürdürmeleri için gerekli olan temel bilgi ve beceriler kazandırılır. İlköğretimde kazandırılan bilgi ve becerilerin bir yandan bireyin hayata atıldığı zaman kendisi ve toplum için daha üretken ve verimli olmasını sağlarken, diğer yandan daha ileri eğitim kademelerindeki öğrenmelerin temelini oluşturur (Fidan ve Erden, 1998).

Zamanı verimli ve etkili kullanabilme öncelikle bir eğitim işidir. Bu ise okulların ve ailenin üzerinde olan bir sorumluluktur. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımından ortaya çıkan hastalıklar, kişiyi ve bütün toplumu etkilemektedir. Bu ise bedeni hastalıklardan bile daha tehlikeli olabilmektedir (Karaküçük, 1997).

Dolayısıyla yaşanan zamanı hiçbir uğraş yapmadan boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek ve de hayatı hiçe saymak anlamı taşımaktadır.

Addington, zamanın insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirtir (Addington, 1993).

Boş zaman, çağdaş özgür insanın çalışma günü sonunda, hafta sonunda, yıllık izninde ve emeklilik devresinde iş dışında kalan zamandır. Bu dönem zarfında toplumsal faaliyetler, eylemler tek bir başlık altında toplanamazlar. Serbest zaman faaliyetleri içerik bakımından çok zengin ve çeşitlidirler. Bu çeşitler spor, sanat, zihinsel faaliyetler (kitap okuma, araştırma yapma), toplumsal faaliyetler (eş-dost ziyaretleri), yapması zahmetli olmayan kolay uğraşlar (bahçe bakımı, balık tutma) olarak sayılabilir (Bargeman, John ve Timmermans, 2002).

Boş zamanların değerlendirilmesi gerekliliği ve gerçekliği günümüzde var olan bir durumdur. Ancak burada önemli olan boş zamanları değerlendirmek değil boş zamanları etkili ve verimli olarak değerlendirebilmenin yollarını bilmektir. Bugün herkes boş zamanlarını değerlendirebilir. Ancak her bireyin bunu etkili ve verimli bir biçimde yaptığını söylemek mümkün değildir (Tezcan, 1992). Buradan hareketle bu çalışmanın amacı; Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü'nün öğrenci ailelerinin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini belirlemektir.

Yöntem

2007–2008 eğitim-öğretim yılında; Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ve Fen Bilgisi Öğretmenliği Anabilim Dallarında öğrenim gören İlköğretim (İ.Ö.) bölümü öğrencilerinin anne-babalarının boş zaman faaliyetlerine katılım

biçimlerini belirlemeye dönük olarak yapılan bu çalışma, tarama modelinde bir araştırma olup, çalışmada var olan durum yansıtılmaya çalışılmıştır. Toplanan veriler ise SPSS istatistik paket programıyla değerlendirilmiştir. Araştırmada İ.Ö. öğrencilerin anne-babalarının boş zaman faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin dağılımları frekans ve yüzde dağılım tabloları ile gösterilmiş ve bu verilere göre yorumlanmıştır.

Bulgular Ve Yorum

Tablo 1. İ.Ö Öğrencilerinin Anne-Babalarının “Boş Zaman Faaliyetlerine Yeterince Katılabiliyor musunuz?” Görüşüne Katılım Biçimleri

Boş Zaman Faaliyetlerine Katılma Durumu	Baba		Anne	
Değişkenler	n	%	n	%
Evet	51	16,7	62	20,3
Hayır	254	83,3	243	79,7
Toplam	305	100	305	100

Tablo 2. İ.Ö Öğrencilerinin Anne-Babalarının “Boş Zaman Faaliyetlerine Nerede Katılırsınız?” Görüşüne Katılım Biçimleri

Değişkenler	Baba		Anne	
	n	%	n	%
Evde	190	62,3	234	76,7
Spor tesislerinde	21	6,9	11	3,6
Açık alanda	124	40,7	108	35,4
Dernek/ kulüp gibi kuruluşlarda	32	10,5	17	5,6
Kahvede/ Lokalde/ Kırathanede/ Pastanede	75	24,6	3	1
Deniz kenarında	44	14,4	49	16,1
Herhangi bir okulda	11	3,6	17	5,6

Tablo 3. İ.Ö Öğrencilerinin Anne-Babalarının “Boş Zamanlarınızı Verimli Kullanıyor musunuz?” Görüşüne Katılım Biçimleri

Boş Zamanlarınızı Verimli Kullanma Durumu	Baba		Anne	
Değişkenler	n	%	n	%
Evet	74	24,3	76	24,9
Hayır	134	43,9	129	42,3
Bazen	97	31,8	100	32,8
Toplam	305	100	305	100

Tablo 4. İ.Ö Öğrencilerinin Anne-Babalarının “İşinizin Olmadığı Saatlerde Genellikle Neler Yaparsınız?” Görüşüne Katılım Biçimleri

Boş zaman değerlendirme	Baba		Anne	
Değişkenler	n	%	n	%
Spor yaparım	61	20	57	18,7
Spor müsabakalarını izlerim	151	49,5	13	4,3
Dinlenirim	215	70,5	234	76,7
Kitap, gazete, dergi okurum	168	55,1	127	41,6
Part- time çalışırım	10	3,3	0	0
Kahve, lokal, kırathane veya pastaneye giderim	116	38	11	3,6
Müzik dinlerim	81	26,6	126	41,3
Arkadaşlarımla birlikte olurum	147	48,2	166	54,4
Yakın arkadaşlarımla birlikte olurum	140	45,9	198	64,9
Televizyon seyredirim	238	78	239	78,4
Sinemaya veya tiyatroya giderim	25	8,2	29	9,5
İbadet yaparım	85	27,9	160	52,5

* Bu soruda birden fazla şık işaretlendiğinden cevap sayısı n=305'ten fazladır.

Sonuç Ve Öneriler

İ.Ö öğrencilerinin anne-babalarının boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ise; boş zamanlarında sırasıyla babaların TV seyrederek, pasif dinlenerek, kitap,gazete ve dergi okuyarak, annelerde ise TV seyrederek, pasif dinlenerek, yakın akrabalarıyla birlikte geçirdikleri görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin anne-babalarının boş zaman faaliyetlerine yeterince, uygun ve isabetli bir şekilde katılamadıkları ve katılım biçimlerinin de pasif olduğunu söylemek olasıdır.

Tüm bu bulgular sonucunda İ.Ö öğrencilerinin anne-babalarının boş zaman faaliyetlerini evlerinde dinlenerek geçirdikleri söylenebilir. Bunu tercih etme nedenlerinin de evlerini güzel bir ortam olarak kabul etmeleri, üzerlerinde dinlendirici bir etki bırakması, eğitici bulmaları, arkadaş gruplarıyla rahatça hareket edebilmeleri, TV seyredabilmeleri,



müzik dinleyebilmeleri ve kitap, gazete, dergi okuyabilmeleri gibi etkinliklere fırsat tanıdığı için boş zamanlarını bu şekilde verimli kullandıklarına inandıkları görülmüştür.

Bu bağlamda, günlük yaşam performansı düşük olan öğrenci aileleri için, boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendire bilmeleri için bilgilendirilmeli, ilgi ve ihtiyaçlarına göre yeni ortamlar sunulmalı, fırsatlar verilmeli ve yeni imkânlar yaratılmalıdır. Ayrıca üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin bu konuda eğitilerek, ailelerinin de bilinçlenmesi sağlanmalıdır.

Kaynaklar

- Addington, Ö. E., (1993) "% 100 Düşünce Gücü" (Çev: B. Çetinkaya), Akaş Yayınları, İstanbul.
 Bargeman, B., John C.H. and Timmermans, H., (2002) "Jcation Behavior Using a Sequence Aligment Method", Annals of Tourism Reserch, V.29.
 Fidan, N., Erden, M., (1998). *Eğitime Giriş*, Alkım Yayıncılık, İstanbul
 Karaküçük, S.; (1997), "Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme" Seren Ofset, 2. Baskı Ankara.
 Tezcan, M.; (1992) "Sosyolojik Acidan Boş Zamanların Değerlendirilmesi", A.Ü. Yayını, Ankara.

94. THE EFFECT OF CREATIVE DRAMA TO THE WORD TEACHING AT MENTALLY DISABLED TEACHABLE CHILDREN

BAYAZIT, B.*, ÇOLAK, S.*, DURSUN, Ö.*, BAYAZIT, B.*, AYDIN, M. ****

* Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

** Kocaeli Üniversitesi Karamürsel Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

In this study 10 male and 10 female teachable mentally disabled children, whose ages vary between 4 through 6 attended this programme in an attempt to show the effect of drama activities to the word teaching. This study took place in the physical education and sport hall of the institute in three days in a week which is totally 9 hours in one week, for a period of 8 weeks. About the word which is aimed to be taught to children, are told to the children. After telling the story, the roles were distributed to the children on their own desire and later the practice was done. Some visual stimulants such as masks and some costumes were used in the play about the word that will be taught to children. At the end of the week, the drama activities that were performed before, were repeated in an attempt not to forget the aimed words. After the practice 2 pieces pictured object card-one of them is aimed and the other one is deceptive- were used. The children's word learning capability were evaluated by their reaction just after the cards are shown to them and by giving (+) and (-) according to their responses. At the end of the application it was clearly seen that, with the help of visual stimulants and creative drama activities more than half of the tested children learned the words. It is believed that the activities applied to the teachable mentally disabled children, enhance their self confidence and make them well adopted to the society and also enable them the ability to express themselves.

Key Words: Creative Drama, Teach of Word, Mentally Disabled.

ÖĞRETİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA YARATICI DRAMANIN SÖZCÜK ÖĞRETİMİNE ETKİSİ

Giriş

Yaratıcı dramının en önemli özelliği bir iletişim sanatı olmasıdır. Zihinsel engelli çocukların drama uygulamalarında ritim ve hareketle ilgili oyunlar başlangıç için en iyi etkinliklerdir. (Bayhan, 1995).

Yaratıcı drama etkinlikleri sırasında her çocukta olduğu gibi zihinsel engelli çocuklarda da düşünme, dinlenme, konuşma, anlatma ve karşılıklı iletişim kurma becerilerinin geliştiğini görmek mümkündür. Bu beceriler plan kurma, problem çözme, dışarıdan ve içeriden gelen uyarıcılara tepki verme ile kazanılmaktadır (Solmaz, 1997).

Materyal Ve Metod

Bu çalışma, Gebze Özel Beş Yıldız Rehabilitasyon Merkezi'nde 4 - 6 yaş grubundaki 10 kız ve 10 erkek öğretilebilir zihinsel engelli çocuğu kapsamaktadır. Bu çalışma, kurumun beden eğitimi ve spor salonunda haftanın 3 günü toplam 9 saat olmak üzere 8 hafta boyunca uygulanmıştır.

Drama etkinliklerine başlamadan önce çocukların yapılacak olan uygulamaya alışması için bedensel ve dokunsal alıştırmalar, etkileşim kurma, beş duyu organını kullanma, hayvan yürüyüşleri, yürüyerek ısınma gibi kısa oyunlar yaptırılmıştır. Isınma çalışmaları sonrasında öğretilmek istenen sözcükle ilgili hikaye çocuklara okunup çocukların hikayeyi uygularken rahat bir şekilde oynamaları sağlanmıştır. Öğretilecek olan sözcükle ilgili görsel

uyarıcı olarak maske ve kostümler oyun içinde kullanılmıştır. Etkinlik sonrasında araştırmacı çocuklarla göz teması kurabileceği şekilde çocukların oturmalarını sağlayıp hikayede öğretmek istediği sözcüklerin özellikleri hakkında çocuklarla konuşarak öğretilmek istenen sözcüğün pekiştirilmesi sağlanmıştır.

Uygulama sonunda 2 tane resimli nesne kartı biri hedef diğeri çeldirici olmak üzere kullanılmıştır. Değerlendirme formunda yer alan; gösterir, gösteremez, tepki yok seçeneklerine (+) ve (-) verilerek sözcük öğrenme durumları değerlendirilmiştir. Değerlendirme, etkinlikler öncesi ve sonrası olmak üzere iki kez yapılmıştır. Çalışmada toplam 8 resimli kart kullanılmıştır.

Elde edilen veriler, SPSS 15.0 programında frekans ve yüzde değerleri alınarak tablolar haline getirilmiştir.

Bulgular

Araştırmada elde edilen bulgulardan bazıları aşağıda verilmiştir.

SEÇENEKLER	Ön Değerlendirme		Son Değerlendirme	
	N	%	N	%
Gösterir	7	35.0	13	65.0
Gösteremez	8	40.0	4	20.0
Tepki Yok	5	25.0	3	15.0
TOPLAM	20	100.0	100.0	100.0

Tablo 1. Burnun Resimli Kartta Gösterilmesine Göre Dağılımı

SEÇENEKLER	Ön Değerlendirme		Son Değerlendirme	
	N	%	N	%
Gösterir	6	30.0	12	60.0
Gösteremez	8	40.0	4	20.0
Tepki Yok	6	30.0	4	20.0
TOPLAM	20	100.0	100.0	100.0

Tablo 2. Siyah Renginin Resimli Kartta Gösterilmesine Göre Dağılımı

SEÇENEKLER	Ön Değerlendirme		Son Değerlendirme	
	N	%	N	%
Gösterir	5	25.0	13	65.0
Gösteremez	7	35.0	3	15.0
Tepki Yok	8	40.0	4	20.0
TOPLAM	20	100.0	100.0	100.0

Tablo 3. Köpeğin Resimli Kartta Gösterilmesine Göre Dağılımı



Tartışma

Yapılan yaratıcı drama etkinliklerinin sonuçlarına bakıldığında, 4 - 6 yaş gurubundaki öğretilabilir zihinsel engelli çocuklarda yapılan etkinliklerin kavramı ve sözcüğü öğrenmelerine olumlu yönde katkı sağladığı söylenilebilir. Bunun nedenlerini; öncelikle çocuğa oyun yoluyla öğrenmeyi sağlaması, yapılan yaratıcı drama etkinliklerinde kullanılan görsel öğelerin güçlü uyarıcılar olması ve yapılan uygulamanın çocukların ilgisini çekmesine bağlamak mümkün olabilir.

Sözcük öğretiminde yaratıcı dramanın yararlarından birisi de isimleri dramatik oyunla daha rahat oynayabilmesi ve öğrenebilmesidir (Morgül, 2006). Çocuğun herhangi bir hayvanı taklit ederek canlandırması örnek olarak gösterilebilir.

Yapılan uygulamaların ilgi çekici olması, kullanılan görsel malzemelerin güçlü uyarıcılar olmasına karşın öğretilmek istenen sözcüklerin tamamında bir başarı elde edilememesinin nedenleri olarak da yaratıcı drama etkinliklerinin tam olarak uygulanamaması, zihinsel engelli çocukların hayal gücü ve yaratıcı düşüncelerinin yetersiz olması, sağlıklı yaşitlarına göre zihinsel engelli çocukların uygulama içerisinde daha çok yardıma, tekrara ihtiyaç duymaları ve geribildirim geç olması şeklinde açıklanabilir.

Ömeroğlu (2001) “Ana Okuluna Giden Beş-Altı Yaşındaki Çocukların Sözel Yaratıcılıklarının Gelişimine Yaratıcı Drama Eğitiminin Etkisi” başlıklı araştırmasını 80 çocuk üzerinde yürütmüştür. Araştırma sonucunda yaratıcılık yeteneğinin kişide doğuştan varolduğu, uygun çevre koşullarında ve ortamda eğitimle geliştiği ve günümüzde önemli bir eğitim modeli olan yaratıcı dramanın çocukların yaratıcılık yeteneklerinin gelişmesinde uygun bir araç olarak kullanılabileceği vurgulanmıştır.

Yapılan bu çalışmada olduğu gibi zihinsel engelli çocuklarda taklit yeteneği olmasına karşın hayal gücü ve yaratıcı düşüncelerinin yetersiz olması nedeniyle yapılan uygulamadan istenilen verim alınamamaktadır. Fakat yaratıcı drama etkinlikleri uzun bir dönemi kapsamaları halinde öğretilabilir zihinsel engelli çocuklara yaratıcı drama etkinliklerinin rahatlıkla uygulanabileceği düşünülebilir.

Kalkancı (1991) “Dramatizasyon Yönteminin Okulöncesi Eğitiminde Kullanımı” başlıklı araştırmasında okul öncesi eğitim kurumlarında yaratıcı drama yönteminin kullanılmasının faydaları ve gerekliliğini incelemiştir. Araştırma kavramsal ve kuramsal bilgilerden oluşmuştur. Araştırma sonunda okul öncesi eğitimde yaratıcı dramanın yararlı ve geleceğe dönük bir yöntem olduğu vurgulanmıştır.

Zihinsel engelli çocuklarda da yaratıcı drama etkinliğinin sözcük ve kavram öğretimine etkisini kolaylaştırmak için drama etkinlikleri içerisinde kullanılan materyallerin (maske, kostüm) etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Kaynaklar

- Bayhan, P. (1995). Zihinsel Özürlü Çocuklarda Drama. *Özel Eğitim Dergisi*, Cilt:2, Sayı:1, s.: 46-48. Ankara.
- Solmaz, F. (1997). 6 Yaş Grubu Çocukların Alıcı ve İfade Edici Dil Gelişimine Yaratıcı Drama Eğitiminin Etkisi. Yüksek Lisans Tezi (*Yayınlanmamış*). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Ömeroğlu, E. (2001). Ana Okuluna Giden Beş-Altı Yaşındaki Çocukların Sözel Yaratıcılıklarının Gelişimine Yaratıcı Drama Eğitiminin Etkisi. *Mili Eğitim Dergisi*. Sayı 151. Ankara.
- Kalkancı, E. (1991). Dramatizasyon Yönteminin Okulöncesi Eğitiminde Kullanımı. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi (*Yayınlanmamış*). Ankara.
- Morgül, M. (2006). Yaratıcı Dramaya Merhaba. Kök Yayıncılık. Ankara.

POSTER SUNUMLAR / POSTER PRESENTATIONS**OTURUM / SESSION****"3"****24 Ekim Cuma/ Friday 24 October 2008****13.00–13.30 (Poster Alanı / Poster Foyer)**

Poster 3.1

*Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education**Poster Alanı / Name of Board: ABANT**Moderator: Yrd.Doç.Dr.M.Levent İNCE***95. BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖZ DÜZENLEME STRATEJİLERİ*****ARSAL, Z.****Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi***ABSTRACT**

The purpose of this study is find out the self-regulation strategies of the physical education teacher candidates. The participants of the study are 89 (%37girls and % 62.9 boys) physical education teacher candidates enrolled in the physical education teacher training program at the School of Physical Education and Sport in the North of Turkey. The results indicated that physical education teacher candidates have self-regulation strategies such as motivational, cognitive, metaconitive and social strategie. Also, the results showed that there was no significant differance between male and female physical education teacher candidates' self-regulation strategies.

Key Words: Self-regulation Physical education Teacher Candidates

Giriş

Beden eğitimi öğretmenlerinin etkililiği büyük ölçüde öğrencilerin ne bildikleri, düşündükleri ve beden eğitimi derslerinde ne yaptıklarına bağlıdır. Öğrencilerin öğrenme sürecine katılıp katılmadıkları ve nasıl katıldıklarının anlaşılması araştırmacılar ve beden eğitimi öğretmeni yetiştirenler için daha da önemlidir (Kermarrec, Todorovich and Fleming, 2004). Öğrencinin akademik ve psikomotor performansını etkileyen etmenlerden bir tanesi öz düzenlemedir. (Schunck & Zimmerman, 2003; Singer, Lidor, & Cauraugh, 1993).

Literatürde öz düzenleme ile ilgili farklı tanımlar ve sınıflandırmalar yapılmıştır (Zimmerman, 1990; Pintrich, 2000; Winne, 1995). Öz düzenleme stratejileri, öğrenme sürecini izleme, düzenleme, bilişsel sürecin kontrolü, biliş, motivasyon, çevre ve sosyal öğrenme yapılarıyla doğrudan ilişkilidir (Puustinen & Pulkkinen, 2001). Beden eğitimi derslerinde öğrencilerin öz düzenleme stratejilerini kullanmaları motor becerileri öğrenme ile ilgili akademik performanslarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. (Ommundsen and Kvalo, 2007). Öğrencilerin beden eğitimi dersinde kullandıkları öz düzenleme stratejileri belirlemeye yönelik araştırmalar yapılmaktadır (Kermarrec, Todorovich and Fleming, 2004; Ommundsen, 2003; Ommundsen and Kvalo, 2007). Öğrencilerinin beden eğitimi derslerindeki psikomotor becerileri öğrenmeleri ve akademik başarılarının artması açısından beden eğitimi öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının öz düzenleme stratejilerine sahip olmaları önemlidir. Beden eğitimi öğretmen adayları veya öğretmenlerinin öz düzenleme stratejilerini belirlemeye yönelik araştırmalara yer verilmesi beden eğitimi öğretimine katkı sağlayabilir. Ayrıca bu çalışma, beden eğitim öğretmen yetiştirme programlarının oluşturulmasına ve öğretmen adaylarının öz düzenleme stratejilerinin geliştirmesine katkı sağlaması açısından da



önemlidir. Beden eğitimi öğretmen adayları, öz düzenleme stratejilerini ve akademik performanslarını nasıl etkilediğini bilmelidir ki, gelecekte öğrencilerini öğretebilsinler. Bu nedenle öncelikle beden eğitimi öğretmen adaylarının öz düzenleme stratejileri belirlenmeli daha sonra öğretmen eğitimi sürecinde öğretilmelidir. Bu çerçevede bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmen adaylarının kendi öğrenme süreçlerinde kullandıkları öz düzenleme stratejilerini belirlemektir.

Yöntem

Araştırma, Türkiye'nin kuzeyindeki bir üniversitedeki beden eğitim ve spor yüksekokulu, beden eğitimi öğretmenliği programına kayıtlı olan 89 öğrenci ile yapılmıştır. Öğrencilerin % 37,1'i kız, % 62,9'u erkek öğrencilerden oluşmuştur. Öğrencilerin yaşlarının aritmetik ortalaması 22.11, standart sapması 1.84 dir. Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla Pintrich, Smith, Garcia ve McKeachie (1991) tarafından geliştirilen Motivasyon ve Öğrenme Stratejileri Ölçeği (The Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)) kullanılmıştır. Ölçek, temel olarak motivasyon ve öğrenme alt boyutlarıyla ilgili toplam 81 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, "Benim için kesinlikle doğru" dan "Benim için kesinlikle yanlış" şeklinde sıralanan 7 dereceli Likert tipindedir. Ölçeğin Türkçeye çevirisi ve adaptasyon çalışması Büyüköztürk, Akgün, Özkahveci and Demirel (2004) tarafından yapılmıştır.

Bulgular

Beden eğitimi öğretmen adaylarının kullandıkları öz düzenleme stratejileri ile ilgili bulgular aşağıda Tablo 1 de sunulmuştur.

Tablo 1: Beden Eğitim Öğretmen Adaylarının Öz düzenleme Stratejilerini Kullanma Durumu

Boyutlar	$\bar{X}$	Ss	Boyutlar	$\bar{X}$	Ss
<i>Öğrenme Stratejileri</i>	4.69	.73	<i>Motivasyon Stratejileri</i>	4.87	.59
Tekrar	4.94	1.13	İçsel Motivasyon	5.31	.93
Eklemlleme	5.16	1.11	Dışsal Motivasyon	4.39	1.22
Örgütlenme	4.74	1.26	Konun Önemi	5.35	.96
Kritik Düşünme	4.74	1.06	Sınav Kaygısı	3.23	1.13
Biliş Bilgisi	4.73	.88	Öz yeterlilik	5.36	.86
Zaman Yönetimi	4.40	.74	Öğrenme inancını kontrol	5.30	.84
Çaba Harcama	4.26	.87			
Akranla Çalışma	4.15	1.03			
Yardım Alma	4.74	1.01			

Tablo 1 incelendiğinde beden eğitimi öğretmen adaylarının öz düzenleme stratejilerini genel olarak kullandıkları görülmektedir. Öğretmen adaylarının motivasyon stratejilerini ($\bar{X} = 4.87$, $Ss = .59$) öğrenme stratejilerine ($\bar{X} = 4.69$, $Ss = .73$) göre daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Öğrenme stratejileri içinde en fazla eklemlleme ve tekrar gibi bilişsel stratejileri kullanmakla birlikte akranla çalışma ve çaba harcama ile ilgili stratejileri daha az kullandıkları görülmektedir. Motivasyon stratejilerinden ise en fazla öz yeterlilik, konunun önemi ile ilgili stratejileri, en az ise sınav kaygısı ve dışsal motivasyon stratejilerini kullandıkları görülmektedir. Öğretmen adaylarının cinsiyetlerine göre öğrenme ($t = .40$, $P > .05$) ve motivasyonla ($t = .29$, $P > .05$) ilgili öz düzenleme stratejilerini kullanma durumlarının. 05 düzeyinde anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada beden eğitimi öğretmen adaylarının öz düzenleme stratejilerini kullanma durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının öz düzenleme stratejilerini genel olarak kullanmakla birlikte motivasyon ile ilgili öz düzenleme stratejilerini bilişsel ve biliş bilgisi ile ilgili öz düzenleme stratejilerinden daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bu sonuç beden eğitimi alanıyla ilgili öz düzenleme stratejileri belirleme araştırmalarının sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Kermarrec, Todorovich and Fleming, 2004; Ommundsen, 2003). Buna göre beden eğitimi öğretmen adaylarının kendi öğrenme süreçlerinde motivasyonlarını kontrol edebildikleri, öğrenme ile ilgili olumlu öz yeterlilik inancına sahip oldukları söylenebilir (Ommundsen and Kvalo, 2007). Sınav kaygısının düşük olması motivasyonla ilgili olumlu bir duyuşsal özellik

olarak görülmelidir. Çünkü sınav kaygısının düşük olması sınavdaki başarıyı olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Araştırma bulgularına göre beden eğitimi öğretmen adaylarının motor beceriler ile ilgili öğrenmelerinde akademik performanslarını olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Ayrıca, beden eğitimi öğretmen adaylarının öz düzenleme stratejilerini kullanmaları yaşam boyu öğrenme sürecinde de kullanabileceklerinin ve kendi alanlarıyla ilgili gelişmeleri takip edebileceklerinin göstergesi olabilir. Fakat beden eğitimi öğretmen adaylarının öz düzenleme stratejilerini kullanmaları gelecekte kendi öğrencilerine de bu stratejileri öğreteceklerin göstergesi olmayabilir. Bu nedenle beden eğitimi öğretmen yetiştirme programlarında öz düzenleme stratejilerinin öğretimi konusuna yer verilmelidir. Beden eğitimi öğretmenleri öz düzenleme stratejilerinin öğretimi konusunda kendileri davranışlarıyla model olmalıdır. Beden eğitimi öğretmenleri ile bu çalışmanın tekrar edilmesinde ve öz düzenleme stratejileri ve öğretimi konusunda hizmet içi eğitim faaliyetlerinin düzenlenmesi yararlı olabilir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Büyükoztürk, Ş., Akgün, Ö.E., Özkahveci, Ö. & Demirel, F. (2004). The validity and reliability study of the Turkish version of the motivated strategies for learning questionnaire. *Educational Science Theory and Practice*, 4 (2), 231-239.
- Kermarrec, G., Todorovich, J. & Fleming, S. (2004). An Investigation of the Self-Regulation Components Students Employ in the Physical Education Setting. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 123-142.
- Ommundsen, Y. & Kvalo, S.E. (2007). Autonomy–Mastery, Supportive or Performance Focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 51 (4), 385-413.
- Ommundsen, Y. (2003). Implicit Theories of Ability and Self-regulation Strategies in Physical Education Classes. *Educational Psychology*, 23 (2), 141-156.
- Pintrich, P. (2000). An achievement goal theory perspective on issue in motivation terminology, theory and research, *Contemporary Educational Psychology*, 25, 92-104.
- Puustinen, M. and L. Pukkinen (2001). Models of self regulated learning: a review. *Scandinavian Journal Of Educational Research*, 45 (3), 272.
- Schunk, H. D. & Zimmerman, B. J. (2003). *Handbook of Psychology* (W.M. Reynolds & G. E. Miller, Ed.). New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Singer, R.N., Lidor, R., & Cauraugh, J.H. (1993). To be aware or not aware? What to think about while learning and performing a motor skill. *The Sport Psychologist*, 7, 19-30.
- Winne, H. P. (1995). Self-regulation is ubiquitous but its forms vary with knowledge. *Educational Psychologist*, 30 (4), 223-224.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview, *Educational Psychologist*, 25(1), 3 – 17.

96. THE EXPECTATIONS OF SECONDARY SCHOOL 9th GRADE STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES (BOLU EXAMPLE)

*AFAT, A., **ÇOKNAZ, H., ***AKBAŞ, S.

*Abant Lisesi Bolu / Türkiye

**A.İ.B.Ü. BESYO Bolu /Türkiye

***Turgut Reis İlköğretim Okulu Ereğli / Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the expectations of 9th graders in Physical Education (P.E) classes. Total 300 students from Bolu Province Secondary Schools with an average age of 14,97+0.557(girls:14,89+0.575, boys:15,12+0.491) took part in this screening model study. In order to determine the expectations of students regarding the education and training, running the P.E classes and the facilities and resources of the school an information form of 45 items was prepared. This form was given to 50 students who were not in the experiment group and the necessary modifications were handled in the form after this application. The students were asked to



answer the questions using these items: I definitely don't agree, I don't agree, I am undecided, I agree and I definitely agree. SPSS 13.0 for Windows package program was used in analyzing the data and the frequency (f) and percentage (%) distributions were drawn upon. In the expectations regarding the education and training issues, it was determined from the ideas of the students that tournaments among classes help social development (f:151, %50,3) and that exercise and sports help use free time in a more constructive way (f:197, %65,7). According to the results, in terms of teacher expectations, the students think that P.E. teachers should direct students in the sports branches according to the abilities of the students which can be determined from the classroom performance in P.E. classes (f:178, %59,3) and the students believe that P.E. teachers should not discriminate among students (f:211, %70,3). In terms of the running of the P.E. classes, students think that sportsmen, trainers and managers related to the topic of the class should be invited to lessons (f:209, %69,7). As to the expectations from the resources and facilities of the school, students think that they will need a gym (f:229, %76,3) and lockers in their dressing rooms (f:220, %73,3) in order to participate in P.E classes and team sports. The P.E. lessons which are planned according to these results will help improve the student attitudes in a more positive way.

Key words: Physical education classes, secondary school, expectations

ORTAÖĞRETİM 9. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDEN BEKLENTİLERİ (BOLU ÖRNEĞİ)

Giriş

Günümüzde eğitim kurumları istenilen davranış değişikliklerini bireylere kazandıran yerlerdir. Dolayısıyla ortaöğretim programlarında yer alan beden eğitimi derslerindeki uygulamalarda öğrencilerin beklenti ve ihtiyaçları iyi tespit edilirse hem derse karşı olumlu tutum geliştirmeleri hem de öğrencilerin ileriye yönelik beceriler kazanmaları sağlanabilir. Buradan yola çıkarak bu çalışmanın amacı, ortaöğretim okullarının öğretim programında yer alan beden eğitimi dersine yönelik amaçlar doğrultusunda, ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri belirlemektir.

Yöntem

Araştırma, tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmının evrenini, Bolu İl Merkezinde öğrenim gören, lise 1.sınıftaki 2270 öğrenci, örneklemini ise basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 300 öğrenci oluşturmuştur. Bilgi toplama formu, Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim okulları Lise ve Dengi okullar Beden Eğitimi Dersi öğretim programlarında belirlediği amaçlar ile mevcut yerli ve yabancı literatür dikkate alınarak, Üniversitede görev alan 1 tane ölçme değerlendirme uzmanı ve üç tane de program geliştirme uzmanı olmak üzere dört öğretim elemanının görüşleriyle 46 soruluk beşli likert tipi ölçek olarak (kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) hazırlanmış, örneklem dışında 50 öğrencide pilot uygulama yapılmış ve 44 soruya indirilerek 300 öğrenciye uygulanmıştır. Bilgi toplama formunda bulunan 44 sorudan 14 tanesi dersin işlenişine yönelik, 4 tanesi okulun olanaklarına yönelik, 10 tanesi öğretmene yönelik, 17 tanesi eğitim-öğretime yönelik beklentilerle ilgilidir. Verilerin çözümlenmesinde bilgisayarlardan SPSS 13.0 for windows programından yararlanılmıştır. Beden eğitimi dersini alan öğrencilerin beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerin gerçekleşme düzeyini saptamak üzere frekans(f) ve yüzde (%) kullanılmıştır.

Bulgular

Öğrencilerin dersin işlenişine yönelik beklentileri doğrultusunda beden eğitimi dersinde eğlenceli oyunlara yer verilmeli beklentisine (%40), beden eğitimi dersinde öğrencilerin daha özgürce hareket etmesine izin verilmeli beklentisine (%43) katılmadıkları; beden eğitimi dersinde yarışmalara yer verilmeli beklentisine (%51), beden eğitimi derslerini kızlar ve erkekler ayrı ayrı işlemeli beklentisine (%64), beden eğitimi dersinde görsel ve işitsel materyallere de yer verilmeli beklentisine (%46,3), beden eğitimi dersinde konular en uygun yöntem ve tekniklerle anlatılmalı beklentisine (69,7), beden eğitimi derslerine konuyla ilgili sporcu, antrenör ve yöneticiler davet edilmeli beklentisine (%52), beden eğitimi dersinde ödül önemli beklentisine (%62), beden eğitimi dersinde ilk saat konu işlendikten sonra ikinci saat konuyu pekiştirici oyun, maç, yarışmalara yer verilmeli beklentisine (%54), beden eğitimi dersleri boş geçmemeli, her hafta farklı konular işlenerek tüm branşların öğretilmesi sağlanmalı beklentisine (%42,7), beden eğitimi dersinde kız öğrenciler bayan öğretmenle, erkek öğrenciler erkek öğretmenle işlemeli beklentisine (% 52,7) kesinlikle katıldıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin öğretmene yönelik beklentileri ışığında, beden eğitimi öğretmeni konuyu öğretirken becerinin nasıl yapılacağını öğrencilere gösterebilmeli beklentisine (%38,3) katıldıkları, beden eğitimi öğretmeni öğrencileri anlamadıkları konu hakkında soru sormaya özendirmeli beklentisine (%59,3), beden eğitimi öğretmeni anlattığı konunun yeteri kadar anlaşılıp anlaşılmadığı sorular sorarak kontrol etmeli beklentisine (%57,3), öğrenciler dersteki performansları doğrultusunda yeteneklerine göre spor branşlarına yönlendirilmeli beklentisine (%70,3), beden eğitimi öğretmeni ders işlemeli ve dersini ciddiye almalı

beklentisine (%58,7), beden eğitimi öğretmeni öğrenciler arasında ayırım yapmamalı beklentisine (%52,7), beden eğitimi öğretmeni yaptığı yazılı ve uygulama sınavlarında bütün bir dönemi değerlendirerek not vermeli beklentisine (% 49,7), beden eğitimi öğretmeni sevecen olmalı beklentisine (%47,7), beden eğitimi öğretmeni yapılan eleştirilerden rahatsızlık duymamalı aksine eleştirilerden yararlanmalı beklentisine (%61,3), beden eğitimi öğretmeni gerektiğinde hatasını kabul etmeli beklentisine (%44,3) kesinlikle katıldıkları; beden eğitimi öğretmeni ölçme-değerlendirmede(sözlü ve yazılı sınavlarda) adil ve objektif olmalı beklentisine (%51,7) katılmadıkları saptanmıştır. Öğrencilerin okulun olanaklarına yönelik beklentilerde, beden eğitimi dersi için soyunma odaları olmalı beklentisine(%75,7), beden eğitim dersi için soyunma odalarında dolaplar olmalı beklentisine(73,3), beden eğitimi dersi ve takım çalışmaları için okulun spor salonu olmalı beklentisine (% 76,3)kesinlikle katıldıkları bulunmuştur. Öğrencilerin eğitim öğretime yönelik beklentilerde, beden eğitimi ve sporla ilgili etkinlikler dürüstlük ve demokratik yaşam davranışları kazandırmakta beklentisine (% 38,7) katılmadıkları; beden eğitimi derslerinde yazılı sınav yapılmamalı beklentisine (%40,7) katıldıkları; beden eğitimi dersi kötü alışkanlıkların kazanılmasını önlemekte beklentisine (%41,3), egzersiz ve spor serbest zamanların daha iyi değerlendirilmesini sağlar beklentisine (%40,7) katıldıkları, beden eğitimi ve spor etkinlikleri insanın farklı yönlerden (psikolojik-bilişsel-duyuşsal)gelişmesine olumlu katkı sağlar beklentisine (% 65,7), okullar arası düzenlenen turnuvalar öğrencilerin sosyal yönden gelişimine yardımcı olmakta beklentisine (% 50,3), beden eğitimi dersi liselerde diğer dersler gibi zorunlu olmalı beklentisine (% 41,7), beden eğitimi ders saati daha fazla olmalı beklentisine(% 39,3) kesinlikle katıldıkları görülmüştür.

Tartışma Ve Sonuç

Dersin işlenişine yönelik beklentiler için öğrencilerin, beden eğitimi derslerinde eğlenceli oyunlara yer verilmesini istemedikleri, derslerde yarışmalara yer verilmesini, özellikle de konuların maçla pekiştirilmesini istedikleri görülmüştür. Öğrencilerin derslerde yarışmalara yer verilmesini istemeleri, Pehlivan ve Öksüzoğlu'nun yaptığı araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir(1). Yalnız bu araştırmadaki önemli nokta, öğrencilerin lise 1. sınıf olması ve bu dönemde öğrencilere oyun yerine, onların gelişim çağına uygun etkinlikler planlanması gerektiğidir. Stillwell & Willpoose ve Barber et al.'ın yapmış olduğu araştırmada bireylerin spora katılım motivasyonlarının başında eğlenmek geldiği bulunmuştur(2,3). Yapılan bu çalışmada da aynı sonuca ulaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, öğrencilerin beden eğitimi derslerinde eğlenmeye önem verdikleri söylenebilir. **Öğretmene yönelik beklentilerde** öğrencilerin beden eğitimi öğretmenlerinin konuyu öğretirken becerinin nasıl yapılacağını göstermesini, konunun yeteri kadar anlaşılıp anlaşılmadığını sorular sorarak kontrol etmesini hatta öğrencileri anlamadıkları konu hakkında soru sormaya özendirmesini istedikleri görülmüştür. Bu sonuç Friedman ve arkadaşları(4) tarafından öğrenciler ile yapılan araştırmayla saptanan niteliklerden mesleki bilgi ve becerilerde yeterli olma, öğrencilerin derse yeterince katılmalarını sağlama bulgularıyla bizim çalışmamızı desteklemektedir. Ayrıca öğretmenin öğrencilere, öğrencilerin de öğretmene yönelttikleri soruların hem iletişim becerilerini geliştirdiği hem de konuya dikkatin çekilip, öğrenmenin kalıcı olmasını sağladığı düşünülmektedir. Öğrencilerin **okulun olanaklarına yönelik beklentilerinde**, derslere tek tip eşofmanla katılmayı, soyunma odalarının olmasını, soyunma odalarında dolapların olmasını, okulun spor salonunun olmasını istemeleri, dersleri yeterli araç-gereçle ve okulun spor salonunda işlemek istedikleri sonuçlarına rastlanmıştır. Pehlivan ve Öksüzoğlu'nun(1) araştırmasında okul olanakları dahilinde spor araç-gereç, tesis ve ders yapılan alanlara, soyunma odalarına yeterince önem verilmediği sonuçları bulunmuştur. Yapılan araştırma sonuçları, ders malzemesinin eksikliğinin, belirlenen hedef davranışların gerçekleşmesinde, öğrencinin derse katılımını azaltmakta ve öğrenmenin kalıcılığını da olumsuz etkilemekte olduğu şeklinde yorumlanabilir. Okullarda araç-gereç ve malzeme yetersizliğinin olması, okul yöneticilerinin beden eğitimi derslerine gerekli önem ve önceliği vermediklerinden kaynaklanabilir. Yapılan çalışmada öğrencilerin **eğitim öğretime yönelik beklentilerde** ders saatlerinin fazla olmasını, beden eğitimi dersinin diğer dersler gibi zorunlu olmasını istedikleri ortaya çıkmıştır. Pehlivan ve Öksüzoğlu'nun(1) araştırmasında, ders saatlerinin az olduğu, Taşmektepligil ve arkadaşlarının(5) çalışmasında, beden eğitimi ders sürelerinin yeterli olmadığı sonuçları yapılan araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar, ders hedeflerinin gerçekleşme düzeyi göz önünde bulundurulursa, ders sürelerinin dersle ilgili genel ve özel hedeflere ulaşabilmek için yetersiz olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Kaynaklar

- 1-PEHLIVAN, Z., ÖKSÜZOĞLU, P.; "İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri", 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 2006, s:638-640
- 2-STILLWELL J. L., WILLGOOSE C.E., (1997) The Physical Education Curriculum. 5th. Ed. Boston:Allyn and Bacon.



- 3-BARBER H., SUKHİ H.& White. S.A.(1999).The influence of parent-coaches on participant motivation and compelitive anxiety in yout sport participants.Journal of sport Behavior,22,2,162-181
- 4-DEMİRHAN G., ÇOŞKUN H., ALTAY F., “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Niteliklerine İlişkin Görüşler” Eğitim ve Bilim, cilt:27, sayı:123, 2001, ss:35-41
- 5-TAŞMEKTEPLİĞİL, Y., YILMAZ, Ç., İMAMOĞLU, O., “İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi ”, Spormetre, cilt:4, Sayı:4, 2006, 139-147

97. REALIZATION LEVEL OF PHYSICAL EDUCATION LESSON'S PURPOSES IN PRIMARY EDUCATION SCHOOLS

* **TAŞMEKTEPLİĞİL, Y.**, ****YILMAZ, Ç.**, ***İMAMOĞLU, O.**, *** **KILCIGİL, E.**

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**Ballıca İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmeni/SAMSUN

***Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the realization level of Physical Education Lesson's purposes in primary education schools. The investigation includes 300 primary education students and 93 Teacher of Physical Education in Samsun and its counties. Statistical analysis is made with test 'chi-square'. At the end of this study it was determined that weekly time of physical education courses not sufficient to reach general and purposes related to this lesson, the teachers give importance to the subject, which they know well, without giving importance to all items, when they prepare plans sufficient facility and material does not exist in the schools and school administrations does not give sufficient importance to sportive activities. On the basis of these results common sportive facilities, which the schools can use, must be founded to develop current position of functional structure of physical education course and format of physical education course must be converted to ive sportive course and specialist physical education teachers must be appointed. Keywords: Physical Education, Physical Education Teacher, Course Purposes for Physical Education.

Giriş

Eğitimin en temel ilkelerinden biri insanları, zihni ve bedeni yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmektir. Kuşkusuz bireylerin bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı ve mutlu olması, toplumsal kalkınmanın da önde gelen koşullarındandır. Dolayısıyla beden eğitimi dersi, öğrencilere sağlıklı aktivite alışkanlığı kazandırmak ve en uygun bir fiziksel uygunluğu hayat boyu devam ettirmek biçiminde belirginleşen amaçları kapsamaktadır (1).

İlköğretim kurumlarında uygulanacak beden eğitimi ve spor etkinlikleri bilhassa, çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak, sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini ve sağlıklı olabilmelerini temin etmek yönünden önemlidir (2). Bu sebeple beden eğitimi derslerinin ilköğretim okul programlarında yeterince yer alması son derece değerli kabul edilmelidir. Ancak beden eğitimi ders alanlarının spor salonu, spor sahası, okul bahçesi gibi farklı mekânlar olması, öğretmen-öğrenci iletişim ve etkileşimi bakımından bu dersi diğerlerinden farklı yapmakta ve bu farklılıklar da beraberinde öğretmene daha fazla fiziksel, duygusal, bilişsel görev ve sorumluluk yüklemektedir (3). Esasen beden eğitimi ve spor faaliyetleri okullarda ders içi ve ders dışı zamanlarda genel eğitimin tamamlayıcısı olarak verilmekte ve bu faaliyetler içerisinde birey, bir bütün olarak ele alınmaktadır. Genellikle bu hedeflerde sağlanacak gelişim, uygulamaların haftalık sayı ve süresi, kullanılan tesis, alan ve yeter sayıdaki nitelikli beden eğitimci varlığı ile doğrudan ilişkili görülmektedir (4). Bunun yanı sıra özellikle ilköğretim okullarındaki beden eğitimi derslerine karşı öğretmen ve idarecilerin olumsuz tutumları da bir problem gibi değerlendirilmektedir.

Türk eğitim sisteminde beden eğitiminin hedefleri ve gerçekleşme düzeyi hakkında çok sayıda araştırma yapılmış olmasına karşın bu konuda sistemi bütünüyle ele alan alternatif bir model çalışması yoktur.

Buradan hareketle bu çalışma, ilköğretim beden eğitimi dersindeki genel ve özel hedeflerin gerçekleşme durumunu değerlendirek bu konuda yeni yaklaşımlar sunmayı amaçlamaktadır.

Materyal Ve Yöntem

Bu çalışma, Samsun il ve ilçelerindeki 10 ilköğretim okulunda öğrenim gören (139 kız 161 erkek) 300 sekizinci sınıf öğrencisi ile 22'si bayan, 71'i erkek toplam 93 beden eğitimi öğretmeni üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bilgiler anket yolu ile toplanmıştır. Konunun uzmanlarına danışılarak hazırlanmış anketlerden öğrencilere yönelik olanı 20,

öğretmenlere yönelik olanı da 27 sorudan oluşmuştur. Anketler deneklere verilmeden önce 50 öğrenci ve 20 öğretmen üzerinde pilot bir uygulama yapılmış ve gerekli düzeltmelerden sonra deneklere sunulmuştur.

Araştırmanın İstatistiksel değerlendirmesi; SPSS programında verilerin uygun dağılımda olduğu belirlendikten sonra frekans (f), yüzde (%) ve ki-kare değerlerine bakılarak yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi; $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Tartışma

Sporun yaşam biçimi haline dönüştürülebilmesinde ve bir disiplin olarak hayata aktarılmasında spor kulüpleri önemli bir rol oynar. Ancak bu çalışmada Öğrencilerin % 87,3'ünün kulüplerde spor yapmadığı görülmektedir. Cinsiyet ile kulüp sporcusu olma arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Kulüplü öğrenci sayısının az olması amatör spor açısından üzücüdür. Esasen bu sonuç spor kulüplerinin sayısal yetersizliği ile açıklanabileceği gibi okulların öğrencileri spor kulüplerine yönlendirmede etkisiz olduğu biçiminde de değerlendirilebilir.

Genel olarak öğrenciler beden eğitimi derslerine diğer derslerden daha fazla ilgi gösterirler ve bu derse karşı tutumları olumludur (5). Bu çalışmada da beden eğitimi dersini sevenlerin (kısmen de dahil) % 96,4 nispetinde olması söz konusu yargıyı desteklemektedir (Tablo 1). Her iki cinsiyet gurubunda beden eğitimi dersini sevenler, sevmeyenlerden fazladır. Cinsiyet ile beden eğitimi dersini sevmek arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Bu sonuç derse olan ilgi ve isteklilik bakımından sevindiricidir. Bu anlamda öğrencilerin çoğunluğunun (% 69) beden eğitimi dersinden sonra yorgunluk duymadığını ifade etmesi (cinsiyet ile yorgunluk hissi arasında istatistiksel anlamlılık yoktur ($p > 0,05$); dersten zevk almak ve derse sevmek duygusu ile ilişkilendirilebilir. Buna karşın Lirgg (6), araştırmasında; kız öğrencilerin farklı cinsiyet grupları ile işlenen derslerde becerilerini geliştirmek için daha az fırsat bulabildiğini ve öğretmenle etkileşimlerinin daha az olduğunu ifade etmektedir.

Diğer yandan öğrenciler, beden eğitimi dersini sevmemeyi sırasıyla; 'konuların sıkıcılığı, öğretmeni beğenmeme, bireysel ilgiyi çekmeme ve hareketler yapılamadığında arkadaşlarca alay edilme' gibi sebeplerle açıklamaktadırlar. Beden eğitimi derisi sayesinde öğrencilerin; % 57,3'ünün yeni bir spor dalı öğrendiği anlaşılmaktadır. Çocuk yaşlarda; fiziksel, duygusal ve sosyal yararlar sağlayan motor becerilerin ortaya çıkma oluşumu, çocuğun daha aktif ve daha yararlı bir yaşam standardı sağlamasına yardım edebilir. Eğitimciler, gelişen motor yetenekler sayesinde çocuğun kendine güvenli olacağını öne sürmektedirler (7). Bu araştırmanın bulguları İlköğretim okullarındaki beden eğitimi ders mekânının genellikle okul bahçeleri olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu kurumlarda tesis ihtiyacı başlıca bir sorundur. Oysa beden eğitimi ders uygulamalarından istenilen yararı temin etmek ve öğrencileri erken dönemde spora yönlendirmek yeterli fiziki ortam ihtiyacını gündeme getirmektedir. Ayrıca okullardaki malzeme eksikliğinin de ciddi boyutlarda olduğu bilinmektedir. Çalışmada beden eğitimi dersinin sosyal ilişkilerin gelişmesinde etkili ve kısmen etkili olduğuna inanan öğrenciler % 80 nispetindedir. Gerçekten sportif aktiviteler yoluyla fiziksel gelişmelerinin ve becerilerinin artırılması, çocukların bireysel, duygusal ve sosyal gelişmelerine de katkı sağlar (5). İlköğretim öğrencilerinin bu gerçekliğin farkında olması son derece güzel bir gelişmedir. Öğrencilerin % 58,3'ü beden eğitimi dersinde serbest oyun için bir ders saatinin ayrıldığını belirtmişlerdir. Buna göre iki saatlik beden eğitimi dersinde öğrencilerin, bir ders saatinde konu işlendiği ikinci saatinde de serbest kaldıkları anlaşılmaktadır. Öğrencilerin derisi sevmeleri, daha istekli ve gönüllü katılımda bulunmaları öğretmenlerin bu tür tutum ve davranışları ile ilişkilendirilebilir. Beden Eğitimi dersinde işlenen spor konularında; daha çok takım sporları ve atletizmin birlikte işlendiği; genel olarak ise işleniş yoğunluğuna göre sıraya konulduğunda; 'takım sporları, atletizm, folklorik konular ve mücadele sporları' olduğu görülmektedir. Aslında spor eğitimcilerinin beden eğitimi derslerinde bazı spor türlerine ağırlık vermek suretiyle onları öğrencilere benimsetmeleri ve uygulamaları mümkündür. Bu durum çocukların ileriki yıllarda spora katılımları açısından da önemlidir. Zira bireylerin geçmişte kazandıkları tecrübe ve alışkanlıktan dolayı spora katılabildikleri görülmektedir (8). Gerçekten çok sayıda öğrencinin (% 51,3) halen ilgilendikleri spor dalına yönelmelerinde beden eğitimi dersinin etkili olduğu söylenebilir. Nitekim Yenil ve arkadaşlarının (2) yaptığı bir çalışmaya göre, öğrencilerin herhangi bir spor dalında bilgi ve becerilerini daha çok beden eğitimi derslerinde öğrendikleri belirtilmektedir. Diğer yandan öğrencilere göre (% 65) beden eğitimi derisi, onlarda var olan fakat daha önce bilmedikleri bir sportif özelliğin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Doğrusu beden eğitimi ve spor, bireyin keşfedilmemiş özelliklerini ve yaratıcı yönünü harekete geçiren önemli bir faktördür. Öğretmenlerin büyük kısmı (% 58,1) haftalık beden eğitimi ders saatini yeterli görmemektedir. Günümüzde 1-2 saatlik beden eğitimi derisi ile çocukların fizyolojik gelişmelerinin sağlanamayacağı, bunun için haftada en az üç kez egzersiz yapmanın gerekli olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (9). Araştırma bulgularına göre öğrencilerde istendik davranışların oluşmasını etkileyen faktörlerin başında tesis, araç – gereç durumu, hava şartları ve öğretici gelmektedir. Çok sayıda öğretmen (% 59,1) yeterli araç gerece sahip olmadığı gibi bölgedeki ders malzemelerini de diğer okullarla ortak kullanamamaktadır. Oysa araç gereç materyali dersin çeşitlendirilmesi ve zenginleştirilmesinde son derece önemlidir. Kaldı ki ders materyalinin yetersizliği dersin daha çok öğretmen merkezli işlenmesi sonucunu doğurur ve bu motivasyon unsurunu harekete geçirmede ve dersin hedef davranışlarına



ulaşmada ciddi sorunlara yol açabilir. Aynı şekilde öğretmenler (%63,4) görev yaptıkları okullarda öğrencilere ait giyinme odası bulunmadığını da ifade etmektedirler. Bu durum öğrencilerin ders öncesi hazırlıklarını yapamamalarına veya derse geç kalmalarına sebep olabilir. Bunun yanında öğretmenlerin büyük bir çoğunluğunun spor odasına sahip olduğunu bildirmesi olumlu bir gelişmedir. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki Türkiye’de beden eğitimi dersi, uygulamada karşılaşılan zorluklar ve eksiklikler sebebiyle hedefleri ve bireysel beklentileri karşılamaktan uzaktır (10). Bu sonucun genel olarak bizim çalışmamızla örtüştüğü söylenebilir. Bu araştırmada öğretmenlerin ders işlemede tercih ettiği yöntemler kullanım sıklığına göre; ‘gösteri, eşli çalışma, komut, katılım, alıştırma’ biçiminde sıralanmaktadır. Aslında yöntem ve tekniklerin her birinin kullanılması için gerekli koşullar, birbirinden farklı olabilir. Bu nedenle başarılı öğretim için, öğretmenlerin bu yöntemler arasından kendilerine, öğrencilerine, araç-gerece, konu alanına ve kazandırmak istedikleri davranışlara en uygun olanını seçmeleri önemlidir. Bunun yanı sıra yıllık plan hazırlanırken iklim ve mevsim şartları, okulun sahip olduğu alan, ders gereçleri ve öğrenci seviyesi arasında bağlantı kurulmalıdır. Böylece yıllık plan gözden geçirilir ve aylara dağıtılarak düzenlenir. Araştırmada, öğretmenler müfredat konularını; öncelikle hava şartlarına ve malzemeye göre, daha sonra sırasıyla bütün konulara, branş konularına ve en son olarak da zorlandığı konulara öncelik vermektedirler. Planların yıl boyunca aksatılmadan yürütülmesi çoğu zaman mümkün değildir. Bilhassa bayram hazırlık çalışmaları süresince dersler kesintiye uğrayabilmekte ve birçok konu eksik kalabilmektedir. Nitekim bu çalışmada öğretmenlerin ancak %25,8’i söz konusu dönemlerde derslerin işlenebildiğini belirtmektedir. Esasen ‘milli bayramların ve kurtuluş günlerinin anlamını ve önemini kavrayabilme, törenlere katılmaya istekli olabilme’ hedefi (2104 sayılı tebliğler dergisi, 1982) beden eğitiminin genel amaçları arasında yer alır. Fakat özellikle ikinci dönem kutlanacak bayramlar öncesi yapılan çalışmalar öğrencilerde derslerle ilgili motivasyon problemlerine ve verim düşüklüklerine sebep olabilmektedir. Bu durum öğrencilerin dikkat, disiplin ve motivasyonları açısından da problem teşkil etmektedir. Bu nedenle bayram ve kutlama programı hazırlık çalışmalarının anlam kaybına uğratılmadan yeniden ele alınıp değerlendirilmesinde ve ortaya çıkacak bilgiler çerçevesinde uygulanmasında büyük faydalar vardır. Öte yandan, ilköğretim okullarında beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştıkları sorunları ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmada; ilköğretim okullarındaki beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi-dışı görevlerinin fazla olduğunu ortaya koyan bulgulara rastlanmıştır (11). Gerçekten müfredatın işlenmesi, bayram hazırlıkları, ders dışı egzersiz çalışmaları ve okul takımları yarışma programları beden eğitimi öğretmenlerini yoğun bir iş yükü sorumluluğu ile karşı karşıya bırakmaktadır. Beden eğitimi öğretmen sayılarındaki yetersizlik dikkate alındığında bu sorunun boyutları daha kolay anlaşılabilir. Ancak bütün bunlara rağmen beden eğitimi dersinin öğrencileri spora yönlmesi hakkındaki öğretmen görüşleri yine de olumludur. Nitekim 1976 yılında yapılan çok eski bir araştırmada (12); 4. ve 5. sınıfta beden eğitimi derslerine çoğunlukla (% 75,3) branş öğretmenlerinin gelmediği söylenmesine rağmen, yıllar sonra yapılan bizim çalışmamızda da 4 ve 5. sınıf beden eğitimi derslerine beden eğitimi öğretmenlerinin yerine farklı branş öğretmenlerinin girmesi (% 57,0) üzücüdür. Aslında beceri ve yeteneklerin erken yaşlarda ortaya çıkarılması, alışkanlıkların kazandırılması ve kazanılan alışkanlıkların ileriki yaşlarda sürdürülmesi dersin branş öğretmenleri tarafından verilmesi ile mümkün olabilir. Nitekim Yenel ve arkadaşlarının (2), çalışmasında; ilköğretim birinci devrede genellikle beden eğitimi öğretmeni olmadığı, derslerin boş geçtiği veya amaç dışı kullanıldığı, eğitim formasyonu eksikliği nedeniyle derslerin eksik ve yanlış yapıldığı, boş zaman olarak algılandığı ve çocuğun hareket gereksiniminin yeterince karşılanamadığı ifade edilmektedir. Bizim çalışmamızda egzersiz planlaması; öncelikle ‘yarışmalara öğrenci hazırlama’, sonra ‘genel spor etkinlikleri düzenleme’ ve son olarak da ‘okul takım çalışmaları yapma’, biçimindedir. Egzersiz çalışmalarının, sadece okul takımlarında görevli olan öğrencilere yöneltilmesi, kuşkusuz az sayıda öğrencinin aktiviteye katılabilmesine olanak tanımaktadır. Dolayısıyla bu durum beden eğitimi dersinin temel hedeflerine uygun düşmeyen bir uygulama olarak değerlendirilebilir. Anlaşılan o ki, öğretmenler büyük oranda diğer öğrencilerin aktivite ihtiyaç ve çeşitlenmesini derslerde yaklaşık 40 dakikalık bir serbest oyun uygulaması ile gidermektedir. Elbette bu yöntemin geçerliliği tartışılabilir. Çünkü araştırmalar çocuklardaki hareket gereksiniminin genç ve erişkinlerdekinin bir kaç kat olduğunu, özellikle ilköğretim çağındaki çocukların derslerde oturarak hareketsiz kalma zorunluluğunun onlarda fiziksel ve psikolojik bir yük oluşturduğunu, bu yükün ancak oyun ve spor gibi etkinliklere katılarak giderilebileceği yönünde sonuçlar ortaya koymaktadır (12). Araştırmamızda sportif gelişmeye etki eden diğer bazı unsurlara bakıldığında; sporcu öğrenci velileri ile sorun yaşayan ve yaşamayan öğretmen sayısının eşit olduğu (%32,3), fakat buna ‘bazen’ yanıtları da ilave olunduğunda (%67,8) bu konuda önemli sorunlar yaşandığı anlaşılmaktadır. Şüphesiz bu sorunların kaynağında çocukların gelecekları ile ilgili kaygılar vardır. Bu yüzden söz konusu endişeleri ortadan kaldırmadan bu çatışmalara son vermek mümkün görünmemektedir. Ancak bilinmelidir ki beden eğitimi dersinin diğer dersleri olumsuz etkilemesi konusunda öğrenciler aynı endişeye sahip değillerdir. Velilerle yaşanan çatışmaya karşın okul idarelerinin sportif etkinliklere genel olarak destek verdiği söylenebilir. Bu, Sungar’ın (13), ilköğretim okullarında beden eğitimi dersi verimliliğinde okul yöneticilerinin önemini ortaya koymak amacıyla yaptığı araştırmada ulaştığı ‘ilköğretim müdürlerinin, beden eğitimi dersine önem verdikleri ve bu dersin

verimliliğinde yönetici davranışlarının önemli rol oynadığı' biçimindeki sonuçla benzerdir. Bizim çalışmamızda yeterli ders malzemesine sahip olan okullarda, idarenin sportif etkinliklere desteği, kısmen yeterli ve yetersiz malzemeye sahip olunan okullardaki idarelerin desteğine göre anlamlı şekilde fazladır ($p<0.05$). Dolayısıyla malzeme durumunun okul idaresinin desteği ile doğru orantılı olarak değişim gösterdiği söylenebilir. Diğer yandan bu çalışma, sporun geliştirilmesinde yasal sorumluluğu bulunan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü teşkilatı ile Milli Eğitim Bakanlığı arasında ne merkezi ne de yerel anlamda bir eşgüdüm olmadığını da ortaya koymaktadır. Bütün bu sonuçlara bakıldığında okullarda verilen beden eğitimi dersleri ile beden eğitimi ve spora ait hedeflerin yeterli düzeyde gerçekleşemediği söylenebilir. Esasen Türkiye Cumhuriyeti Anayasa'sına göre spor; bireyin hakkı, devletin ise görevidir (1982 TC Anayasası, madde 59). O nedenle bütün kurumlar söz konusu bu görev ekseninde sarmalanmış bir uygulama içine girmek mecburiyetindedir. Devlet bu amaç doğrultusunda daha 1938 yılında sporu kitlelere yaygınlaştırmak için yasal bir kurum oluşturmuş (Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü), 1986 yılında yeni bir kanunla (3289, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü) olanakları genişletmiş ve 1982 yılında da Anayasasında spora yer vermiştir. Ancak bugün bütün bu hukuki düzenlemelere rağmen Türkiye'de sporun yeteri kadar yaygınlaştığını söylemek olası değildir. Çünkü bugünün Türkiye'sinde lisanslı sporcu ve sağlık için spor yapan insan sayısı ne yazık ki nüfusun üçte birini dahi kapsamamaktadır (13). Bu tablonun oluşmasında eğitimden yönetime, tesisten araç-gereç materyaline kadar geniş bir yelpazenin etkileri olduğu söylenebilir. **Bu anlamda öğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ders formatının da ele alınıp sorgulanması gerekir. Bu bağlamda beden eğitimi derslerinin seçmeli spor dersine dönüştürülerek ihtisas sahibi beden eğitimi öğretmenleri tarafından verilmesi hedeflere ulaşma bakımından daha etkili olabilir.** Bu konuda öğretmenler de benzer görüşe sahiptir. Yani öğretmenler bu tür bir uygulama ile daha verimli sonuçlara ulaşılacağına inanmaktadırlar. Bu yüzden okullardaki mevcut beden eğitimi ders formatının seçmeli spor dersi şekline getirilerek bunlara ihtisas sahibi beden eğitimi öğretmenleri görevlendirilmesinin daha uygun olacağı kanaatindeyiz. Öğretmenlerin kendi uzmanlık alanında derse girmesini esas alan bu yeni modelde, spor dallarıyla ilgili temel teknikler daha doğru ve etkili işlenebilir. Önerilen yeni yapılanmada eğitim bölgesi içerisinde görevli öğretmenleri İl ya da ilçe Milli Eğitim Müdürlükleri bünyesinde bulundurarak okullara ihtiyaç ölçüsünde dönüşümlü görevlendirmek olanaklıdır. Bunun için, hava şartları, tesis, malzeme ve öğrenci sayıları gibi kısıtları dikkate almak ve müfredatta belirtilen konuları plana yerleştirmek amacıyla eğitim öğretim yılı başında bir komisyon oluşturabilir. Planlamada örneğin; A okulu için ilk ay; basketbol, ikinci ay; futbol, üçüncü ay; hentbol iken B okulu için; ilk ay futbol, ikinci ay; hentbol, üçüncü ay basketbol gibi dönüşümlü bir programlama yapılabilir. Aynı şekilde okul spor takımları da; okul spor bölgeleri biçimine dönüştürülebilir. Böylece çok daha güçlü takımların elde edilmesi ve farklı okul öğrencileri arasında arzu edilen sosyal ilişkiler tesis edilebilir. Aslında Mili Eğitim kurumlarının bir yerleşke içerisinde toplanması bu sisteme daha kolay işlerlik kazandıracaktır. **Ancak bugün için bu değişim kolay gerçekleşecek gibi görünmemektedir. Öyleyse yapılması gereken bir taraftan beden eğitimi derslerini seçmeli spor dalı dersi olarak ihtisas sahibi öğretmenlere verdirmek diğer taraftan derslerin yapılabilmesinde ihtiyaç duyulan tesis ve donanımları kurumlar arası eşgüdüm ile bütünleştirerek ortak kullanıma açmaktır.** **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Haftalık beden eğitimi ders süresi, genel ve özel amaçlara ulaşabilmek için yeterli değildir. Genelde öğrenciler beden eğitimi dersini sevmektedir. Dersi sevmeyen öğrenciler ise müfredatın sıkıcılığından şikâyetçidirler.

Beden eğitimi dersi sonrasında öğrenciler kendilerini fazla yorgun hissetmemektedirler. Ayrıca beden eğitimi dersi, öğrencilerin birbirleriyle olan ilişkilerinin gelişmesinde diğer derslere göre daha etkilidir.

Öğrencilerin ilgilendikleri spor dalına yönelmelerinde ve yeni bir spor dalı öğrenmelerinde beden eğitimi dersi etkisinin güçlü olduğu anlaşılmaktadır. Birçok öğrenci beden eğitimi dersi sayesinde, kendilerinde var olan fakat bilmedikleri yetenek ve kabiliyetlerin farkına varmışlardır.

Öğretmenler müfredat konuları içerisinde daha çok bildikleri konulara geniş zaman ayırarak yıllık planlarını hazırlamaktadırlar.

Ders dışı spor çalışmaları yapılırken, daha çok yarışmalara öğrenci hazırlamaya ve okul takımlarını hazırlayıcı faaliyetlere öncelik verilmektedir.

Okul idarelerinin sportif faaliyetlere yeterli destek vermediği ve bunun da bir sonucu olarak okullarda yeterli ders araç ve gereciye sahip olunmadığı ortaya çıkmaktadır.

Araştırma yapılan İlköğretim okullarının 4. ve 5. sınıf beden eğitimi derslerine branş öğretmenleri değil sınıf öğretmenleri girmektedir.



Öneriler

Haftalık beden eğitimi ders süreleri öğrenci ihtiyaçları ve müfredat konuları dikkate alınarak artırılmalı, derslerin formatı seçmeli spor dersi biçimine dönüştürülerek bunların spor dallarında uzmanlığı bulunan öğretmenler tarafından verilmesi sağlanmalıdır.

Sporun gelişmesinde önemli rollere sahip olan Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri ile Milli Eğitimi Müdürlükleri arasında güçlü bir eşgüdüm gerçekleştirilmelidir.

Ders dışı egzersiz ve spor planlamaları yapılırken daha çok okulun tüm öğrencilerine hitap edecek ve onları aktif spora katabilecek etkinliklere yer verilmelidir.

Bayram öncesi yapılan hazırlıklar ders işlenmesini aksatmayacak şekilde daha dikkatli planlanmalıdır.

Kaynaklar

- 1-Petray, C. K. Organizing physical assessment (grades K-2): Strategies for the elementary physical education specialist JOPERD, 60(6), 57-60. 1989.
- 2-Yenal,T., Çamlıyer,H., Saracaloğlu,A., İlköğretim İkinci Devre Çocuklarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri ve Yetenekler Üzerine Etkisi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,IV,(3): S.15-16. 1999.
- 3-Çiçek, Ş., Koçak, S., Kirazcı, S., Beden Eğitimi Derslerinde Çeşitli Öğretmen ve Öğrenci Davranışlarının Öğrencilerin Derse Katılımındaki Önemi ve Sergileme Sıklığı,Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,VII,(4):S.12-13. 2002.
- 4- Özdemir, A. Orta Öğretimde Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Uygulanabilirliği, Çorum İli ve İlçelerindeki Farklılıkların Değerlendirilmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun, S.2.,2000.
- 5-Harrison, J., Blakemore, C., Instructional Strategies for Secondary School Physical Education, Wmc Brown Pub, New Jersey. P. 42,1984.
- 6-Lirgg, C. D. Effects of Same-Sex Versus Coeducational Physical Education on The Self Perceptions of Middle and High School Students. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64(3), S.324-334, 1993.
- 7-Alacaraz JE., Foucette FN., MC Kenzie TL., Sallis JF., Journal of Teaching in Physical Education, ' Effects of a Physical Education Program on Children's Manipulative Skills', Human Kinetics Publishers inc., 17, 327 – 328,1998.
- 8-Taşmektepligil, M.,Y., Sporun Yaygınlaştırılmasında Semt Sahalarının Etkinlikleri, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Tezi, İstanbul. S.52,1995.
- 9-Fox E.,Bowers, R. and Foss., The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, Fourth edit, Wm.C.Brown Pub, Dubuque, Iowa,p.27, 1989.
- 10-Koçak, S., Kartal, A., 'İlköğretim Öğrencilerinin Bir öğretim Döneminde Fiziksel Uygunluk Gelişimindeki Değişimin İncelenmesi',Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,VIII,(1):S.59, 2003.
- 11-Aras, A. E., İlköğretim Okullarındaki Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Karşılaştıkları Sorunlar: (Eskişehir İl Örneği), Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, S.71-73, 2000.
- 12-Özmen, Ö., Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni,İzmir, Ege Üniversitesi Yayını,s.25-78, 1976.

98. THE INVESTIGATION OF TEACHER CANDIDATES' PROBLEM SOLVING SKILLS IN EDUCATION FACULTY ACCORDING TO SOME VARIABLES

*ÖZCAN, G., *MİRZEOĞLU, D.

* A.İ.B.Ü., BESYO, Bolu, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine and compare the problem solving skills' of teacher candidates from the different departments according to gender, department, class level, type of exam, academic achievement. Survey model was used in this research. 256 female and 150 male students from different departments in Education Faculty and School of Physical Education participated in this study in 2007-2008 teaching year. Problem Solving Skill Questionnaire developed by Heppner and Peterson (1982) used to determine the problem solving skills' of teacher candidates. Percentage, mean, standard deviation, and t test for independent sample and one-way ANOVA statistical techniques were used to analyze data. According to the results of this study, male and female candidates' problem

solving skills were low there was no significant differences in problem solving skills according to gender, class level and department. Key Words: Problem solving skills, Teacher candidates.

ÖĞRETMENLİK BÖLÜMLERİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİ ALGILAYIŞ DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Giriş

İnsan için en zor olan şey hayatta kalabilmektir. Hayat sadece insanlar için değil, diğer canlılar için de çoğu zaman acımasız, insafsız, sürprizlerle ve problemlerle dolu bir süreçtir. Belki de insanları birbirinden ayıran en önemli özellik, bu süreci tamamlarken yaşadıkları nitelik boyutu ve karşılaştıkları problemleri çözmedeki beceri farklılığıdır. Problem çözme öğrenilebilir ve öğretilebilir bir süreçtir. İnsanlar bireysel güdülerinin etkisiyle olduğu kadar, toplumsal ihtiyaçlarını karşılamak için de bu sürece girmek zorunda kalırlar. İnsanlar problem çözme becerisini ailede kazanmakla birlikte, gittikleri okullardan da bu becerinin geliştirilmesi beklenmektedir. Eğer bir insan problem çözme yeterliliğine kavuşmamışsa küçük sorunların çözümünde bile yardıma gereksinim duyar (Başaran, 1991:54). Buna karşılık problemlerini becerili bir biçimde çözebilecek düşünme biçimini kullanmayı öğrenen çocukların aldıkları bu eğitimin daha sonraki yaşamlarında sağlıklı ve nitelikli ilişkiler kurmalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir (Bingham, 1983).

Bu araştırmayla eğitim düzeyi yükseldikçe sorgulama yeteneği, problem çözme becerisi artması beklenen öğrencilerin bu amaca ne derece uyduğu, öğrencilerin öğrenim gördükleri yüksek öğretim bölümlerine, cinsiyetlerine, sınıflarına ve akademik başarı düzeylerine göre bu beceri düzeyini algılayışlarının anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

Yöntem

Araştırma hali hazırdaki durum tespitine dayalı betimsel, tarama modelinde bir çalışmadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2007-2008 öğretim yılı bahar döneminde A.İ.B.Ü. Eğitim Fakültesi Sınıf öğretmenliği, Matematik öğretmenliği, İngilizce öğretmenliği, Resim Öğretmenliği, Müzik öğretmenliği ve BESYO Beden eğitimi öğretmenliği bölümlerinin I. ve IV. sınıflarına kayıt yaptırmış öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise I. sınıfta okuyan 147 kız (%67.74), 70 erkek (%32.26) öğrenci ve 4.sınıf okuyan 109 kız (%57.67), 80 erkek (%42.33) öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya 1. sınıftan 217, 4. sınıftan 188 olmak üzere toplam 406 öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilmiş Problem Çözme Envanteri (PÇÖ) kullanılmıştır. Envanterin Türkçe'ye uyarlaması farklı kişiler tarafından (Taylan, 1990; Şavaşır ve Şahin, 1997) yapılmıştır. Taylan'ın (1990) yaptığı geçerlik ve güvenilirlik çalışmasından sonra, envanterin tıp, psikolojik danışma ve eğitim alanlarında kullanılabileceği belirtilmiştir. PÇÖ'nin güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık korelasyonuna bakılmış ve alt ölçeklerde .82 ile .85 arasında değiştiği belirlenmiştir (Şavaşır ve Şahin, 1997). Ayrıca yapılan test-tekrar test güvenilirliğinde de alt boyutların α katsayıları .77 ile .81 arasında değiştiği belirlenmiştir (Taylan, 1990). Envanter 35 maddeden oluşan, 1-6 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. (1) Her zaman böyle davranırım, (6) Hiçbir zaman böyle davranmam şeklindedir. Puanlamada 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı bırakılır. Puanlamada 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters olarak puanlanır. Ölçekten alınabilecek puanların ranjı 32-192'dir. Puanlamada düşük puanlar problemleri çözmede etkililiği, yüksek puanlar ise problem çözmede etkili çözümler bulamamayı göstermektedir. Envanter altı alt boyuttan oluşmuştur.

Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada verilerin çözümlemesi için yüzde, frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, bağımsız gruplar t testi, tek faktörlü varyans analizi istatistiksel teknikleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin problem çözme becerilerinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Problem Çözme Becerilerini Algılarının Betimsel İstatistik Değerleri**

Alt Boyutlar	Kız N=256		Erkek N=150	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Aceleci yaklaşım	28.07	5.73	29.13	5.13
Düşünen yaklaşım	11.97	3.85	11.78	3.48
Kaçıngan yaklaşım	9.88	3.97	10.07	3.81
Değerlendirici yaklaşım	7.28	2.52	7.62	2.64
Kendine güvenli yaklaşım	15.01	4.39	14.55	4.10
Planlı yaklaşım	9.61	3.05	9.32	2.82
Toplam	81.82	15.80	82.48	15.54

Tablo 1 incelendiğinde, kızların problem çözme becerilerindeki algı düzeylerinin puanları $\bar{X}=81.82$ iken, erkeklerin puanlarının $\bar{X}=82.48$ 'dir. Ölçekten alınabilecek puan limiti ise 32-192 arasında değişmekte ve ölçeğin ortalama puanı ise 80'dir. Ortalama değerin üstündeki değerler kişilerin problem çözme becerileri algılarının düşük olduğunu gösterirken, ortalamanın altındaki değerler ise problem çözme beceri algılarının yüksek olduğunu göstermektedir (Tokat ve ark). Buna göre çalışmada elde edilen sonuçlar değerlendirilecek olursa, gerek kız öğrencilerin gerekse erkek öğrencilerin problem çözme becerilerini algılayışlarının düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin problem çözme algılarının üniversiteye girişteki sınav türüne göre (ÖSS ve ÖSS+özel yetenek) karşılaştırılması için bağımsız gruplar t testi yapılmış ve hiçbir alt boyutta ve problem çözme algısı toplam puanında özel yetenek sınavıyla üniversiteye giren öğrenciler (Beden eğitimi öğretmenliği, resim öğretmenliği ve müzik öğretmenliği) ile ÖSS puanıyla üniversiteye giren (Sınıf öğretmenliği, matematik öğretmenliği ve İngilizce öğretmenliği) öğrenciler arasında anlamlı farka rastlanmamıştır ($t_{(404)} = -.955$, $p < 0.05$).

Çalışmada öğrencilerin akademik başarıları 1.99'un altı, 2.00-2.49 arası, 2.50-2.99 arası ve 3.00 ve üstü olmak üzere 4 kategoriye ayrılmış ve bu kategorilere göre öğrencilerin problem çözme algıları karşılaştırılmış ve öğrencilerin akademik başarılarına göre aceleci yaklaşım alt boyutunda [$F_{(3-402)} = 3.648$, $p < 0.05$] ve toplam puanda [$F_{(3-402)} = 2.657$, $p < 0.05$] anlamlı fark varken, diğer alt boyutlarda anlamlı farka rastlanmamıştır ($p > 0.05$). Aceleci yaklaşım alt boyutunda farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre farkın akademik ortalaması 1.99'un altında olan grup ile 2.50-2.99 arasında ve 3.00 ve üstü olan gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca toplam puanda çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre farkın akademik ortalaması 1.99'un altında olan grup ile 3.00 ve üstünde olan grup arasında olduğu belirlenmiştir.

Sınıf düzeylerine göre öğrencilerin problem çözme algıları karşılaştırılmış ve tüm alt boyutlarda ve toplam puanda da 1. ve 4. sınıflar arasında anlamlı farka rastlanmamıştır ($t_{(404)} = .908$, $p < 0.05$). Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre problem çözme algılarında, her altı alt boyutta ve toplam puanda da anlamlı farka ulaşılmamıştır ($t_{(404)} = .683$, $p > 0.05$). Bu sonuca göre kız ve erkek öğrencilerin problem çözmeye ait algılarının benzer olduğu söylenebilir. Ayrıca bölüm değişkenine göre problem çözme algıları karşılaştırıldığında ise alt boyutlarda ve toplam puanda anlamlı farka rastlanmamıştır [$F_{(5-405)} = .836$, $p > 0.05$]. Bu sonuca göre de, farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin problem çözme algılarının benzer düzeyde olduğu söylenebilir.

Tartışma Ve Sonuç

Bu çalışmayla araştırmaya katılan öğrencilerin problem çözme becerisi hakkında kendilerini nasıl algıladıkları saptanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda; üniversiteye özel yetenek sınavıyla ya da ÖSS puanıyla giren öğrencilerin problem çözme algıları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgu Pehlivan ve Konukman (2004) tarafından yapılan çalışma sonuçları tarafından desteklenmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre problem çözme becerilerini algılayışları arasındaki farka bakıldığında, cinsiyet değişkeninin problem çözme becerisini algılamada anlamlı bir fark oluşturmadağı görülmüştür. Bu sonucun öğrencilerin şimdiye kadar aldıkları örgün eğitimin cinsiyete göre farklılık göstermemesiyle ilgili olduğu düşünülebilir. Ayrıca çıkan bu sonuç Saygılı (2000), Şahin (1999), Ferah (2001), Sonmaz (2002), Pehlivan ve Konukman (2004) tarafından yapılan araştırmalarla desteklenirken, Katkat (2001) kız öğrenciler lehine, Altunçekiç, Yaman ve Koray (2005) ise erkek öğrenciler lehine problem çözme becerisinde anlamlı farklılık bulmuşlardır.

Öğrenim görülen bölümün problem çözme becerisini algılayışta anlamlı düzeyde fark yaratmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç farklı öğretmenlik alanlarında öğrenim gören bu öğrencilerin derslerinin benzer yöntem ve tekniklerle işleniyor olmasıyla ilgili olabilir. Ayrıca bu sonuç Katkat (2001) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla da benzerlik göstermektedir.

Yapılan araştırmada hem kız, hem de erkek öğrencilerin kendileriyle ilgili problem çözme algılarının düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun nedenlerinden biri, eğitim kurumlarında verilen derslerin genel olarak ezbere dayalı bir anlayışla verilmesi, öğrencileri araştırma ve incelemeye sevk eden uygulama ve yöntemlerin okullarımızda çok fazla yaygın olmaması olabilir. Elde edilen sonuç Pehlivan ve Konukman (2004) tarafından yapılan çalışma sonucuyla da desteklenmektedir.

Sonuç olarak, çalışmaya katılan gerek kız, gerekse erkek öğrencilerin problem çözme becerilerini algılayışlarının düşük olduğu; üniversiteye girişteki sınav türüne, sınıf düzeyine, cinsiyete ve bölüm değişkenlerine göre problem çözme algılarında farklılık olmadığı; akademik başarıya göre ise aceleci yaklaşım alt boyutunda ve toplam puanda akademik başarıları yüksek olanlar lehine anlamlı fark olduğu ve akademik başarıları yüksek olanların kendilerini daha yüksek oranda problem çözme gücünde gördükleri söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Bingham, A. (1983). **Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin Geliştirilmesi**. (Çev. F. A. Oğuzkan) . 4. basım., İstanbul: MEB Basımevi.
- Katkat, D.(2001),”Öğretmen Adaylarının Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bakımında Karşılaştırılması” Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**.
- Savaşır, İ. ve Şahin. N. H. (1997), “Bilişsel- Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler”, **Türk Psikologlar Derneği Yayınları**, Ankara.
- Pehlivan, Z. ve Konuklan, F. (2004), “Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Diğer Branş Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisi Açısından Karşılaştırılması”, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 55-60.
- Taylan, S. (1990),” Heppner’in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları” Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**.

99. TRANSITION TO THE BOLOGNA PROCESS AT HIGHER PHYSICAL EDUCATION INSTITUTIONS OF RUSSIA-ROLE OF FOREIGN LANGUAGES PROFESSIONL TRAINING

***UDALOVA, M.**

*Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism

ABSTRACT

Qualitatively new demands are put up to the language training of students nowadays. Numerous Universities and Academies of physical education and sport of Russia should radically change their attitude to the language training of students. Foreign language, being a Federal Component of the State Educational Curriculum, should be regarded as a priority as it allows every student to assimilate into intercultural environment and to continue his professional growth. considering the long-term tendency for globalization of the world educational area any country should think of what it has to offer in the sphere of education and if the offered product is competitive. Much has to be done in Russia to make training of specialists in the field of physical education and sport competitive in Europe and in the World. However, the existing system is unique and has a lot of merits which should not be underestimated. Besides, Russian system of sport education, and RSUPEST as its leading element, has proved its significance on a world level through the continuous outstanding performance of Russian athletes and coaches. Common educational space goes beyond solely educational and foreign languages matters. In the long run it strengthens cultural, economic and political integration, promotes common values, helps to understand each other better and thus reduces the chances for new conflicts.

Introduction

The goal of the Bologna process is to create the European higher education area by making academic degree standards and quality assurance standards more comparable and compatible throughout Europe.

With the Bologna process implementation, higher education systems in European countries are to be organized in such a way that:

- it is easy to move from one country to the other (within the European Higher Education Area) – for the purpose of further study or employment;
- the attractiveness of European higher education is increased so many people from non-European countries also come to study and/or work in Europe;



- the European Higher Education Area provides Europe with a broad, high quality and advanced knowledge base, and ensures the further development of Europe as a stable, peaceful and tolerant community benefiting from a cutting edge European Research Area;
- there will also be a greater convergence between the U.S. and Europe as European higher education adopts aspects of the American system.

Methods

With the above quoted regulations in mind we studied the system of a foreign language professional training at higher educational establishments of physical education in Russia and in some European countries which have just joined the European Community.

Results

Qualitatively new demands are put up to the language training of students nowadays. Numerous Universities and Academies of physical education and sport of Russia should radically change their attitude to the language training of students. Foreign language, being a Federal Component of the State Educational Curriculum, should be regarded as a priority as it allows every student to assimilate into intercultural environment and to continue his professional growth. Foreign Languages Department of Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism (RSUPEST) pays great attention to the modernization of the educational process and professional language training of students. The University has worked out the qualitative standards for bachelors and masters and has transferred to the estimation of the level of knowledge in accordance with the ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System). The system of credits for certain types of tasks enable to control the quality of language training of students. At the same time, the students have a certain variability which is very positive as many have to miss practical classes because of their professional responsibilities like training and participating in competitions. The system also allows certain creativity of the educational process of athletes.

Discussion

Knowledge of a foreign language and professional competence in it is an effective tool of joining the European higher education area and for moving from one country to the other for the purpose of further study or employment. Physical Education and Sports is the area where the competence in foreign languages is always in demand. Thus, certain ways of improving the language training of students should be regarded. Foreign Languages Department of RSUPEST annually holds an Olympiad in Foreign Languages for 1st and 2nd-year students revealing the best and giving them a chance to work as interpreters and volunteers at international competitions held in Moscow. The annual International Scientific Conference of Students, Post Graduates and Young Scientists in English held every October-November is another example of professional foreign language training. The participants demonstrate both their language skills and results of their scientific research. The participation of students of all Russian higher educational establishments of physical education and sport as well as their young colleagues from foreign countries emphasizes its significance. The winners of the Conference have a chance to participate in various International Conferences and Congresses as they acquire the indispensable practical experience of presenting their professional knowledge in a foreign language.

Russia has joined the Bologna process and should also fully realize the importance of attracting foreign students to take Master programmes in Russia. Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism possesses unique competitive advantages being one of the largest educational and scientific centers in Europe and in the world. However, the problem of the University to become an equal partner on the European market lies in the possibility of teaching special subjects in English. The University starts language training of teaching staff so that professors and lecturers could conduct classes in English. Publishing of textbooks and reference books on specialties taught at the University both in English and in Russian could also be of great help for the educational process. We should think about signing agreements on scientific and pedagogical cooperation with European physical education institutions with the idea of giving two diplomas for Master students of the participating countries. Besides, teaching of foreign students could be a stimulus for improving the quality of education and involvement of students and teachers in the world educational and scientific process.

Conclusion

The studied problems are common for many European countries. The tasks demand time and much effort. However, considering the long-term tendency for globalization of the world educational area any country should think of what it has to offer in the sphere of education and if the offered product is competitive. Much has to be done in Russia to make training of specialists in the field of physical education and sport competitive in Europe and in the World.

However, the existing system is unique and has a lot of merits which should not be underestimated. Besides, Russian system of sport education, and RSUPEST as its leading element, has proved its significance on a world level through the continuous outstanding performance of Russian athletes and coaches. The University has celebrated its 90th anniversary in May and it's time to win back its reputation as one of the leading Universities in Europe and in the World in training unique professionals who are responsible for the health and active lifestyle of people and for the training of top class athletes. The professional competence in foreign languages of students and teaches will contribute to it. Common educational space goes beyond solely educational and foreign languages matters. In the long run it strengthens cultural, economic and political integration, promotes common values, helps to understand each other better and thus reduces the chances for new conflicts.

100. DIVERSITY OF TRENDS OF PHYSICAL REHABILITATION DEVELOPMENT IN RUSSIA

KOZYREVA, O. , Nikolaeva, N.

Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism

ABSTRACT

State educational standard of the 3d generation is being developed in the Russian Federation at present. The standard takes into consideration two level structure of higher education. The standard is aimed both at national demands of education and labour market and common European tendencies of higher education reforming. Unlike certain European countries and following the demands of national market Russia still successfully develops 5 year "Specialist Degree". The degree of a Specialist enables its owner to obtain professional degree of a "specialist" and still permits to obtain Master's degree and to continue post-graduate education in the field of "Physical Education For People With Disabilities". The diversity of trends confines to flexible frames of the Bologna Process which presupposes preservation of the national variant of educational standards on the one hand, and its recognition in different European countries on the other hand. In this case the compliance of the system of the quality control aimed at "threshold standard" defining the demands to the level of training of higher educational institution graduates is feasible. Continuity of various levels and stages of professional education may be achieved by supplementary professional education. Supplementary professional education has a wide scope, but professional education and supplementary professional education are in different dimensions. The problem can be solved by working out and introduction of module educational curricula, widely spread in many European countries.

introduction

State educational standard of the 3d generation is being developed in the Russian Federation at present. The standard takes into consideration two level structure of higher education. The standard is aimed both at national demands of education and labour market and common European tendencies of higher education reforming.

Table 1- **Specialisation "Physical Rehabilitation" within perspective two-level structure of higher education**

Levels of Education	Bachelor Degree	Specialist Degree	Master Degree	Post-Graduate Education
	I level	II level		
Duration of studies *	4 years	4+1	4+2 5+1	3 post graduate 3 doctorate
Qualification	Bachelor	Specialist	Master	
Scientific degree				Candidate of science Doctor of science

*11 year secondary education in Russia, In European countries 12-13 year secondary education

This structure is based on the 11 year secondary education in Russia with amount of credits of 240 on the first level, 300 on the second (Specialist), and 360 on the second (Master). Bachelor training is the basis of graduate programme of specialist and master training.

Results

The aim of the reforming of the educational standard of the specialisation "Physical Education For People With Disabilities" is the increase of the quality of the basic higher education (I and II level) and the creation of



competitive environment for the graduates of Russian higher educational institutions at European and National labour markets.

The transition to the multi-level higher education began in the end of the last century, to modernize Russian educational system. The first attempt was made in Russia in 1994. According to the RF law "On Education" incomplete higher education (two years), 4 year higher education (Bachelor), and 6 year higher education (Master) were introduced. However, the first level was not demanded. The same is true of the second level as graduates of higher educational institutions experienced certain employment difficulties and post graduate study's opportunities. Within Soviet/Russian tradition of educational system with 10/11 year secondary education (secondary level) it was hardly possible to become a proficient specialist in a short period of time. Besides, graduates with specialization of "Physical Rehabilitation" (as a medical-pedagogical discipline) were losing competitiveness as compared to the graduates of medical colleges and medical higher educational institutions with 4, 6, and 8 year curricula.

Unlike certain European countries and following the demands of national market Russia still successfully develops 5 year "Specialist Degree". The degree of a Specialist enables its owner to obtain professional degree of a "specialist" and still permits to obtain Master's degree and to continue post-graduate education in the field of "Physical Education For People With Disabilities".

Such an approach does not contradict the Bologna Declaration and is not an exceptional phenomenon in the European educational tradition. The 5 year Specialist degree still exists in Germany, France, Portugal and Italy.

The possible three trends of the development of "Physical Education For People With Disabilities" specialization are:

1. Western-European ----- Bachelor -----Master
2. Russian -----Specialist-----
3. Integrated Bachelor-----Specialist-----Master

At the same time each trend gives an opportunity for post-graduate education (post-graduate department, doctorate)

The diversity of trends confines to flexible frames of the Bologna Process which presupposes preservation of the national variant of educational standards on the one hand, and its recognition in different European countries on the other hand. In this case the compliance of the system of the quality control aimed at "threshold standard" defining the demands to the level of training of higher educational institution graduates is feasible.

Continuity of various levels and stages of professional education may be achieved by supplementary professional education. Supplementary professional education has a wide scope, but professional education and supplementary professional education are in different dimensions. The problem can be solved by working out and introduction of module educational curricula, widely spread in many European countries.

Discussion

The specifics of higher educational institutions of physical education and sport obliges to search the analogues of curricula and educational plans to adapt the existing ones to the peculiarities of education at higher educational institutions of physical education and sport, particularly in specialization of Rehabilitation (Kinesitherapy) as an adjoining medical-pedagogical specialization. Following the development of higher education in Europe in the given specialization it has become important to discuss and adopt a decision on legislative level of acquiring the status of an independent specialization of "Kinesitherapy" comprising remedial physical education and physical rehabilitation. In our opinion, such an approach will enable to solve the burning problems in education, realizing of clinical practices and employment of specialists in physical rehabilitation stated in the national standard merely as a specialization.

Moreover, the graduates of some physical education institutions no longer receive the certificates of an instructor in remedial gymnastics. It is the only document recognized by the executives of medical- prophylactic establishments, which gives the right to work with patients. During the reforming of higher education no documents have been worked out and it has worsened the problem of employment of specialists in physical rehabilitation. It also affected the interest of students in continuing post-graduate education. The situation is gradually changing. Modern graduates are eager to continue education and to improve its quality. Many of them are willing to study at European universities. "Potential flexibility" of new Russian national educational standards is the backbone of this process.

The questionnaire of students of the specialization "Physical Rehabilitation" has revealed that 29 out of 34 students irrespective of year of study gave a positive answer to the question whether the internationalization of the educational curricula of "Physical Rehabilitation" in Russia and Europe was necessary. The answers to the question "What can favour the process?" were as follows: exchange of experience between students, regular international conferences and invitation of foreign experts to teach certain disciplines. Only 24 students expressed the will to study at European Universities. The negative answers were imposed by the wish to continue education in Russian with the further possible employment in European countries. The rating of the preferred countries includes: the UK,

France, Germany, Spain, Finland, Czech Republic and Austria. “What prevents our students from studying in Europe?” – poor foreign language skills (professional language), lack of information on the curricula of European higher educational institutions, lack of material resources. The last questions we were interested in “Are you ready to study some disciplines in a foreign language?” gave us the following answers:

the majority of the students (18 out of 34) gave a positive answer, 15 students answered in the negative, and only one student remained undecided. It was stressed that initially it could be general pedagogical disciplines and only then the special ones.

Conclusion

On the whole in reforming of higher education in the field of physical education and sport in Russia and of a specialization “Physical Education For People With Disabilities” in particular the following questions remain unanswered:

- what specialists graduate from the higher educational institution with the Bachelor degree and with Master’s degree
- what job qualifications (Bachelor Kinesitherapist, Master Kinesitherapist) will be introduced into the State Labour Law, guarantying the difference between the graduates of different levels of higher education both in payment and social status
- what should the legal employment protection of specialists in physical rehabilitation (kinesitherapy) be after the graduation from higher educational institutions of physical education

Selected References

1. Baidenko V.I. Bologna Process: structure of European higher education reforms
2. Institut d’enseignement superieur parnasse – Deux Alice (Programme of training of kinesitherapy, ergotherapy, sports training of disabled specialists), Brussels, 2006
3. Graduate Programme in Health and Social Sciences, University of Brighton, 2006/2007
4. State educational standard – Specialization 022500 Physical Education For People With Disabilities (Adaptive Physical Education), Moscow, 2000

Poster 3.2

Anabilim Dalı/ Topic : *Psiko-Sosyal Alanlar/ Psycho-Social Fields*

Poster Alanı/ Name of Board: *YEDIGOLLER*

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Sadettin KİRAZCI

101. THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL ATTITUDE OF HIGH SCHOOL STUDENTS INVOLVED IN SPORTS AND THEIR LEVEL OF COPING WITH STRESS

İNCE, A.* , ŞİRİN, E. F. , ÇAĞLAYAN, H. S.*** , ÇETİN, M. Ç.****

*Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Öğrencisi, Selçuk Üniversitesi, Konya, TÜRKİYE.

** Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE.

*** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Selçuk Üniversitesi, Konya, TÜRKİYE.

ABSTRACT

This survey has been conducted with the aim of determining the parental attitude of the students attending high schools and involved in sports and their level of coping with stress, and whether there is any connection between parental attitude and levels of coping with stress. 1156 boys and girls attending inter-schools sportive activities out of curriculum in Osmaniye during the second term of 2006-2007 academic year constitute the core of the survey. The pattern of the survey, however, is made up of 201 students representing their schools in various branches, having taken part in competitions. “Parents Attitude Scale” developed by Kuzgun and Eldeleklioğlu (2005), “Coping with Stress Scale” developed by Türküm (2002) and personal information form developed by the surveyor have been used as a means of collecting data for the survey. Defining statistical techniques and Pearson Moments Product Correlation Parameter have been utilized in analyzing data. In the survey, it has been found out that high school students mostly involved in sports regard their parents democratic, and that their level of coping with stress and their approaches towards coping with it have been at a moderate level in general. According to the result of the



correlation made, it has been noted that there is a positive relation between democratic parental attitude and lower scale points of avoiding dealing with problems, orientation to problem, seeking for social support and total points of coping with stress, and between protective/demanding parental attitude and lower scale points of avoiding dealing with problems, but a negative relation between authoritarian parental attitude and lower scale points of seeking for social support. Key words: Coping with stress, parental attitude, sport, high school student.

SPOR YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ANA BABA TUTUMLARI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Giriş

Aile ve okul, çocuğun kendini gerçekleştirmesinde, sosyal ilişkilerinin düzenlenmesinde, sağlıklı kişilik ve duygusal gelişiminde en önemli kurumlar arasındadır. Her çocuğun, karşılaşmış olduğu sorunlarla başa çıkabilme düzeyleri birbirlerinden farklıdır. Çocuğun sorunları çözmeye başarılı ya da başarısız olması onun yaşadığı dünyaya ve kendisine bakış açısını etkiler. Sorunları ile başa çıkabilen çocuklar, küçük yaşlardan itibaren kendilerine dönük olumlu bir algıya sahip olurlar (Erdoğan, 2006). Bu bağlamda araştırma, spor yapan öğrencilerin ana-baba tutumları ve onunla bağlantılı olabileceği düşünülen stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılmıştır.

Yöntem

Araştırma, ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modelleri; iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2003).

Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini, 2006–2007 eğitim-öğretim yılında, Osmaniye ilinde ders dışı okullar arası spor faaliyetlerine katılan 1156 kız ve erkek sporcu öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise farklı branşlarda okullarını temsil eden, müsabakalara katılmış 201 sporcu öğrenciden oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kuzgun ve Eldeleklioğlu (2005) tarafından geliştirilen “Ana-Baba Tutum Ölçeği”, Türküm (2002) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)” ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Ana Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ): Kuzgun ve Eldeleklioğlu (2005) tarafından geliştirilen ölçeğin güvenirliğini belirlemede, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) ve test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Bu değerler sırasıyla; Demokratiklik alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı; 0.89 iken, kararlılık katsayısı; 0.92; Koruyucu-İstekçi alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı; 0.82 iken, kararlılık katsayısı, 0.75 ve Otoriter alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı 0.78 iken, kararlılık katsayısı; 0.79 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin “Demokratik” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .89, “Koruyucu-İstekçi” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .82 ve “Otoriter” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümüne ilişkin güvenirlik katsayısı ise .83 olarak hesaplanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ): Türküm (2002) tarafından geliştirilen ölçek, 23 madde ve üç alt boyuttan (Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma: 1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22; Soruna Yönelme: 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16; Sosyal Destek Arama: 4, 10, 13, 17, 18, 20, 23) oluşmaktadır. “Tamamen uygun 5”, “oldukça uygun 4”, “kararsızım 3”, “biraz uygun 2” ve “hiç uygun değil 1” seçeneklerinden oluşan ölçek, beşli likert tipi olarak hazırlanmıştır. Ölçekteki 23 maddenin 20 maddesi olumlu yönde, üç maddesi (10, 17, 20 numaralı maddeler) ise ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin bütününden en düşük 23 en yüksek 115 puan alınabilmektedir. Ölçeğin bütününden ve alt ölçeklerden alınan puanın yüksekliği, kişinin ilgili stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini yansıtmaktadır. Türküm (2002) tarafından ölçeğin toplam 23 maddesi için 498 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle, bulunan iç tutarlılık katsayısı .78; “Sosyal Destek Arama”, “Soruna Yönelme” ve “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” başlıklı üç alt ölçeği için belirlenen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, .85, .80, .65’dir. Ölçeğin yukarıda verilen sıra ile alt ölçekleri için bulunan madde toplam korelasyonlarının ortalaması ise .61, .48 ve .34 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .66, “Soruna Yönelme” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .83 ve “Sosyal Destek Arama” alt boyutuna ait güvenirlik katsayısı .64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümüne ilişkin güvenirlik katsayısı ise .81 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi: Spor yapan lise öğrencilerinin ana baba tutumları alt boyutlarından ve stresle başa çıkma düzeyleri alt boyutları ile toplamından ve elde edilen puanların belirlenmesinde ve Ss değerleri kullanılmıştır. Öğrencilerin ana baba tutumları ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısından faydalanılarak bakılmıştır. Korelasyon katsayısını yorumlamada, bulunan sonucun 0.70-1.00 arasında olması *yüksek*; 0.70-0.30 arasında olması *orta*; 0.30-0.00 arasında olması ise *düşük* düzeyde bir ilişki olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2007). Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS

(Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 14.0) programında analiz edilmiş, manidarlığı 0.01 ve 0.05 düzeyinde sınanmıştır.

Bulgular

Araştırmaya 201 spor yapan lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 51 (%25,4)'nin kız, 150 (%74,6)'sinin erkek; 47'sinin (%23,4) 15, 72'sinin (%35,8) 16, 50'sinin (%24,9) 17, 32 (15,9)'sinin ise 18 yaşında oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin yaptıkları spor branşlarına göre dağılımda Futbol (86 kişi %42,8), birinci sırayı alırken, bunu sırasıyla Voleybol (44 kişi %21,9), Basketbol (40 kişi %19,9) ve Diğer Spor Dalları (31 kişi %15,4) izlemiştir. Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular ise aşağıda tablolarda sunulmuştur.

Tablo 1: Öğrencilerin Ana-Baba Tutumları Alt Boyutlarına, SBÖ Alt Boyutlarına ve Toplam Puanlarına

<i>Ait ve Ss Değerleri</i>				N	Ss
Ana-Baba Tutumları Alt Boyutları	Demokratik Ana-Baba Tutumu			201	46,00
	Koruyucu/İstekçi Ana-Baba Tutumu			201	37,66
	Otoriter Ana-Baba Tutumu			201	21,33
SBÖ ve Alt Boyutları	Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma (SUK)			201	28,99
	Soruna Yönelme (SY)			201	31,55
	Sosyal Destek Arama (SDA)			201	24,07
	Stresle Başa Çıkma Toplam Puan			201	84,62

Tablo 2: Öğrencilerin Ana-Baba Tutumları Alt Boyut Puanları İle SBÖ Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişki (N=201)

		SUK	SY	SDA	SBÖ Toplam Puan
Demokratik Ana-Baba Tutumu	r	,151*	,263**	,160*	,260**
	p	,032	,000	,023	,000
Koruyucu/İstekçi Ana-Baba Tutumu	r	,155*	,106	-,018	,112
	p	,029	,133	,800	,113
Otoriter Ana-Baba Tutumu	r	,042	-,087	-,173*	-,095
	p	,551	,219	,014	,182

** p<0.01, * p<0.05 SUK: Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma SY: Soruna Yönelme SDA: Sosyal Destek Arama

Tartışma Ve Sonuç

Yaptığımız araştırmada, spor yapan lise öğrencilerinin çoğunlukla ana babalarını demokratik olarak algıladıklarını; stresle başa çıkma düzeylerinin ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının ise genel olarak orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmada, öğrencilerin demokratik ana-baba tutumları ile SUK, SY, SDA alt boyut puanları ve SBÖ toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre; aileleri demokratik ana-baba tutumuna sahip olan öğrencilerin, stresle başa çıkma yaklaşımlarını bir bütün olarak ve yüksek düzeyde kullanabilecekleri söylenebilir. Yani, temel güven duyguları gelişmiş, fikirlerini serbestçe söyleyebilen, girişimci, sorumluluk alabilen, kendine ve diğer insanlara saygılı, kendini geliştirmeye, kendini gerçekleştirmeye ve yaratıcı fikirler üretmeye istekli bireyler olarak demokratik tutumun olduğu ailede yetiştirilen öğrencilerin (Kulaksızoğlu, 2004), karşılaştıkları stres verici durumlarla mücadelede daha başarılı olabileceklerini söyleyebiliriz.

Öğrencilerin koruyucu/istekçi ana baba tutumları ile SUK alt boyut puanları arasında pozitif yönlü düşük bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, aileleri koruyucu/istekçi ana-baba tutumuna sahip olan öğrencilerin, stresle başa çıkma yaklaşımlarından SUK boyutunu kullanma düzeylerinin daha yüksek olabileceği söylenebilir. Koruyucu ana-baba tutumunun beraberinde getirdiği en yaygın davranışlar; çocukla sürekli birlikte olmak ya da çocuğa sürekli bebek muamelesi yapmaktır. Bu tür tutumların bir diğer sonucu da aşırı hoşgörü biçiminde ortaya çıkar. Koruyucu ana baba tutumunun çocuk üzerindeki etkisi ise çocuğun bağımlı bir kişilik gelişmesine yol açmasıdır (Cüceloğlu, 1991). Bu gibi nedenlerle koruyucu/istekçi tutumun olduğu ailede yetiştirilen öğrencilerin, karşılaştıkları problemleri ve stres verici durumlarda, kaçınma eğilimi gösterebileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin otoriter ana baba tutumları ile SDA alt boyut puanları arasında ise negatif yönlü düşük bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre; aileleri otoriter ana-baba tutumuna sahip olan öğrencilerin, stresle başa



çıkma yaklaşımlarından SDA boyutunu kullanma düzeylerinin daha düşük olabileceği söylenebilir. Otoriter ana-babaya sahip ergenler, ana-babalarının istediğinden farklı davrandıklarında dışlanacaklarını bildiklerinden ve cezalandırılma korkusundan dolayı onlara boyun eğmeler (Kulaksızoğlu, 2004). Otoriter tutumun olduğu ailede yetiştirilen öğrencilerin duygu ve düşüncelerini daha çok bastırdıkları ve buna bağlı olarak da problemlili ve stres verici durumlarda sosyal destek arama düzeylerinin daha düşük olabileceğini söyleyebiliriz.

Seçilmiş Kaynaklar

Cüceloğlu, D. (1991). İnsan insana. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Erdoğan, M.Y. (2006). Ana-baba tutumları ile öğretmen davranışlarının çocuklarda öğrenilmişlik çaresizlik düzeyi ile ilişkileri. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 13 (3): 98-105.

Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuzgun, Y., Eldeleklioğlu, J. (2005). Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları ve programlar dizisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Türküm, S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik ve Rehberlik Dergisi, 2 (18): 25-34.

102. EFFECTS OF SOCIAL EXCLUSION ON SELF-AWARENESS

YILMAZ, V. A.*, KORUÇ, Z.**

*Baykan Kız Yatılı İlköğretim Bölge Okulu, Siirt, Türkiye

**Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effects of social exclusion on self awareness. 75 athletes having age average of 12.23±1.05 participate in this study. To create social exclusion and social belonging conditions, "group task" study was used. The procedure was adapted from Twenge, Catanese and Baumeister (2003). Participants talked with each other for 15 minute (the first time they meet) and participants then received positive or negative bogus feedback that believed came from the other participants. The accepted participants were told, "I have good news for you everyone chose you as someone they'd like to work with." The excluded participants, on the other hand, were told "I hate to tell you this, but no one chose you as someone they wanted to work with. Participants were randomly assigned to one of the three conditions: social exclusion, social belonging, control condition. Participants in the control conditions were not given any feedback. Manipulation check was evaluate with "Postive and Negative Feeling Scale" and "Self Concept Inventory". Finally the procedure for measuring whether people avoid or seek self awareness adapted from Greenberg and Musham (1981). Facing a mirror and facing away from a mirror are a common technique for measuring self awareness. Results showed that the overall chi-square among three conditions were significant differences in athlete's self awareness levels, $X^2(2) = 20,33$.

SOSYAL DIŞLANMANIN BENLİK FARKINDALIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

Giriş

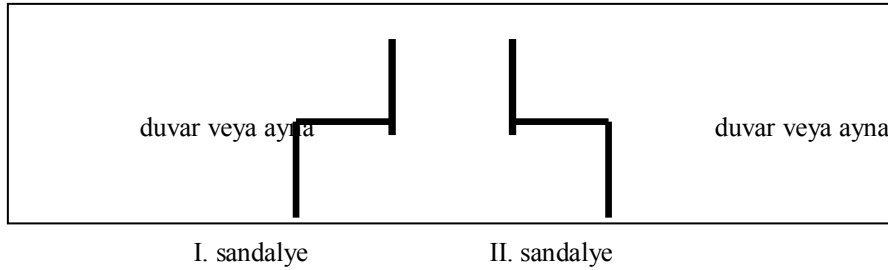
Sosyal dışlanma ile ele alınan en önemli konulardan bir tanesi "Benlik Farkındalığı" kavramıdır. Sosyal dışlanmış bireylerin benlik farkındalıkları oldukça düşüktür ve sürekli olarak kendilerinin hatalı olduğuna ilişkin bir inanç taşırlar. Bu tür insanların dikkatleri tamamen bireysel benliklerine yöneliktir ve benlik farkındalığından kaçmak onlar için bir savunma mekanizması vazifesi görür (Baumeister, 1997). Sosyal dışlanma, tüm kültürlerde ve tüm yaş gruplarında en etkili cezalandırma yöntemidir. Bu anlamda olumlu sosyal ilişkilerin yokluğu patolojilerin en önemli kaynağını oluşturmaktadır. Bu nedenle "ait olma ihtiyacı" açlık ve susuzluk gibi en temel gereksinimlerimizden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Gardner, Pickett ve Brewer, 2000). Bu çalışmada grup tarafından dışlanan bireylerde benlik farkındalığı algısının ne yönde değiştiği araştırılacaktır.

Yöntem

Araştırma grubu: Araştırma spor okullarında spor yapan ve yaş ortalamaları 12.23±1.05 olan 75 sporcu ile yürütülmüştür.

Veri toplama araçları: Dışlanma ve kabul koşullarını yaratmak için Twenge, Catanese ve Baumeister (2003) tarafından oluşturulan "grup görevi" çalışması yapılmıştır. Benlik farkındalığı ise Greenberg ve Musham (1981) tarafından sosyal dışlanma araştırmaları için özel olarak oluşturulan bir deney prosedürü ile ölçülmüştür. Oluşturulan koşullara ilişkin manipülasyon kontrolü "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği" ve "Benlik Tasarımı Envanteri" ile değerlendirilmiştir.

İşlem Yolu: Katılımcılar manipülasyon kontrolü için çalışma başlamadan önce “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği”ni ve “Benlik Tasarımı Envanteri”ni doldurmuşlardır. Sosyal dışlanma ve sosyal kabul koşullarını yaratmak için katılımcıların ilk defa karşılaştıkları bireylerle on beş dakika boyunca konuşarak iletişim kurmaları sağlanmış ve daha sonra ortak yapacakları bir göreve katılacaklarını söylemiştir. Araştırmacı daha sonra katılımcıların bir bölümüne “Herkes sizinle çalışmak istiyor” (sosyal kabul koşulu), bir bölümüne de “Üzgünüm kimse sizinle çalışmak istemiyor” (sosyal dışlanma koşulu) yönergesi vermiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir yönerge verilmemiştir. Katılımcılar tüm koşullara seçkisiz olarak atanmışlardır. Katılımcılar daha sonra koşullara ilişkin manipülasyon kontrolünü sağlamak için ikinci kez “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği”ni doldurmuşlardır. Ölçeği doldurma işlemi tamamlandıktan sonra katılımcılara bu deneyin sona erdiği söylenerek, bu deneyle hiçbir ilişkisi olmayan kısa süreli başka bir deneyin başlayacağı söylenmiştir. Bu yeni deneyin başka bir odada ve yeni bir araştırmacı ile yürütüleceği açıklanmıştır. Kapı aralık, ışıklar açık, fakat yeni deneyci odada bulunmamaktadır. Odada sadece sırtları birbirine dönük ve yüzleri duvara doğru bakan iki tane sandalye bulunmaktadır (Şekil 1). Sandalyelerin üzerinde ise “lütfen sandalyeleri yerinden oynatmayın!” şeklinde bir yazı asılıdır. Sandalyelerin bir tanesinin karşısında büyük bir ayna, diğer bir tanesinin karşısında ise sadece boş duvar bulunmaktadır. Aynanın pozisyonu karşılıklı olarak dengelenmiştir: Zamanın yarısında odanın sağ tarafında, zamanın diğer yarısında odanın sol tarafına konulmuştur. Deney yapılacak olan odaya ulaşıldığında, deneyci şaşkın bir ifade takınarak henüz deneyi yapacak olan araştırmacının gelmediğini ve çok kısa bir süre içerisinde burada olacağını katılımcıya ifade etmiştir. Daha sonra ise katılımcıya: “Neden sandalyelerden birine oturmuyorsun? Çok kısa bir süre içerisinde burada olur.” denmiştir. Katılımcı ya duvara dönük ya da aynaya dönük olan sandalyelerden birisine oturmuştur. Deneyci daha sonra deneyi yapacak olan araştırmacıyı aramak üzere odadan çıkmıştır. Deney odasına tekrar geldiğinde ise katılımcıya deneyi yapacak araştırmacıyı bulamadığını fakat bu kadar beklemeye değmesi için bir ölçek doldurmasının iyi olacağı söylenmiştir. Araştırmanın son aşamasında ise katılımcılar ikinci kez “Benlik Tasarımı Envanteri”ni doldurmuşlardır. Araştırma, çalışmaya katılanlara araştırmanın gerçek içeriğini anlatan bir zarf verilmesi ile sona ermiştir. Katılımcılar araştırma bittikten sonra belli bir süre gözlenmiştir.



Şekil 1. Deney Odası Düzeni

Bulgular

Araştırma başlamadan önce uygulanan “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği”nden elde edilen puanların seçkisiz olarak atanan üç koşul için değişip değişmediğini ortaya koyabilmek için “Tek Yönlü Varyans Analizi” uygulanmıştır. Analiz sonucunda; koşulların sahip olduğu ortalamalar arası farkın pozitif ve negatif duygular için anlamlı olmadığı gözlenmiştir, $F(2,72)=2,26, p>0.05$; $F(2,72)=2,01, p>0.05$. Bulgular grubun homojen ve birbirine benzer olduğunu göstermiştir. Oluşturulan koşulların manipülasyon kontrolünü sağlamak için araştırmanın başında ve koşullar oluşturulduktan sonra katılımcılara uygulanan “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği”nden elde edilen puanlara “Wilcoxon Testi” uygulanmıştır. Analiz sonucunda, sosyal kabul koşulunda olan sporcuların ön-son test pozitif duygu puanları ve ön-son test negatif duygu puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu gözlenmiştir, $z=-3.70, p=0.000$; $z=-2.86, p=0.004$. Sosyal dışlanma koşulunda olan sporcuların ön-son test pozitif duygu puanları ve ön-son test negatif duygu puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu gözlenmiştir, $z=-4.39, p=0.000$; $z=-4.29, p=0.000$. Kontrol koşulunda ise, pozitif ve negatif duygular açısından ön-son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $p>0.05$. Elde edilen bulgular, oluşturulan koşullara ilişkin manipülasyonun işlediğini ortaya koymaktadır. Sporcuların benlik tasarımı puanlarına bakıldığında ise araştırmanın başında ve koşullar oluşturulduktan sonra elde edilen puanlara “Wilcoxon Testi” uygulanmıştır. Analiz sonucunda sosyal kabul ve kontrol koşullarında sporcuların benlik tasarımı ön-son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Buna karşılık, sosyal dışlanma koşulunda olan sporcuların ön-son test benlik tasarımı puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu gözlenmiştir, $z=-4.37, p=0.000$. Bu bulgu sosyal dışlanma koşulundaki sporcuların benlik tasarımlarının olumsuz bir biçimde etkilendiğini ortaya koymaktadır. Oluşturulan koşulların benlik farkındalığı



algısını etkileyip etkilemediğini ortaya koymak için “Kay-Kare Testi (Chi-Square Test χ^2)” uygulanmıştır (Tablo 1). Burada bağımlı değişken benlik farkındalığından kaçmak veya ortaya çıkarmaktır. Analiz sonucunda oluşturulan koşulların benlik farkındalığı açısından anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymuştur, $\chi^2_{(2)} = 20,33, p < 0.05$.

Tablo 1: Sosyal Kabul, Sosyal Dışlanma ve Kontrol Koşullarındaki Sporcuların Benlik Farkındalığı Algılarına İlişkin Kay-Kare Sonuçları

Koşullar	Benlik Farkındalığı		
	Ayna karşısında oturan	Duvar karşısında oturan	Toplam
Sosyal kabul koşulu	%76 (N=19)	%24 (N=6)	%100 (N=25)
Sosyal dışlanma koşulu	%32 (N=8)	%68 (N=17)	%100 (N=25)
Kontrol koşulu	%56 (N=14)	%44 (N=11)	%100 (N=25)
$\chi^2=9,79$ sd=2 P=.007			

Tablo 1’e bakıldığında, sosyal kabul koşulunda olan sporcuların %76’sının ayna karşısında ve %24’nün ise duvar tarafında oturmayı tercih ettikleri gözlenmiştir. Sosyal dışlanma koşulunda olan sporcuların ise sadece %32’si ayna karşısında oturmayı tercih etmişlerdir. Kontrol koşulunda ise ayna karşısında (%56) ve duvar karşısında (%44) oturan sporcuların oranları birbirine yakın olarak gözlenmiştir. En yüksek yüzdeyi sosyal kabul koşulunda olan ve ayna karşısında oturan grup göstermiştir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucunda sosyal dışlanmış sporcuların benlik tasarımı puanlarında fark edilir bir azalma görülmüştür. Sosyal dışlanma koşulunda olan sporcuların, sosyal kabul gören sporculara oranla daha fazla duvardan tarafta oturmayı tercih ettikleri ve benlik farkındalıklarından kaçma davranışı gösterdikleri gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, sosyal dışlanmış bireylerin dikkatlerini tamamen bireysel benliklerine yöneltmeleri ve benlikleriyle ilgili olarak yanlış bir takım inançlara sahip olmaları hipotezini destekler biçimdedir.

Kaynakça

- Baumeister, R. F. (1997). “Esteem Threat, Self-Regulatory Breakdown, and Emotional Distress ss Factors in Self-Defeating Behavior.” *Review of General Psychology*, 1, 145–174.
- Gardner, W. L., Pickett, C. L., & Brewer, M. B. (2000). Social Exclusion and Selective Memory: How Need to Belong Influences Memory for Social Events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 79, 217-232.
- Greenberg, J., & Musham, C. (1981). Avoiding and Seeking Self-Focused Attention, *Journal of Research in Personality*, 15, 191-200.
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2003). “Social Exclusion and the Deconstructed State: Time Perception, Meaninglessness, Lethargy, Lack of Emotion, and Self-Awareness.” *Journal of Personality and Social Psychol*

103. INVESTIGATION OF COINCIDENCE TIMING ACCURACY AND VISUAL REACTION TIME PERFORMANCE OF ATHLETES OF DIFFERENT RACKET SPORTS

SÖĞÜT, M.¹, KİRAZCI, S.²

¹ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye

² Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of present study was to investigate the coincidence timing accuracy (CTA) and visual reaction time (VRT) performance of male and female athletes from different racket sports. Four groups of children (Mage=11,52 $\pm$ 1,16 yrs) participated to the study which were namely: tennis group (28 children), table tennis group (26 children), badminton group (24 children) and control group (46 children). The Bassin Anticipation Timer Device (Lafayette Instrument Company) was used to measure the CTA and Reaction Timer Device (Lafayette Instrument Company) was used to measure the VRT of participants. An ANOVA was conducted to evaluate the effects of group and gender on CTA and VRT performances of participants. Results of the study revealed that, tennis players had lower VRT scores ($M=316.07$, $SD=73.31$) than controls ($M=370.76$, $SD=90.40$), and CTA and VRT values of athletes from different racket sports indicated similarities. The gender main effect showed that males had significantly lower CTA scores than females. No significant interaction was found between VRT and gender.

RAKET SPORLARINDA SEZİNLEME VE GÖRSEL REAKSİYON ZAMANI: BRANŞ VE CİNSİYET FARKI

Giriş

Top ile oynanan oyunlar yüksek düzeyde sezinleme zamanı gerektirmektedir (Ripoll and Latiri, 1997). Sezınleme zamanı, hedefteki bir bölgede, hareket eden bir nesne ile bu uyarana yanıt verme arasındaki senkronizasyonu içermektedir (Lobjois, Benguigui, ve Bertsch, 2006). Reaksiyon zamanı, uyarının (bu araştırma için ışıklar görsel reaksiyon zamanı uyarıları olarak kullanılmıştır) verilmesi ile yanıtın başlatılması arasındaki zaman aralığı olarak tanımlanır (Singer, 1980). Raket sporları gibi hızlı top oyunlarında sporcuların oldukça kısa bir süre içerisinde çabuk ve doğru bir şekilde karar verebilmeleri başarılarını etkileyen önemli faktörlerdendir. Tenis, masa tenisi ve badminton gibi birbirinden farklı malzemeler ve saha ölçülerinde oynanan branşlarda yer alan genç elit erkek ve kız sporcuların sezınleme zamanı (SZ) ve görsel reaksiyon zamanı (GRZ) performanslarının incelenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırma grubunu, tenis ($n=28$, yaş= 11,39 yıl, antrenman yaşı= 2,75 yıl), masa tenisi ($n= 26$, yaş= 11,27 yıl, antrenman yaşı= 2,23 yıl) ve badminton ($n= 24$, yaş= 11,50 yıl, antrenman yaşı= 2,08 yıl) branşlarında yer alan müsabık erkek ve kız sporcular ile düzenli bir fiziksel aktiviteye katılmayan sedanter ($n=46$, yaş= 11,76 yıl) erkek ve kızlar oluşturmuştur. Araştırma grubunun SZ'lerinin ölçümünde "Bassin Anticipation Timer" (Lafayette Instrument Company), GRZ'lerinin ölçümünde "Reaction Timer" (Lafayette Instrument Company) cihazları kullanılmıştır. Her iki test araştırma grubu tarafından 5 kez tekrar edildikten sonra en iyi skorlar değerlendirilmeye alınmıştır.

Bulgular

Araştırmada grupların ve cinsiyetin GRZ ve SZ değişkenleri üzerindeki etkilerini incelemek amacı ile ANOVA kullanılmıştır. Grup ve cinsiyet değişkenlerine göre araştırma gruplarının GRZ ve SZ değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir. ANOVA sonuçları grupların SZ değerleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını $F(3,120)=0.36$, $p>.05$, partial $\eta^2=.01$, fakat GRZ değerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu $F(3,120)=2.98$, $p<.05$, partial $\eta^2=.07$ göstermiştir. Tenis oyuncularının GRZ değerleri ($M=316.07$, $SS=73.31$) kontrol grubundakilere oranla ($M=370.76$, $SS=90.40$) daha düşük bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre GRZ değerleri arasında bir farklılık bulunamamış $F(1,122)=1.94$, $p>.05$, partial $\eta^2=.02$, fakat SZ değerlerine göre anlamlı bir farklılığın olduğu $F(1,122)=4.94$, $p<.05$ $\eta^2=.04$ anlaşılmıştır. Buna göre erkek katılımcıların ($M=14.40$, $SS=15.08$) kızlarınkine ($M=22.50$, $SS=24.35$) oranla SZ değerlerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

**Tablo 1. Grup ve cinsiyet değişkenlerine göre GRZ ve SZ ortalama ve standart sapma değerleri**

	N	SZ (msn)		GRZ (msn)	
		M	SS	M	SS
		Grup			
Tenis	28	18,93	16,52	316,07	73,31
Masa Tenisi	26	19,23	18,21	359,70	69,41
Badminton	24	14,50	14,70	333,08	90,55
Kontrol	46	19,72	26,20	370,76	90,40
Cinsiyet					
Erkek	62	14,40	15,08	338,26	71,83
Kız	62	22,50	24,35	359,40	95,34

Tartışma / Sonuç

Araştırmadan elde edilen verilere göre, farklı raket sporlarında yer alan sporcuların SZ ve GRZ performansları birbirlerine benzerlik göstermekle birlikte, tenis oyuncularının GRZ performanslarının kontrol grubundakilere oranla daha iyi olduğu bulunmuştur. Cinsiyetin GRZ üzerinde bir etkisinin olmadığı fakat SZ dikkate alındığında, erkek katılımcıların kızlarınkine oranla performanslarının daha başarılı olduğu anlaşılmıştır. Petrakis (1985),’e göre cinsiyetin SZ üzerindeki etkisi sosyokültürel eğitime ve erkeklerin motor becerilerinde sahip oldukları geçmiş deneyimlere dayanmaktadır.

Seçilmiş Kaynakalar

- Lobjois, R. et. al.(2006) J. of Aging and Physical Activity, 14, 75-98.
 Petrakis, E. (1985) Perceptual and Motor Skills, 61, 1135-1138.
 Ripoll, H. ve Latiri, I. (1997) J. of Sports Sciences, 15, 573 – 580.

104. İLK VE ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FUTBOLDA FAIR PLAY ÇERÇEVESİNDE TANIMLANMIŞ DAVRANIŞ BİÇİMLERİNE YAKLAŞIMLARI

BALÇIKANLI, G. S. *, YILDIRAN, İ. *

*Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

This study aims at identifying and evaluating the perspectives towards the suitable or unsuitable behaviors for sportpersonship defined in the framework of fair play of the primary and secondary school learners. The subjects consist of 286 learners studying at the center districts of Ankara, 197 of whom are male and 89 of whom are female. In the questionnaire, five concrete sample cases which represent the various dimensions of fair play were presented to learners’ opinions (Sezen, 2003) they were asked to evaluate these cases and to state their own behaviors in the face of the same case. As well as the deive statistics techniques, chi-square test was used to analyze the data and the significant level was taken as 0.05. It is thought-provoking that the results indicate the behaviors against fair play were adopted by the learners. The point here is that sports does not build character, conversely, the ambition of success gets ahead the sportpersonship. Moreover, this causes the learners to adopt the negative behaviors or to be adopted deliberately, and the most importantly, eventually they become habit. In the light of these results, it is mandatory that fair play be in the school curriculum and the teachers be made aware of the seriousness of the situation. Key words: Primary Education, Secondary Education, Soccer, Fair Play.

İLK VE ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FUTBOLDA FAIR PLAY ÇERÇEVESİNDE TANIMLANMIŞ DAVRANIŞ BİÇİMLERİNE YAKLAŞIMLARI

Giriş

Futbol başta olmak üzere, sportif aktivitelerin 20. yüzyıl boyunca gittikçe artan bir oranda ticarileşmesi ve siyasileşmesi, sporcularda, “her ne pahasına olursa olsun kazanma” düşüncesini hâkim kılmıştır. Profesyonellerde artık normal karşılanan bu durum artık amatör sporun da kabul alanına girmiştir. Son yıllardaki yetişkin sporculara yönelik yoğun bilinçlendirme kampanyalarının ise, “Fair Play” anlayışını yerleştirmekte yetersiz kaldığı bilinmektedir. Bu nedenle, çalışmaların başlangıç noktasını ilk ve orta öğretim öğrencilerinin oluşturması gerektiği düşüncesi ağırlık kazanmıştır (Yıldırım, 2004). Ancak, günümüzde okul sporlarında da fair play’e uygun olmayan davranışların özellikle futbol branşında düşündürücü artışlar gösterdiği gözlemlenmektedir. Bu nedenle, ilk ve ortaöğretim kurumlarında fair play’e yönelik iyileştirme çabalarından önce spor yapan yapmayan öğrencilerin futbolda fair play’e ilişkin davranış biçimlerinin bir ön araştırma ile ortaya konulması önem arz etmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, ilk ve ortaöğretim öğrencilerinin futbolda fair play çerçevesinde tanımlanmış sportmenliğe uygun olan ve olmayan davranış biçimlerine yaklaşımlarını cinsiyet ve spor yapıp yapmama durumlarına göre belirlemek ve değerlendirmektir.

Yöntem

Araştırma grubunu Ankara ili merkez ilçelerinde okuyan 89’u kız, 197’si erkek olmak üzere toplam 286 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan ankette fair play’in farklı boyutlarını temsil eden beş somut örnek olay öğrencilerin görüşüne sunulmuş (Sezen, 2003); bu örnek olayları değerlendirmeleri ve aynı durum karşısındaki kendi davranış biçimlerini belirtmeleri istenmiştir. Anketin ikinci bölümü oluşturulurken, futbolda karşılaşılan/karşılaşılması muhtemel çok sayıda örnek olaylardan bir örnek olaylar dizisi oluşturulmuş ve bu dizide olayların tek tek ne tür bir davranışı ifade ettikleri belirtilmiştir. Böylelikle tüm örnek olayları kapsayan beş farklı davranış kodu oluşturulmuş ve her kodu en iyi temsil eden 3’ü olumlu, 2’si olumsuz beş örnek olay seçilerek soru formuna dönüştürülmüştür (Sezen, 2003). Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik teknikler ile cinsiyetlere ve spor yapıp yapmama durumlarına göre oluşan görüş farklılıkları için Chi-Square testi kullanılmış, önem düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular

İlk ve ortaöğretim öğrencileri maç içinde “kendi yarar ve yargısına ters düşse bile hakemin doğru karar almasına yardımcı olma” davranışına ilişkin bir örnek olayı %52.1 oranında “sportmence ancak profesyonelce değil” şeklinde değerlendirirken, yaklaşık aynı oranı da “ben olsaydım aynı şekilde davranmazdım” diyerek örnek olayda verilen, kalecinin hakemin doğru karar almasına yardımcı olma davranışını onaylamadıklarını belirtmişlerdir. “Rakip takımın maruz kalacağı haksız bir durumu gidermek için çaba gösterme” davranışı da öğrencilerin %33.2’si tarafından “profesyonelce” bulunmazken; “aynı şekilde davranmazdım” diyen öğrencilerin oranı da %36’dır. Öğrencilerin %29’u, “rakibin haksız dezavantajlarından yararlanmaya kalkışmama” davranışını “sportmence fakat profesyonelce değil” olarak değerlendirirken, benzer bir durum karşısında aynı şekilde davranmayacaklarını ifade edenlerin oranı da %30’u aşmaktadır. Sportmenliğe uygun olmayan davranışları içeren iki örnek olayda verilen “hakemi yanıltarak haksız avantaj sağlama” davranışı öğrencilerin %40.9’u; “rakibin oynama hakkını yanıltıcı stratejilerle elinden alma” davranışı ise %37.1’i tarafından “taktik olarak akıllı” bulunmuş, öğrencilerin yaklaşık aynı oranı benzer durumlarda aynı şekilde davranacaklarını ifade etmişlerdir.

Sonuç

Bulgular, sportmenliğe aykırı davranışların ilk ve ortaöğretim öğrencilerinin önemli sayılabilecek bir bölümü tarafından benimsenmesi açısından düşündürücü niteliktedir. Bu durum, sporda gittikçe artan erdemsiz davranışların okul beden eğitimi ve spor alanını da etkilediğini, Gessmann (1995)’in da işaret ettiği gibi beden eğitimi derslerinin sosyalleştirme yönelimli çerçevesinin fair play’e ilişkin davranışları yeterince garanti altına alamadığını açıkça göstermektedir. Nitekim, Sezen ve Yıldırım (2006) tarafından yapılan araştırmada, Beden Eğitimi (BE) öğretmen adaylarının azımsanmayacak oranlarda ‘başarı’ olgusunu ön planda tuttukları ve eğer başarılarını engelleyecekse fair play’e uygun davranışları sergilemeyecekleri anlaşılmaktadır. Beden eğitimi derslerinde model olması ve karşılaşmalarda öğrenci-sporcuları fair play’e teşvik etmesi beklenen öğretmen adaylarının, mevcut fair play anlayışları ile beklentileri karşılamaktan uzak oldukları söylenebilir. Dolayısıyla, azımsanmayacak oranda ilk ve ortaöğretim öğrencilerinin fair play’e ilişkin olumsuz yaklaşımlarının BE öğretmenlerinin okul sporlarındaki başarı odaklı tutumlarının bir yansıması olarak değerlendirilebilir.



Oysaki okul beden eğitimi dersleri ve okullararası karşılaşmalar, fair play'e uygun davranışların kazandırılması ve sergilenmesinde uygun bir ortam olarak kullanılmalıdır (Yıldıran, 2004). Şüphesiz, fair play çalışmalarının, etik donanımlara sahip bir genç kuşağın yetiştirilmesine yönelik olarak, ilk ve orta öğretim çağı çocuk ve gençlerinin beden eğitimi derslerinden başlatılması, geleceğin sporcu, antrenör, spor adamı, hakem, yazar ve seyircisinin bu kitle içinden çıkacak olması bakımından önemlidir (Yıldıran, 2005).

Seçilmiş Kaynakça

- Freeman, W.H. (2001). *Physical Education and Sport In a Changing Society*. (6th ed.). USA: Allyn and Bacon.
- Gessmann, R. (1995). Fair Play – Eine wichtige Erziehungsaufgabe und ihre Umsetzung im Sportunterricht. *Fairness und Fair Play*, Hrsg.: Volker, G.& Manfred L., (1.Aufl). Sankt Augustin: Academia-Verlag. 138-155.
- Sezen, G. (2003). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Fair Play Anlayışları Üzerine Bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sezen, G.,&Yıldıran, İ. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Futbol'da Fair Play'e İlişkin Olumlu ve Olumsuz Davranışlara Yaklaşımlarının İncelenmesi, *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 2(3), 14–22.
- Yıldıran, İ.,&Sezen, G. (2006). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Sportmenlik ve Profesyonellik Arasında İkilem Barındıran Somut Örnek Olaylara Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11,(3), 3–14.
- Yıldıran, İ. (2004). Fair Play: Kapsamı, Türkiye'deki Görünümü ve Geliştirme Perspektifleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 3-16.
- Yıldıran, İ. (2005). Fair Play Eğitiminde Beden Eğitiminin Rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10,(1), s.3-16

105. PARTICIPATION MOTIVATIONS OF TURKISH YOUTHS WHO PARTICIPATED IN INTERSCHOOL SPORT COMPETITIONS ORGANIZED AS HIGH LEVEL COMPETITIVE AND RECREATIONAL

PEHLIVAN, Z.

Present address: School of Physical Education and Sports, Mersin University, Ciftlikkoy Kampusu, 33343, Mersin, Turkey. Tel : +90 324 361 0126 Fax : +90 324 361 0127
E-mail: zpehlivan@mersin.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, okullar arası spor yarışmalarına turnuva/rekreasyon ve yüksek düzeyli yarışma biçiminde organize edilmiş okullar arası okul spor yarışmalarına katılan Türk çocuklarının katılım motivasyonlarını karşılaştırmaktır. Araştırmaya yaş ortalaması 12.87±1.23 olan toplam 654 çocuk katılmıştır. Verilerin toplanmasında Gill ve ark, (1983) tarafından geliştirilen Participation Motivation Questionnaire (PMQ) ölçeğinin Oyar ve ark., (2001) tarafından uyarlanan Türkçe versiyonu kullanılmıştır. Araştırma sonuçları aşırı yarışma biçiminde organize edilmiş okul sporuna katılan çocukların “arkadaşlık” ve “beceri geliştirme” alt ölçeklerindeki ortalama puanları, turnuva/rekreasyon biçiminde organize edilmiş spora katılanlardan istatistiksel olarak anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca, turnuva/rekreasyon biçiminde organize edilmiş okul spor yarışmalarına katılan çocukların “yarışma” alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puan da yine aşırı yarışma biçiminde organize edilmiş okul sporlarına katılan çocuklarından daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Katılım motivasyonu, okullar arası spor yarışması, Türk çocukları, yüksek düzeyli yarışma, rekreasyon .

YÜKSEK DÜZEYLİ YARIŞMA VE REKREASYON BİÇİMİNDE ORGANİZE EDİLMİŞ OKULLARASI SPOR YARIŞMALARINA KATILAN TÜRK ÇOCUKLARININ KATILIM MOTİVASYONLARI

Introduction

In recent years, researches in the field of sport psychology and sport education focused on why youths participated in organized sports. These researches studied the factors, which motivated youths to participate in sports and categorization of these factors (Gould, 1982; Gill et al., 1983; in Brustad, et. al., 2001). Gould (1982) stated that the researches on participation motivation in sports would be beneficial for coaches, administrators and leaders in

preparing programs. Thus, coaches would be able to determine and meet the needs of youths who participated in sports, therefore motor and psychological development of participants could be affected positively. In the study by Gill and associates (1983) on the motivations to participate in sports, it was presented that skill development and learning, fun, fitness, having new friends and achievement were the most important factors that affected participation in sports. In order to enlighten these researches, Participation Motivation Questionnaire (PMQ) was developed by Gill et al., (1983).

The purpose of this study was to compare the participation motivation of Turkish youths who participated interschool sport competitions organized as high level competitive and recreational/tournament school sport programs.

Method

In this study, there were total of 654 participants (Boy=271, Girl=383), whose ages ranged from 10 to 15 years old. 167 boys and 160 girls participated in high level competitive interschool competitions (local, region, state semifinal and final) and 104 boys and 223 girls participated in interschool competitions organized as recreation (only at local level). Average age of participants was 12.87 ± 1.23 (Boy= 12.91 ± 1.35 ; Girl= 12.84 ± 1.14). Data were collected by Turkish version of the Participation Motivation Questionnaire (PMQ), adapted by Oyar et al., (2001) from the original questionnaire developed by Gill et al., (1983), was used in this study. PMQ consisted of 30 items and eight subscales.

Results

Results of comparison were tested with *t-test*. Regardless of sex, average points that youths who participated in high level competitive and recreation school sports gained from PMQ subscales were given in *Table 1, 2, 3 and 4*. Average points that youths who participated in high level competitive school sports for “friendship” [$t_{(652)} = -3.762$; $p < .000$; Cohen’s $d = 0.29$ small] and “skill development” [$t_{(652)} = -2.203$; $p < .028$; Cohen’s $d = 0.22$ small] subscales were significantly higher than the youths who participated in recreation school sports. The average point that youths who participated in recreation school sport programs for “competition” subscale was higher than the youths who participated in high level competitive school sports [$t_{(652)} = 3.021$; $p < .003$; Cohen’s $d = 0.24$ small].

The top 10 list of reasons of youths who participated in *high level competitive* interschool sports competitions to participate in sports were as follows; (1) “I want to go on to higher levels of my branch”, (2) “I like to win”, (3) “I like the team spirit”, (4) “I want to improve my skills”, (5) “I like the team work”, (6.5) “I want to be with my friends”, (6.5) “I like to compete”, (8) “I like to do something I’m good at”, (9) “I like being on a team” and (10) “I want to be popular”..

The top 10 list of youths who participated in *recreation* interschool sports competitions were as follows; (1) “I want to go on to higher levels of my branch”, (2) “I want to improve my skills”, (3) “I like to win”, (4) “I like the team spirit”, (5) “I like the team work”, (6) “I like to do something I’m good at”, (7) “I want to be physically fit”, (9) “I want to be with my friends”, (9) “I want to learn new skills” and (9) “I like the rewards”.

Discussion

When results of this study were analyzed in terms of the way school sports were organized, it was found that youths who participated in high level competitive school sports were motivated by “friendship” and “skill development” subscales whereas youths who participated in recreation school sports organizations were motivated by “competition” subscale compared to the other group. When positive effects of sports on physical, psychological, and social lives of youths and their health were considered (Graham, et.al., 2001:p.4-11; Gallahue et.al., 2003, Part 1-6), the result seemed to be normal. According to Suits (1988), sports include competition and rivalry. Competing is necessary for skill development. Therefore, every youths want to win (Motluk, 2002). For that reason, they should develop their skills because a youth who developed his/her skills is better than others and has self confidence (Marsh, 1998). Similarly, sports are influential in cooperating with others, sharing and creating a new social environment. Youths also achieve social outcomes such as being a team, being a part of a team and making new friends (Wiersma, 2000).

When the most popular participation motivations of youths who participated in high level competitive and recreation sports were compared, it was seen that the items (6.5) “I like to compete” and (10) “I want to be popular”, in the top 10 list of youths who participated in high level competitive school sports organizations did not take place in the top 10 list of other group. These items might indicate that youths encouraged rivalry and hostility. They wanted to defeat the others and win at any cost and also they wanted to be popular in the society through sports. In other



words, high level competitive sports organizations are not desirable in education. However, youths who participated in recreation sports organizations were different from the other group for the items (7) “I want to be physically fit”, (9) “I want to learn new skills” and (9) “I like the rewards”. When these results were taken into consideration, it could be stated that dominant motivations of youths who participated in recreation school sports were personal development rather than winning and intrinsic motivation rather than rivalry.

In conclusion, high level competitive school sports organizations are difficult for youths and prevent instructors from focusing on physical education (Jewett, et al., 1995: p.331,332). Youths do not consider sports competitions meaningful if there are no winners and losers. Competitions in which there is a winner are more meaningful and enjoyable for youths (Motluk, 2002). According to Ardell Wellness Report –AWR (1997), competitions where everyone wins and is awarded are more educational and humanistic. Social atmosphere of the sports organization is determining in directing this emotion of youths to a positive direction (Ediger, 1996; Stillwell & Willgoose, 1997: p.277). Coaches, instructors, administrators and parents have important responsibilities in turning destructive effect of high level competitive sports into a positive effect. Equilibrium can be sustained by providing suitable environment for youths to work in harmony with others as well as on an individual basis if possible. Although rivalry is dominant in the society (Ediger, 1996) youths who can accommodate this rivalry should not be brought up with a feeling of losing at very early ages. Organizing sports organizations in which each youth can win instead of school sports organizations which focus on winning at any cost, will keep youths in sports for a long time, increase their mental health, and help realizing the purpose of education and also help them to gain a more humanist attitude towards others.

References

- AWP, (1997). *Ardell Wellness Report*, Competition: Lesson of the Dodo, 46, 1-3.
- Brustad, R. J., Babkes, M. L., & Smith, A. L. (2001). *Youth in sport*. In *Handbook of Research on Sport Psychology*, (2nd. Ed.). R. N. Singer, H. A. Hausenblas (Eds). New York: John Wiley & Sons.
- Ediger, M. (1996). Cooperative learning versus competition: Which is better? *Journal of Instructional Psychology*, 23(3), 204-210.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental Physical Education for All Children*. 4th. Ed. Champaign IL: Human Kinetics.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Hudleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gould, D. (1982). Sport psychology in the 1980s: Status, direction, and challenge in youth sport research. *Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2001). *Children Moving*. (5th Ed), California: Mayfield Publishing Company.
- Jewett, A. E., Bain, L. L., & Enis, C. D. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education*. (2nd Ed.), Dubuque: IA. WCB. Brown & Benchmark.
- Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and non-athletes: a multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 237-259.
- Motluk, A. (2002). Girls get competitive, but only if it's worth it. *New Scientist*, 175, 21-22.
- Oyar Z. B., Aşçı, F. H., Çelebi, M., & Mülazimoğlu, Ö. (2001). Spora katılım ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Validity and reliability of “Participation Motivation Questionnaire”). *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 21-32.
- Stillwell, J. L., & Willgoose, C. E. (1997). *The physical Education Curriculum*. (5th. Ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Suits, B. (1988). The elements of sport. (Ed: Morgan, W. J. & Meier, K. V.), *Philosophic Inquiry in Sport*, Illinois, IL: Human Kinetics Publishers.
- Wiersma, L. D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science*, 12, 13-22.

106. THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEPTION OF SUCCESS AND PARTICIPATION MOTIVATION AMONG YOUTH SOCCER PLAYERS

ALTINTAŞ, A.*, HACIOĞLU, O.*, SAĞTÜRK, B.*, BELMAN, C.*, AŞCI, F. H.*

*Spor Bilimleri Bölümü, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate whether the perception of success are related to participation motives of youth soccer players. A hundred thirty four youth soccer players (Mage= 14.52 ± 1.56) voluntarily enrolled in this study. "Participation Motivation Questionnaire" and "Perception of Success Questionnaire" were administered to all participants. Stepwise Multiple Regression procedure was used to determine whether perception of success might predict participation motives of youth soccer players. Results of Stepwise Regression Analyses indicated that task orientation was significantly and positively related to "Team Affiliation" and "Skill Development" motives of soccer players ($R= 0.23$ and $R= 0.24$ respectively). On the other hand, analysis revealed that ego orientation was significantly and positively correlated with "Competition" ($R= 0.24$ $p < .01$) motives of youth soccer players and ego orientation was the most important predictor of it ($R^2 = 6\%$). In summary, the obtained results indicated that, task oriented youth soccer players had higher motives to be part of team and to develop their skills, on the other hand, ego oriented players had higher motives to compete, show their superior ability against their opponents.

GENÇ FUTBOL OYUNCULARININ SPORA KATILIM GÜDÜLERİ VE BAŞARI ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Giriş

Spora katılımın her geçen gün biraz daha artması ile birlikte çocuk ve genç sporculara yönelik yapılan çalışmalar da hız kazanmıştır. Spor psikolojisinde sıklıkla ele alınan konulardan birisi olan katılım motivasyonu (katılım güdüsü), genç sporcuları spora katılmaya yönlendiren temel nedenleri ortaya koymaktadır. Bu nedenle spora katılım güdüsü kavramı, gençlik sporunda incelenmesi gereken bir kavram olarak belirlenmiş ve temel olarak spora katılan bireyleri spora katılmaya yönlendiren nedenleri tanımlamak ve bu nedenleri kategorize etmek amacı ile birçok çalışma (Örn: Gould, Feltz ve Weiss, 1985; Klint ve Weiss, 1987) yapılmıştır. Spora katılım güdüsü ile ilgili yapılan ilk çalışmalar, beceri gelişimi ve öğrenimi, eğlence, fiziksel zindelik, arkadaş edinme ve başarmanın spora katılımı etkileyen en önemli nedenler olduğunu ortaya koymuştur (Gill ve ark., 1983).

Yaşamda başarılı olmak isteği ve inancı temelde insanı güdüleyen faktörlerden bir tanesidir. Başarı güdülenmesinin tanımlanan özelliği, bireyin kendi yeteneklerini algılaması görüşüne dayanır ki spor psikolojisinde ele alınan konulardan birisi de başarı algısıdır (Cox, 1998). Başarı hedefi kuramına göre başarı ortamlarında "ego yönelim ve görev yönelim" olmak üzere iki başarı hedefi yer almaktadır. Bu hedefler, bireylerin yetenek düzeylerini kişisel olarak yargılama şekliyle ilgilidir. Görev yönelimli birey; beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığını gösterme ve sıkı çalışma üzerine odaklanmaktadır. Yeteneği gösterme, maksimum çabaya dayandırılır ve kişi referanslıdır. Sıkı çalışma ve akranları ile işbirliği yapmanın kendisini başarıya götüreceğine inanmaktadır. Buna karşın ego yönelimli birey ise, üstün yeteneği kanıtlama üzerine yoğunlaşmakta ve başarıya üstün yeteneğini kanıtlayarak ve rakiplerini mağlup ederek ulaşılacağına inanmaktadır (Duda, 1993; Roberts, Spink, ve Pemberton, 1999). Katılım güdüsü ile ilişkili olan başarı algısı kavramı özellikle genç sporcuların gerek katılım güdülerini belirleme de gerekse hangi güdusel yönelim içerisinde olduklarını ortaya koymada antrenörlere ve bilim adamlarına önemli bilgiler sağlayacaktır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, genç futbolcuların katılım güdülerini başarı algıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem

Katılımcılar:

Çalışmanın örneklemini Ankara, İstanbul ve Konya illerinde yer alan üç birinci lig kulübünün alt yapısındaki 134 genç erkek futbolcu ($\bar{yaş} = 14.52$ $SS = 1.56$) oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları:

Başarı Algısı Envanterinin Çocuk Versiyonu (The Children's Version of The Perception of Success Questionnaire-POSQ-CH)



Roberts, Treasure ve Balague (1998) tarafından geliştirilen ölçek, yargıların beş değerlendirme basamağına göre yapıldığı 6'sı görev, 6'sı ego yönelimi olmak üzere 12 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçeği içermektedir. Görev yönelimli maddelerine örnek olarak "Spor yaparken, gerçekten gelişme gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim"; ego yönelimli maddelerine örnek olarak "Spor yaparken, diğer sporcuları yendiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim" verilebilir. Envanterin geçerlik ve güvenirlik çalışması Çetinkalp (2006) tarafından yapılmıştır.

Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (Participation Motivation Questionnaire ;(PMQ):

Gill, Gross, ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen ölçek; bireyin spora katılım nedenlerini içeren 30 maddeden ve 8 alt boyuttan (Beceri Geliştirme, Takım Üyeliği/Ruhu, Eğlence, Arkadaşlık, Başarı/Statü, Enerji Harcama, Hareket/Aktif Olma ve Yarışma) oluşmaktadır. Bireylerin spora katılım nedenleri "Çok Önemli (1)", "Az Önemli (2)" ve "Hiç Önemli Değil (3)" şeklinde 3'lü ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilen düşük puanlar, spora katılım güdüsünün önemli olduğunu, yüksek puanlar ise önemsiz olduğunu göstermektedir. Çelebi tarafından Türkçe'ye çevrilen envanterin geçerlik ve güvenirliğini Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu (2001) tarafından yapılmıştır.

Bulgular

Tablo1'de katılımcıların Başarı Algısı ve Spora Katılım Güdüsü alt boyutlarının ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların başarı algısı ve spora katılım güdülleri

Değişkenler	n=134	SS
Başarı Algısı Alt Boyutları		
Ego Yönelimi	1.60	0.57
Görev Yönelimi	1.39	0.51
Katılım Güdüsü Alt Boyutları		
Beceri Geliştirme	1.04	0.13
Takım Üyeliği/Ruhu	1.04	0.15
Eğlence	1.56	0.41
Arkadaşlık	1.42	0.41
Başarı/Statü	1.28	0.33
Enerji Harcama	1.23	0.26
Yarışma	1.21	0.29
Hareket/Aktif Olma	1.22	0.34

Tablo 1'e göre, genç futbol oyuncularının ego yönelim ortalama puanları görev yönelim ortalama puanlarından daha yüksektir. Spora katılım güdülleri ele alındığında en önemli olarak belirtilen katılım güdüsü alt boyutu beceri geliştirme ve takım üyeliği olarak bulunmuştur.

Başarı algısı alt boyutları ile katılım güdüsü alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yapılan Adımsal Çoklu Regresyon Analiz sonuçları, görev yönelimi puanlarının "Takım Üyeliği/Ruhu" ($R=.23$; $R^2= \%5$; $p < .01$) ve "Beceri Geliştirme" ($R=.24$; $R^2= \%6$; $p < .01$) alt boyutları ile ilişkili olduğunu ve görev yönelimi puanlarının bu katılım güdüsü alt boyutlarının belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur (Tablo 2). Öte yandan, ego yönelimi puanlarının ise "Yarışma" katılım güdüsü ile ilişkili ($R=.24$; $p < .01$) olduğu ve ego yönelim puanlarının "Yarışma" güdüsü belirleme düzeyinin $\%6$ olduğu belirlenmiştir.

Adımsal Çoklu Regresyon Analiz sonuçları, ego yönelimi ve görev yönelimi ile "Eğlence, Arkadaşlık, Başarı/Statü, Enerji Harcama ve Hareket/Aktif Olma" katılım güdüsü alt boyutları arasında bir ilişki olmadığını göstermiştir ($p > .05$).

Tablo 2: Başarı algısı ve Spora Katılım Güdüsü arasındaki ilişkiye yönelik Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

	Spora Katılım Güdüsü					
	Takım Üyeliği		Beceri Geliştirme		Yarışma	
Başarı algısı	R	R ²	R	R ²	R	R ²
Görev	.23**	.05	.24**	.06	-	-
Ego	-	-	-	-	.24**	.06

** p < .01

Tartışma

Futbolcuların başarı algıları ile katılım güdülerindeki ilişkiyi belirlemek amacı ile yapılan çalışmanın bulguları; görev yönelimi puanlarının takım üyeliği ve beceri geliştirme güdülerini belirlemede etken olduğunu ortaya koyarken, ego yöneliminin yarışma güdüsünü belirleme de etken olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular Başarı Hedefi Yaklaşımı kuramı (Duda, 1993; Nicholls, 1992) çerçevesinde ortaya konan görev ve ego yönelimli bireylerin özellikleri ile benzerlik göstermektedir. Görev yönelimli bireylerin beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığını gösterme ve sıkı çalışma üzerine odaklanmaları elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Öte yandan, ego yöneliminin yarışma güdüsünü belirlemedeki rolü ile ilgili bulguda yine kuram çerçevesinde tanımlanan ego yönelimli bireylerin özellikleri ile örtüşmektedir. Katılımcıların başarı algısı ile spora katılım güdüsünün yarışma alt boyutu arasındaki ilişki ego yönelimli bireylerin üstün yeteneği kanıtlama üzerine yoğunlaşması ve başarıya üstün yeteneğini kanıtlayarak ve rakiplerini mağlup ederek ulaşılacağına inanması ile açıklanabilmektedir. Genel olarak ele alındığında, elde edilen bu sonuçlar yazılı kaynaklarda yer alan pek çok çalışmanın (White ve Duda, 1994; Papaioannou ve McDonald, 1993; Siefritz, Duda ve Chi, 1992) bulguları ile de örtüşmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Duda, J. L. (1993). Goals: a social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook on research on sport psychology* (pp. 421-436). New York: Macmillan.
- Nicholls, J. G. "The general and the specific in the development and expression of achievement motivation". In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 31-56). Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.
- Papaioannou, A. & McDonald, A. (1993). Goal perspectives and purpose of physical education as perceived by Greek adolescents. *Physical Education Review*, 16, 41-48.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Ballague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16 (4), 337-347.



Poster 3.3

Anabilim Dalı/ Topic: Psiko-Sosyal Alanlar/ Psycho-Social Fields

Poster Alanı/ Name of Board: GÖLCÜK

Moderator: Prof.Dr.Füsun ÖZTÜRK KUTER

107. INVESTIGATION THE THINKING AND DECISION MAKING STYLES OF THE STUDENT THAT PARTICIPATE SPECIAL ABILITY EXAMAMINATION

*TEKİN, M. , * ÖZMUTLU, İ. , *ERHAN, S. E.

*Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

The aim of this study is to define the thinking and decision making styles of the student that participate special ability examination. The group of this search is composed of totally 700 students (453 male students and 247 female students) that participate the special ability examination of Atatürk and Sarıkamış University Physical Education and Sport Department. Firstly, the current information about the purpose of this study is learned systematically by searching the details of the literature. In this way, a theoretical limitation about the topic has been reached. Secondly, experiential and rational thinking style scale that was developed by Epstein ve Ark.(1996) and was translated into Turkish by Bulut (2000) and also decision making style scale that was developed by Scott ve Burce (1995) and was translated into Turkish by Taşdelen(2002) was executed the participant student. In determining and comment the data, T test and Multiple Linear Regression was used And the meaningfulness is set at $P < 0,05$. SPSS (Statistical Package for Social Sciences) packet programme was used for analizing the data and finding the calculated worth. As a result of this study beetwen the student that participate the special ability examination's thinking styles and decision making style(rational decision making,intuitive decision making,dependent decision making,avoidant decision making and spontanous decision making) category were occurred a meaningful relation. Keywords: special ability examination, decision making styles, thinking styles.

ÖZEL YETENEK SINAVLARINA KATILAN ÖĞRENCİLERİN KARAR VERME ve DÜŞÜNME STİLLERİNİN İNCELENMESİ

Giriş

Her birey dünya ile ilişkisinde, onu algılamada, ideallerine ulaşmada ve sorunları çözmede belirli yöntemler ve yaklaşımlar geliştirir. Bu süreçte birey, gerçeğin farklı yönlerine dikkat çeker, farklı türde verileri toplar, farklı şekilde verileri düzenler ve farklı yargısal sonuçlar çıkarır, farklı kararlara ulaşır ve bu kararları da farklı biçimlerde uygular (Parlette and Rae, 1993.Akt.:Buluş, 2000).

Bu çalışmamızın amacı; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerini belirleyebilmek.

Yöntem

Çalışma grubunu; Atatürk üniversitesi ve Sarıkamış üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavlarına katılan 453'ü erkek 247'si kız toplam 700 öğrenci oluşturmaktadır.

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, Epstein ve Ark.(1996) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması Buluş(2000) tarafından yapılan rasyonel-yaşantısal düşünme stilleri ölçeği ve Scott ve Burce (1995) tarafından geliştirilen Taşdelen (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan karar verme stilleri ölçeği araştırılmaya katılan öğrencilere uygulanmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlamasında t Testi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi (Multiple Linear Regression) kullanılarak anlamlılık $P < 0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır.

Bulgular**Tablo 1 Cinsiyete Değişkenine Göre Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Karar Verme Stillerini Gösteren T Testi Sonuçları**

		N		Ss	t	P
Rasyonel karar verme	Erkek	453	19,3951	5,2953	0,175	0,861
	Kız	247	19,3239	4,8280		
Sezgisel karar verme	Erkek	453	13,8543	3,9690	-0,716	0,474
	Kız	247	14,0891	4,4466		
Bağımlı karar verme	Erkek	453	13,4415	3,7944	-0,074	0,941
	Kız	246	13,4634	3,5670		
Kaçıngan karar verme	Erkek	453	13,4636	4,8574	-1,776	0,076
	Kız	247	14,1336	4,6041		
Anlık karar verme	Erkek	453	14,7086	5,8430	-0,380	0,704
	Kız	247	14,8704	4,4071		

Tablo 1’de görüldüğü gibi; Cinsiyete değişkeni ile rasyonel karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyete değişkeni ile sezgisel karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyete değişkeni ile bağımlı karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyete değişkeni ile kaçınan karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyete değişkeni ile anlık karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 2 Cinsiyete Değişkenine Göre Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerini Gösteren T Testi Sonuçları

		N		Ss	t	P
Rasyonel düşünme	Erkek	449	42,2984	10,5665	-0,472	0,637
	Kız	245	42,6980	10,8120		
Sezgisel düşünme	Erkek	452	54,9425	11,3925	-0,764	0,445
	Kız	246	55,6057	10,1231		

Tablo 2’de görüldüğü gibi; Cinsiyete değişkeni ile rasyonel düşünme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Cinsiyete değişkeni ile sezgisel düşünme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).



Tablo 3 Branş Değişkenine Göre Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Karar Verme Stillerini Gösteren T Testi Sonuçları

		N		Ss	t	P
Rasyonel karar verme	Takım sporları	476	19,5756	5,0091	1,547	0,122
	Bireysel sporlar	224	18,9330	5,3689		
Sezgisel karar verme	Takım sporları	476	13,8319	4,3326	-0,980	0,328
	Bireysel sporlar	224	14,1607	3,7044		
Bağımlı karar verme	Takım sporları	476	13,5819	3,6620	1,381	0,168
	Bireysel sporlar	223	13,1659	3,8137		
Kaçıngan karar verme	Takım sporları	476	13,6134	4,8151	-0,699	0,485
	Bireysel sporlar	224	13,8839	4,7004		
Anlık karar verme	Takım sporları	476	14,8908	5,6241	0,897	0,370
	Bireysel sporlar	224	14,5000	4,8131		

Tablo 3’de görüldüğü gibi; Branş değişkeni ile rasyonel karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Branş değişkeni ile sezgisel karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Branş değişkeni ile bağımlı karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Branş değişkeni ile kaçingan karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Branş değişkeni ile anlık karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4 Branş Değişkenine Göre Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerini Gösteren T Testi Sonuçları

		N		Ss	t	P
Rasyonel düşünme	Takım sporları	473	42,0803	10,6819	-1,301	0,194
	Bireysel sporlar	221	43,2081	10,5573		
Sezgisel düşünme	Takım sporları	474	55,0000	10,9791	-0,618	0,537
	Bireysel sporlar	224	55,5491	10,9318		

Tablo 4’de görüldüğü gibi; branş değişkeni ile rasyonel düşünme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Branş değişkeni ile sezgisel düşünme stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5 Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerinin Karar Verme Stillerinden Rasyonel Karar Verme Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SHB	β	t	p	İkili- r-	Kısmi - r-
Sabit	10,686	1,594	-	6,703	0,000	-	-
Rasyonel düşünme	4,243	0,019	0,088	2,181	0,029	-0,021	0,083
Sezgisel düşünme	0,125	0,019	0,266	6,568	0,000	0,230	0,243

$R=0,243$ $R^2=0,059$ $F=21,735$ $p=0,000$

Tablo 5 incelendiğinde; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stillerinin karar verme stillerinden rasyonel karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 6 Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerinin Karar Verme Stillerinden Sezgisel Karar Verme Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SHB	β	t	p	İkili- r-	Kısmi - r-
Sabit	7,461	1,289	-	5,790	0,000	-	-
Rasyonel düşünme	1,932	0,016	0,050	1,229	0,219	-0,061	0,047
Sezgisel düşünme	0,103	0,015	0,269	6,646	0,000	0,248	0,245

$R=0,254$ $R^2=0,064$ $F=23,453$ $p=0,000$

Tablo 6 incelendiğinde; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stillerinin karar verme stillerinden sezgisel karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 7 Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerinin Karar Verme Stillerinden Bağımlı Karar Verme Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SHB	β	t	p	İkili -r-	Kısmi -r-
Sabit	12,937	1,143	-	11,314	0,000	-	-
Rasyonel düşünme	-6,267	0,014	-0,180	-4,495	0,000	-0,249	-0,169
Sezgisel düşünme	5,765	0,014	0,168	4,208	0,000	0,242	0,158

R=0,292 R²=0,086 F=32,214 p=0,000

Tablo7 incelendiğinde; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stillerinin karar verme stillerinden bağımlı karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 8 Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerinin Karar Verme Stillerinden Kaçınan Karar Verme Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SHB	β	t	p	İkili -r-	Kısmi -r-
Sabit	21,138	1,380	-	15,321	0,000	-	-
Rasyonel düşünme	-0,192	0,017	-0,429	-11,435	0,000	-0,441	-0,399
Sezgisel düşünme	1,318	0,017	0,030	0,797	0,426	0,206	0,030

R=0,442 R²=0,195 F=83,614 p=0,000

Tablo 8 incelendiğinde; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stillerinin karar verme stillerinden kaçınan karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 9 Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Düşünme Stillerinin Karar Verme Stillerinden Anlık Karar Verme Alt Boyutunu Açıklama Gücü

	B	SHB	β	t	p	İkili -r-	Kısmi -r-
Sabit	19,697	1,572	-	12,531	0,000	-	-
Rasyonel düşünme	-0,153	0,019	-0,313	-7,956	0,000	-0,336	-0,290
Sezgisel düşünme	2,713	0,019	0,057	1,441	0,150	0,185	0,055

R=0,442 R²=0,195 F=83,614 p=0,000

Tablo 9 incelendiğinde; özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stillerinin karar verme stillerinden anlık karar verme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tartışma ve Sonuç

Cinsiyete değişkeni ile karar verme stilleri (rasyonel karar verme sezgisel karar verme bağımlı karar verme kaçınan karar verme anlık karar verme) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Cinsiyete değişkeni ile düşünme stilleri (rasyonel düşünme stilleri, sezgisel düşünme stilleri) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Bu sonuçlar bize bireyin çevreden aldığı uyaranları düzenleme, işleme ve yorumlama süreci üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Branş değişkeni ile karar verme stilleri (rasyonel karar verme sezgisel karar verme bağımlı karar verme kaçınan karar verme anlık karar verme) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Branş değişkeni ile düşünme stilleri (rasyonel düşünme stilleri, sezgisel düşünme stilleri) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin düşünme stillerinin karar verme stillerinden rasyonel karar verme, sezgisel karar verme, bağımlı karar verme, kaçınan karar verme, anlık karar verme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır (p<0,05). Bulgular bir bütün olarak düşünüldüğünde; düşünme stillerinin kişilik, uyum ve başa çıkma, mantıklı değerlendirme, başkalarının öneri ve yönergelerini anında değerlendirme, ön sezi ve duygularına güvende etkili olduğu görülmektedir.

Bu çalışma; eğitimcilerin, öğretmen adaylarının düşünme ve karar verme stilleri gibi bilişsel süreçlerin eğitim ortamlarında uygun yöntem ve teknikler seçebilmelerinde aydınlatıcı bilgiler sağlayacağı düşünüldüğü için önem arz etmektedir.

Kaynaklar

- Buluş, M.(2000) "Öğretmen Adaylarında Yükleme Karmaşıklığı düşünme Stilleri ve Bilişsel Tutarlılık Tercihinin Bazı Psiko-Sosyal Özellikler Çerçevesinde incelenmesi" Yayımlanmamış Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü D.E.U.B.E.F. İzmir
- Epstein,S.; Rosemary, P. ; Denes , V.R ve Harriet, H(1996) "Individual Differences In Intuitive Experiential and Analytical Rational Thinking Styles" Journal of Personlity and Social Psychology. Volume 63(4), 553-554 (October 1996)



- Parlette, N. ve Rae, R.(1993) "Thinking About Thinking: Thinking Styles of People" Assosiation Management. Volume 45(3),. 361-367 (January 2003)
- Scott, S., G. ve Bruce, R. A. (1995). "Decision Making Style, The Development And Of A New Measure". Educational and Psychological Measurement. Vol.55 No.5. 818-831 (March 1995)
- Taşdelen, A (2002). "Öğretmen Adaylarının Farklı Psiko Sosyal Değişkenlere Göre Karar Verme Stilleri" Yayınlanmamış Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü D.E.U.B.E.F. İzmir

108. THE LEADERSHIP PERCEPTION OF THE FOOTBALL COACHES AND THE LEVEL OF SATISFACTION OF THEIR ECONOMICAL EXPECTATIONS

CENGİZ, R. *, CENGİZ, Ş. *, GÜRBÜZLER, Esen **

*Gazi Üniversitesi BESYO Spor Yöneticiliği Bölümü, ANKARA

**Gazi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi İstatistik Bölümü, ANKARA

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the leadership perception of the football coaches and the level of satisfaction of their economic expectations. The target population of this study consists of the coaches who are the members of the Turkish Football Coaches Association and the samples were 708 persons who were ed randomly from the coaches of the goalkeepers and having A-B-C licences. SPSS 15,0 statistics program was used for making evaluation on the age, licence, leadership conception, education and income level of the participants. A frequency tables was made for defining the demographic information concerning the coaches and the features of the leadership perception. These data were analysed (two times) by means of the variance and correlation analysis methods. As for the demographic information, they were interpreted by means of histograms. The credibility coefficient of the questionnaire(Cronbach Alfa values) was determined. Considering the opinion of the football coaches about their leadership perceptions, it has been determined that the first group(60,9 %) consists of the coaches who define themselves as democrat, they are followed (32,3 %) by the coaches who define themselves as autocratic and the last group consists of the coaches (6,7 %) who define themselves as liberal. Considering the data obtained from the (two times) analysis for understanding the proportion between their income and education, it was seen that the proportion between the education and income of the coaches was statistically meaningful ($p=0,00$). As a result, considering the opinions of the coaches about their leadership perception, the first group consists of those who define themselves as democrats. It has also been seen that the coaches did not signed legal agreements with their clubs, they do not sufficiently use the method of acquiring their rights through legal ways when any dispute appears, and that this condition does not change in accordance with their leadership perception and they prefer to solve their economical problems by their individual efforts.

Key Words : Leadership, Coaching, Perception, Approach

109. COMPARISON OF EXERCISE DEPENDENCE ACCORDING TO SEX, SPORT LEVEL AND SPORT BRANCH (A SAMPLE OF SAMSUN)

YAZICILAR, İ. **, İMAMOĞLU, O. *, GÖLÜNÜK, S. *

*Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye

** Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Amasya Üniversitesi, Amasya, Türkiye

ABSTRACT

The aim of this study is to compare the exercise dependence according to sex,sport level and variability of sport branch.The sample of this study consists of 113 participants with 50 men,63 women in various sport center in Samsun.The data of this study is obtained by using personal data form and exercise dependence scale-21(EDS-21).The data obtained in the study is evaluated by applying x2 analysis in the SPSS 15.0 statistic programme.In the conclusion of statistic analysis, any reasonable relation between,exercise dependence symptom and sex($p=0.442$ $p=0.556$ $p=0.521$),exercise dependence symptom and sport branch ($p=0.628$ $p=0.162$ $p=0.210$) and exercise

dependence symptom and sport level($p=0.482$)couldn't be found ($p>0.05$).A meaningful relation between symptomatic group of exercise dependence symptom and sport level ($p=0.00$),undependent asymptomatic group and sport level ($p=0.00$) have been seen.As a result,the individuals who are doing sport professionally or amateur is regarded as being more tendency for exercise dependence than those who don't have a sport life. Key words: Exercise dependence,sport level,sport branch,sex

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ CİNSİYETE, SPOR DÜZEYİNE VE SPOR BRANŞINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş:

Egzersiz fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğu deneysel çalışmalarla kanıtlanmış bir gerçektir. Bununla birlikte son zamanlarda bilim adamları arasında fiziksel aktivitenin sayısız olumlu yararları yanında olumsuz bazı sonuçları olabileceği konusunda resmi olmayan bir fikir birliği oluşmuştur. Egzersizin negatif etkilerinin neler olabileceği konusunda yapılan çalışmalar özellikle egzersizin aşırı bir şekilde yapılması sonucunda bağımlılık haline gelmesi üzerine yoğunlaşmıştır. Aşırı egzersizin ruh halini iyileştirdiği, öfori ve zindelik hali oluşturduğu ve endorfin üretimini artırdığı, bu sebeple de “kronik aşırı egzersiz”in bir bağımlılık türü olabileceği öne sürülmüştür. Araştırmalar aşırı egzersizin, psikolojik karakteristiklerini göstermesi sebebiyle bağımlılığın bir formu olabileceğini desteklemiştir. Diğer bağımlılık davranışları gibi egzersiz bağımlılığının da standart bir tanımı yoktur⁽¹²⁻³⁻⁷⁻²⁻⁸⁻⁹⁾. Egzersiz bağımlılığı ile ilgili çalışan bazı araştırmacılar egzersiz bağımlılığını, bireyin fiziksel aktiviteye uç noktadaki sıklık ve sürede devam ettirdiği, direnci göreceli olarak değiştirdiği ve çoğunlukla karşı konulamaz bir istekle yaralanmaya, hastalığa, yorgunluğa ve buna benzer durumlara rağmen egzersize devam ettiği bir bağımlılık olarak tanımlamaktadırlar⁽¹⁻⁸⁻¹²⁻⁵⁾. Genel olarak egzersiz bağımlılığı tanımları, davranışsal faktörleri (egzersiz sıklığı), psikolojik faktörleri (patolojik bağımlılık) ve/veya fizyolojik faktörleri (tolerans) içermektedir. Egzersiz rutininin bireyin kontrolünden çıkması, egzersizden istenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi egzersiz bağımlılığının tanımlanmasında önemli belirtilerdir⁽¹²⁻⁶⁻¹¹⁻¹⁰⁻²⁻⁴⁾. Bu çalışmanın amacı egzersiz bağımlılığının cinsiyet, spor düzeyi ve spor branşı değişkenlerine göre karşılaştırılmasıdır.

Yöntem:

Çalışmanın örneklemini Samsun ilinde çeşitli spor merkezlerinde spor yapan 50 erkek, 63 kadın olmak üzere toplam 113 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmanın verileri kişisel bilgi formu ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21(Exercise Dependence Scale-21) kullanılarak elde edilmiştir. EBÖ-21 Hausenblas ve Downs (2002) tarafından egzersiz bağımlılığının tespiti için geliştirilmiştir. EBÖ-21 Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yeltepe ve İkizler tarafından yapılmış, güvenirlik analizi sonucunda ilk test için (Cronbach) $\alpha=0.96$ ve ikinci test için de (Cronbach) $\alpha=0.97$ bulunmuştur. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21’inde, bağımlılık aralığı, kriterleri oluşturan maddelerin 5 ya da 6 puan almasına göre belirlenir. Bu maddelere 3-4 aralığında puan veren bireyler semptomatik olarak sınıflandırılır ve bu bireylerin teorik olarak egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı düşünülebilir. Son olarak ölçekteki ifadeler 1-2 aralığında puan veren bireyler ise bağımlı olmayan asemptomatik olarak sınıflandırılırlar⁽¹²⁾. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 15.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Değerlendirme χ^2 analizi uygulanarak yapılmıştır.



Bulgular:

Tablo-1 Egzersiz bağımlılığının cinsiyet, spor branşı ve spor düzeyi değişkenlerine karşılaştırması(χ^2 analizi sonuçları)

Değişkenler	EBÖ-21 Semptomlar	Erkek (N)	Kadın (N)	Toplam (N)	P
Cinsiyet	Bağımlı	1	0	1	0,442
	Semptomatik	41	52	93	0,566
	Bağımlı olmayan asemptomatik	8	11	19	0,521
Spor Branşı		Takım sporları (N)	Bireysel sporlar (N)	Total (N)	P
	Bağımlı	0	1	1	0,628
	Semptomatik	37	56	93	0,162
	Bağımlı olmayan asemptomatik	5	14	19	0,210
Spor Düzeyi		Sporcu (N)	Sporcu Değil (N)	Total (N)	P
	Bağımlı	0	1	1	0,482
	Semptomatik	54	38	92	0,002*
	Bağımlı olmayan asemptomatik	4	15	19	0,003*

*p<0.05

Yapılan χ^2 analizi sonuçlarına göre egzersiz bağımlılığı semptomları ile cinsiyet arasında ($p=0.442$; $p=0.556$; $p=0.521$) egzersiz bağımlılığı semptomları ile spor branşı arasında ($p=0.628$; $p=0.162$; $p=0.210$) ve egzersiz bağımlılığı semptomu ile spor düzeyi arasında ($p=0.482$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Egzersiz bağımlılığı semptomlarından semptomatik grubu ile spor düzeyi arasında ($p=0.00$) ve bağımlı olmayan asemptomatik grubu ile spor düzeyi arasında ($p=0.00$) anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($p<0.05$).

Tartışma ve Sonuç:

Çalışmamızda istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye egzersiz bağımlılığı semptomlarından, semptomatik grubu ile spor düzeyi arasında ($p=0.00$) ve bağımlı olmayan asemptomatik grubu ile spor düzeyi arasında ($p=0.00$) rastlanmıştır ($p<0.05$). Spor düzeyini belirlemek için sorulan soruya “profesyonel ya da amatör olarak bir kulüpte spor yaptım/yapıyorum” cevabını veren semptomatik (bağımlılık riski taşıyan) olarak belirlenen katılımcılar sporcu olmayanlara oranla daha fazladır ($n=54$ -%58,7). Buna karşılık, bağımlı olmayan asemptomatik (bağımlılık riski taşımayan) grubunda, aynı soruya “profesyonel ya da amatör olarak bir kulüpte spor yapmadım/yapmıyorum” cevabını veren katılımcıların sayısı ($n=15$ -%78,9) daha yüksektir. Profesyonel ya da amatör olarak her hangi bir kulüpte uzun süre spor yapmış olan bireyler egzersizin fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğunu bilmektedirler. Egzersizin depresyonu, kaygıyı, mensurasyon öncesi sendromun olumsuz etkilerini azalttığı, stresle başa çıkmaya yardım ettiği ve beden algısı, ruh hali ve özgüven üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Egzersizin fiziksel yararları arasında koroner kalp hastalıkları riskini azaltması, kilo kontrolü, esnekliğin, kas kuvvetinin ve dayanıklılığın geliştirilmesi ile daha uzun süre etkin çalışmanın sağlanması, sırt ve bel problemlerinin azaltılması sayılabilir⁽¹²⁾. Bu bilgiler göz önüne alındığında uzun yıllar düzenli olarak spor yapmış olan bireyler, spor yaşantıları bittiğinde bu kazanımları kaybetmemek için egzersize devam etmek isteyebilirler. İstatistiksel olarak ortaya çıkan anlamlı ilişkinin nedeni, profesyonel ya da amatör olarak her hangi bir kulüpte uzun süre spor yapmış ya da yapmakta olan bireylerin, istedikleri etkiye ulaşmak için de egzersiz sıklıklarını, şiddetlerini ve sürelerini artırma çabası içine girmeleri olabilir. Araştırmamızda, egzersiz bağımlılığı semptomları ile cinsiyet arasında ($p=0.442$; $p=0.556$; $p=0.521$) egzersiz bağımlılığı semptomları ile spor branşı arasında ($p=0.628$; $p=0.162$; $p=0.210$) ve egzersiz bağımlılığı semptomu ile spor düzeyi arasında ($p=0.482$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Anlamlı bir ilişkinin bulunamamasının nedeni, katılımcı sayısının düşük olmasından kaynaklanmış olabilir. Buna karşın, egzersiz bağımlılığının egzersiz tipi, cinsiyet ve egzersize katılım yılı gibi faktörlerle ilişkili olduğunu rapor eden araştırmalar da vardır⁽⁶⁻¹¹⁻²⁻⁴⁾. Pierce ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, dansçı bayanlarla, uzun mesafe koşucularını ve çim hokeyi sporcularını karşılaştırmış ve sonuçlarda dansçıların bağımlılık puanlarının diğer branşlardaki sporculardan daha önemli derecede yüksek çıktığını, egzersiz bağımlılığı risklerini daha yüksek derecede taşıdıklarını rapor etmişlerdir⁽¹¹⁾. Sonuç olarak; profesyonel ya da amatör olarak kulüplerde spor yapmış bireylerin, spor yaşantısı olamayan kişilere oranla daha fazla egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı düşünülebilir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda, egzersiz bağımlılığının cinsiyetler ve spor branşlarında görülme sıklığının belirlenebilmesine, amatör ve profesyonel sporculardan oluşan katılımcı grubu ile yapılacak araştırmaların yardımcı olacağı kanaatindeyiz.

Kaynaklar:

1. Amy L.H., Heather A.H.(2003), The Relationship Between Exercise Dependence Symptoms and Perfectionism, American J. Of Health Studies, Spring-Summer
2. Bamber D., Cockerill I.M., Rodgers S., Carroll D.(2000), "It's Exercise or Nothing": A Qualitative Analysis of Exercise Dependence, Br J Sports Medicine 34:423-430
3. De Coverly Veale D.(1987)Exercise Dependence, British Journal of Addiction; 7: 117–140.
4. Edmunds J.(2006), Examining Exercise Dependence Symptomatology From A Self-Determination Perspective, J.Health Psychology, Vol:1, No:6,887–903
5. Hausenblas HA, Downs DS.(2002), Exercise Dependence: A Systematic Review. Psychology Sport and Exercise; 3: 89–123.
6. Hausenblas HA, Downs DS.(2002), Relationship Among Sex, Imagery, and Exercise Dependence Symptoms, Psychology of Addictive Behaviors, Vol: N2, pp: 169–172(20 ref).
7. Ian M.C., Megan E.R.(1996), Exercise Dependence and Associated Disorders: A Riview, Counselling Psychology Quarterly, Volume9, Issue 2, p:p 119-129
8. Leuenberger A.(2006) Endorphins, Exercise, and Addictions: A Riview of Exercise Dependence, The Premier Journal for Undergraduate Publications in the Neurosciences, p: 1–9
9. Mark H., Costas K.(2007), Psychobiological Mechanisms of Exercise Dependence, Sports Medicine, Volume: 37, Number:6, pp: 447-484(8).
10. Ogden J., Veale D., Summers Z.(1997), The Development and Validation of Exercise Dependence Questionnaire, Addiction Research, Sep. Vol 5(4) 343–355
11. Pierce E.F., Daleng M.L., McGowan R.W.(1993), Scores on Exercise Dependence Among Dancers, Percept Mot Skills, Apr; 76(2):531-5
12. Yeltepe H, İkizler C.H.(2007) Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, Bağımlılık Dergisi Cilt:8, Sayı:1, s:29–35

110. EVALUATION OF SOCIAL, CULTURAL AND ECONOMIC PECULIARITIES OF SAMSUNSPOR PARTISANS

TUTKUN, E.* , TAŞMEKTEPLİGİL, Y.* , CANBAZ, S. , ACAR, H.***

*OMÜ, Yaşar Doğu Besyo, Samsun,

**OMÜ, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı A.D., Samsun

ABSTRACT

In Turkey, football is self expression manner, rather than a way of life. Therefore, the partisan component, which forms the active structure of football clubs, must be carefully evaluated in respect of social, cultural and economic aspects. Materials nad method Certainly, the unceasable of football are the partisans included in the audience concept. So, the aim of this study was determined as the evaluation of socioeconomic peculiarities of Samsunspor partisans. With this aim, data was obtained from totally 707 partisans by questionnaire method and collected data were evaluated with simple statistical methods such as percent and frequency. Results The proportion of Samsunspor partisans born in the city centers were 77.5% and 82.8% were graduate of secondary education. Labourer, officials and tradesmen were the majority in professional distribution. Proportion of unemployed was determined as 16.9%. Education level of parents intensified at the primary and secondary education. Monthly income was seen to range between 400 and 1500 YTL. The rate of computer owners at home were 70.4 % and 48,5% had internet connection. Reasons of internet usage were 41.2% information, 24.2% newspaper-news, 22% chat. Handy phone possession was high as internet. 89.3 % had never visited foreign countries, 78.1% did not have regular holiday habits and 73.4% did not have cars. The majority of the partisans leisure times were spent by TV and other activities were recorded to be in minority. Naturally, the preferred program type was sport programs. 77.8% did not have reading habits. 76.2% were non-smokers. Alcohol consuming habits can be accepted to be very high. Part of partisans in our study 13.3% had record of previous convictions. Majoroty (78.6%) do not watch the matches with their families. The rate of watching the entire matches was very high with the intention of supporting their teams. Takýmrlarýný destek amacyýla bütn maclarý izleme durumu hayli yüksek orandadyr. Their self definitions were 43.3% fanatic, 40.5% temperate, 14.6% aggressive. Conclusion Sociocultural and economic evaluations must be continuously performed in social life and the individual adaptation problems that appear as the result of these



efforts must be solved by means of scientific methods. Therefore, social and psychologic analyses of the sports events must be performed over and the problem must be evaluated socially.

SAMSUNSPOR TARAFTARLARININ SOSYAL, KÜLTÜREL VE EKONOMİK ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Giriş-Amaç:

Türkiye’de futbol, bir yaşam biçiminden çok kendini ifade biçimi olarak görülmektedir. Futbol seyircisinin ülkemizde bu bakış açısına sahip olmasında, sosyo-kültürel yapının coğrafyaya özgü güncel ve geleneksel etkilerinden söz edilmektedir. Sosyolojik açıdan bireyi değil de grubu ön plana çıkaran kültürel yapıda bağlanma, itaat ve müdahale eğilimleri belirleyici olmaktadır. Derin tarihten süzülüp gelen bu geleneksel yapı, son dönemin ekonomik ve siyasal sıkıntılarının etkisiyle geniş ve yaygın bir himayeci kültür üretmektedir. Himaye eden ve edilenlere şans ve olanaklar yaratan sistemde çok büyük özveri gerektirmeyen bağlanma, itaat ve himayenin yaşamı kolaylaştırmasının kitlelerdeki cazibesi, artan bir biçimde sürmektedir. Bağlanma konusundaki zaafın üzerine gelen himaye, futbol dünyasının piyasası ile birlikte taraftar kitlelerini de sarmalamaktadır (5).

Bu bağlamda çalışmanın amacı, Samsunspor taraftarlarının sosyo- ekonomik özelliklerinin değerlendirilmesi olarak belirlenmiştir.

Gereç-Yöntem:

Araştırmanın evrenini, 2007–2008 futbol sezonunda Türkiye Profesyonel II. Lig’inde mücadele eden Samsunspor futbol takımı seyircileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise, Samsun Atatürk Stadi’nda oynanan Samsunspor-Sakaryaspor maçını izleyen ve tesadüfi olarak seçilen [kapalı (n=200), maraton (n=200), kale arkası (n=250), VIP (n=57)] toplam 707 biletli Samsunspor seyircisi oluşturmaktadır.

Çalışmada futbol seyircilerinin sosyal ve ekonomik özelliklerini belirlemek amacıyla 60 sorudan oluşturulmuş bir anket kullanılmıştır.

Anket yardımıyla elde edilen veriler, bilgisayar ortamında uygun şekilde tasnif edildikten sonra, SPSS (Statistical Package for Social Science) 11.0 programında basit istatistik işlemlere tabi tutularak (frekans ve yüzde olarak) yorumlanmıştır.

Bulgular:

Samsunspor taraftarlarının % 77,5’i il merkezinde doğmuş ve %82,8’i ortaöğretim mezunudur. Mesleki dağılımları: işçi, memur ve esnaf ağırlıklıdır. İşsizlerin oranı ise %16,9’u bulmaktadır. Anne ve babalarının eğitim düzeyi; ilk ve ortaöğretimde yoğunlaşmaktadır. Aylık gelir durumları 400 ile 1500 TL arasında değişim göstermektedir. % 70,4 ‘ünün evinde bir bilgisayar vardır ve bunların %48,5’i internete bağlıdır. İnternet kullanma nedenleri; % 41,2 bilgilenme, % 24,2 gazete-haber, % 22 sohbet biçimindedir. İnternet gibi cep telefonuna sahip olma durumu da yüksek orandadır. % 89,3’ünün yurt dışına çıkış yapmadığı, % 78,1’inin düzenli tatil yapma alışkanlığı bulunmadığı, % 73,4’ünün de otomobili olmadığı belirlenmiştir. Taraftarların serbest zaman etkinliklerinin önemli kısmını TV seyretmek kapsar, diğer etkinlikler ise düşük nispetlerdedir. Tercih ettikleri TV program türünde doğal olarak spor programları öndedir. %77,8’i kitap okuma alışkanlığından yoksundur. % 76,2’sinin sigara kullandığı tespit edilmiştir. Alkol kullanma alışkanlıkları da oldukça yüksek kabul edilebilir. Araştırmamızda taraftarların bir kısmının (% 13,3) adli suç kaydı bulunmaktadır. Büyük bir bölümü (% 78,6) maçları ailesi ile birlikte izlememektedir. Takımlarını destek amacıyla bütün maçları izleme durumu hayli yüksek orandadır. Kendilerini tanımlamaları; %43,3 fanatik, % 40,5 ılımlı, % 14,6 saldırgan biçimindedir.

Sonuç ve Öneriler:

Toplum hayatında sosyo-kültürel ve ekonomik değerlendirmeler sürekli olarak yapılmalı ve bu çabalar sonucunda ortaya çıkan bireysel uyum sorunları bilimsel yöntemler içerisinde çözümlenmelidir. Bu anlamda spor olaylarının sosyolojik ve psikolojik analizleri yeniden yapılmalı, sorun toplumsal olarak iyi değerlendirilmelidir.

Seçilmiş Kaynaklar

Tutkun,E.,(2007),Futbolda Yetenek Seçim Modelleri,Akademi Basın ve Yayıncılık, İstanbul.

Taşkın Ö (2000) *Fenerbahçe Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik Profili*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Şentürk, Ü.,(2007), Popüler Bir Kültür Örneği Olarak Futbol, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi , Cilt : 31 No:1, S. 25-41.

111. THE INSTITUTION OF SPORTS IN THE LIGHT OF THEORETICAL APPROACHES

KAPLAN, Y.

Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antalya, Türkiye / Spor Sosyolojisi
University of Akdeniz, School of Physical Education and Sports, Antalya, Turkey / Sports Sociology

ABSTRACT

The Institution of Sports in the Light of Theoretical Approaches Sports is a social institution and a complicated fact. In this study, it is intended to make all aspects visible by betraying pictures from different points of view. This study is a deive discussion in its aim, a periodic (discussion) in the length of time it covers, a conceptual/theoretical (discussion) based on books and articles in its technique. Sports is an important part of the whole society. As long as societies have changed, the meaning and of the sports concept has changed too. Theories of Sport Sociology are composed partly of the adaptation of general sociology theories into sports and partly as a product of sports researches. These theories are sets of thoughts, which provide all aspects of sports visible by revealing pictures of a complicated fact from a different point of view. The main importance of sports from the sociological point of view is that the masses are involved in sports both as spectators and as professional athletes. Each one of the sociological theories is not capable of understanding and explaining sports alone they just can complete each other. Discussing the mentioned theories more often will give us a help to the development of sports directly and indirectly. We shouldn't forget that each investment in sports will have a contribution regarding the future of the society.

KURAMSAL YAKLAŞIMLAR IŞIĞINDA SPOR KURUMU

Giriş

Bilindiği gibi, toplumlar **kurumlardan** oluşur. Kurumlar, toplumsal ihtiyaçların ürünü olarak doğmuş; toplumsal işleyişi ve ilişkileri düzenleyen, bu işlevlerini yerine getirebildikleri sürece de varolabilen temel toplumsal yapılardır.

Spor, en eski ve temel toplumsal kurumlardan biridir ve en az diğer temel kurumlar kadar incelenmeyi hak etmektedir. Hatta bu (sporun toplumsal bir kurum olarak ele alınması), günümüzde bir zorunluluktur. **Günümüz toplumlari için spor, toplumsal bütünüün önemli bir parçasıdır.**

Bu çalışmada, bir toplumsal kurum ve karmaşık bir olgu olarak sporun, farklı açılardan çekilmiş fotoğraflarını ortaya koyarak, tüm yönleriyle görünmesini sağlamak amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma, amacı açısından, **tanımlayıcı / betimleyici**, kapsadığı zaman açısından **dönemsel**, kullanılan teknik açısından da literatüre dayalı bir **kuramsal / kavramsal** tartışmadır.

Bulgular

Sporu, yer aldığı **doğal ortamdan** ve **toplumsal ilişkilerden** bağımsız düşünemeyiz. Toplumlar değiştikçe, spor kavramına yüklenen anlam ve işlev de değişmiştir.

Sosyologlar, toplumu anlayabilmek ve toplumsal ilişkileri açıklayabilmek için kuramlar geliştirmişlerdir. Sosyoloji kuramları, **“toplumsal yaşamla ilgili genellemeler seti”** (Kinloch, 1977: 26) (Aktaran Öcalan, 2003:160) olarak tanımlanabilir. Bu kuramlar, sosyolojinin ve spor sosyolojisi gibi uzmanlık alanlarının gelişmesinde önemli bir rol oynamıştır.

Spor sosyolojisi kuramları, kısmen genel sosyoloji kuramlarının spora uyarlamasıyla, kısmen de spora özgü araştırmaların ürünü olarak oluşmuştur. Bu kuramlar, “karmaşık bir olgunun farklı açılardan çekilmiş fotoğraflarını sunarak, sporun tüm yönleriyle görünmesini sağlayan düşünce setleridir.” (Amman, 2000: 133).

Spor sosyolojisi kuramları (İşlevselci kuram, çatışma kuramı, eleştirel yaklaşım, Louis Althusser ve DİA'lar, Norbert Elias ve figürasyonel kuram, sembolik etkileşim kuramı, habitus kuramı ve feminist kuramlar), bildiri konusu içinde tartışılacaktır.

Sporun sosyolojik açıdan temel önemi, geniş kitlelerin gerek **izleyici** gerekse **uygulayıcı olarak** (sporun) içinde yer almasıdır.

Bir toplumsal kurum olarak sporun, her geçen gün giderek **büyümesi** (gelişmesi değil), dünyanın değişen ekonomik ve toplumsal koşulları dikkate alınarak yeniden değerlendirilmesini zorunlu kılmaktadır.

Serbest piyasa ekonomisinin ve uluslararası rekabet koşullarının egemen olduğu küreselleşen dünyada yaşananlardan, spor da payına düşeni alacaktır, almıştır da.

Spor, **olumlu** ve **olumsuz** (daha doğrusu olumsuz, ya da çıkara dayalı kullanılabilen) işlevleri olan (ki bunların bir bölümü **bireyden topluma**, bir bölümü de **toplumdan bireye** doğru daha etkindir) **köklü, çok yönlü, karmaşık** ve



dinamik bir kurumdur. Spor, *iyi* ya da *kötü* değildir; *iyi* ya da *kötü kullanılabilmektedir*. Yine de sporun **olumlu toplumsal işlevlerinin** ağırlıkta olduğu, ağırlıklı kullanıldığı söylenebilir.

Diğer yandan, tüm toplumu ilgilendiren ve geniş kitleleri etkileme gücüne sahip sporun, **olumsuz işlevleri**, daha doğrusu olumsuz, ya da çıkara dayalı kullanılması da söz konusu olabilmektedir. Örneğin, siyasal iktidarlar ya da diktatörler siyasal amaçlarını, popüler sportif etkinlikleri kullanarak perdelemeyi düşünebilmekte, ne yazık ki başarılı da olabilmektedirler. Bu yaklaşım, “kimi zaman toplumsal yapı içerisinde yer alan kimi eşitsizliklerin, ayrımların meşrulaştırıldığı, milliyetçiliğin-cinsiyetçiliğin kışkırtıldığı alanlar haline getirilebilmektedir.” (Talimciler, 2005: 475).

Sporun, **toplumların afyonu** olduğunu düşünen bazı sosyal bilimcilere göre spor, toplumsal muhalefetin oluşmasını engellemekte, gerçek gündemi gölgelemekte, geçici heyecan ve mutluluklar ile kitlelerin gerçek/temel sorunlarından uzaklaştırılmasına, dolayısıyla da **yabancılaşmaya** neden olmaktadır.

Sporun bir başka olumsuz işlevi, **fanatizm** ve **şiddettir**. Sporun bu günkü yapısı beraberinde, sporun özüne ve değerlerine de aykırı olan doping, şike, bahis, kara para aklama, mafya... gibi olumsuzlukları da getirmiştir. Bu da fanatizm ve şiddete uygun bir ortam sağlamıştır. Ayrıca, toplumun temel rengini, kurumlarına da yansıttığı söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Sosyolojik kuramlardan herhangi biri, sporu anlamakta ve açıklamakta tek başına yeterli olamamakta, olsa olsa birbirlerini tamamlamaktadırlar. Söz konusu kuramların daha sık tartışılmasının, sporun ve değerlerinin gelişmesine doğrudan ve dolaylı katkıları olacaktır.

Bir toplumsal kurum olarak sporun, başta aile, eğitim, ekonomi, medya olmak üzere, diğer toplumsal kurumlarla yakın ve yoğun ilişkileri vardır. “Bu durum, sporun sosyolojik analizini güçleştirmektedir.” (Aktaran Amman, 2000: 96). Spor kurumunun önemi, “diğer temel kurumlar ile kurduğu bağın, içinde yaşadığımız yüzyılda güçlenmesi ve bunun yaratacağı etkilerin karşılıklı bir biçimde tüm toplumsal yaşamımızı etkileyeceği gerçeğinden kaynaklanmaktadır.” (Talimciler, 2005: 529). Spor kurumunu inceleyerek, yer aldığımız toplumun küçük bir modelini ortaya koyabiliriz. Önemli ölçüde, dünyada ne oluyorsa, örneğin Türkiye’de de o olmaktadır, Türkiye’de ne oluyorsa da sporda da o olmaktadır.

Bir **kültür unsuru** olarak da, sporun toplumsal yaşamda vazgeçilmez bir yeri ve işlevi vardır. Bir kültürün seçkinleşmesinde bilim, sanat, felsefe, edebiyat... vd. ne kadar gerekli ve önemli ise, spor da o kadar gerekli ve önemlidir. Genellikle bir alandaki başarı ya da liderlik, diğer alanlarda da başarılı ya da lider olabilmeyi desteklemektedir. Örneğin, uluslararası düzeydeki spor organizasyonlarında başarılı olan ülkeler, aynı zamanda bilim, sanat, felsefe... vd. alanlarda da başarılı olan ülkelerdir. Bu anlamda, sporda yakalanan düzey, bir gelişmişlik ölçütü olarak da değerlendirilebilir. (Ayrıca Bknz. Erkal-Güven-Ayan, 1998: 18).

Spor, **fırsat eşitliği** önceliğiyle yaygınlaştırılmalı; çok sayıda insanın **düzenli** ve **sürekli** spor yapabilmeleri; az sayıda insanın profesyonel düzeyde popüler sporları (futbol gibi) yapıp, milyonlarca insanın **izleyici** daha doğrusu **tarafdar** durumunda kalmalarına tercih edilmelidir.

Spora yapılan her türlü yatırımın, toplumun geleceğine yapılan katkı olduğu unutulmamalıdır.

Başta spor bilimciler olmak üzere, spora ilişkin büyümenin **gelişmeye**, önemli olma sürecinin **değerli** olma sürecine dönüşmesine ve sporun **değerlerine** katkı yapılmalıdır.

Seçilmiş Kaynaklar

Amman M. T. (2000) “Spor Sosyolojisi”, Ed. İkizler, H. Can., *Sporda Sosyal Bilimler*, İstanbul.

Erkal M. ve Ark. (1998) *Sosyolojik Açıdan Spor*, İstanbul.

Öcalan M. (2003) “Teoriler Işığında Spor Sosyolojisi”, *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı*, Ankara.

Talimciler A. (2003) *Türkiye’de Futbol Fanatizmi ve Medya İlişkisi: Fanatik ve Fotomaç Örneği*, İstanbul.

Talimciler A. (2005) “Spor Kurumu”, Ed. Güçlü, Sevinç., *Kurumlara Sosyolojik Bakış*, İstanbul.

Talimciler A. (2005) “Bir Meşrulaştırma Aracı Olarak Futbolun Türkiye’de Son Yirmi Beş Yılı”, *Toplum ve Bilim Dergisi*, Sayı: 103, İstanbul.

112. THE TURKISH FOOTBALL, WHICH CAN NOT COMPETE WITH THE INTERNATIONAL COMPETITION AND THE FRENCH FOOTBALL AS AN EXAMPLE

Çetin, Cem*

*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kocaeli Üniversitesi

Abstract

The relationship between the television and the football, which has started during the 80's and spread out with an head turning speed during the 90's, has made the struggle on the green fields as an rather valuable product. As the result of this, a lot of elements of the football have been transformed in a way that no one would think about. If we look back for 20 or 25 years, it is clear that the understanding of the football then is not same as it is now. It is seen that the attentions that have been attracted are on the "income of the football", on the "structuring of the football clubs" and on the "statues of the foreign footballers" in the most basic way. The new process, which has came about for these 3 categories, has created the football of today. While the ones, who follow the change, reach to the position of being the lords of the football, the others, who find themselves way out of this change, are continuing with their beings in an understanding as being the servants of the lords of the football. It is sad that the Turkish football has serious troubles about the creation of the value since it has not kept in line with the new process. The elimination of this negative issue could only be possible with radical changes. The process in France shows what should be done during this process in the best way. The choice of the France as the sample model is due to the facts of the sportive success, the infrastructure activities, the increase on the incomes of the clubs and the balance of the budget. In order to support these criteria in numerical way;

- France has became the World Champion in 1998, the European Champion in 2000. France has had the second place for the 2006 World Cup.
- France is in the position as an country, which exports most number of footballers abroad, in the Continent of Europe.
- There have been 8 league champions in the French League during the years between 1985 and 2001. The pool value of the French League has grown to the value of 600 million EURO from the value of 70 million EURO during the 10 years that there were competition. This increase has increased the incomes of the football clubs.
- While the 19 of the clubs in the French League had the statue as the association in 1977, this number have been zeroed at the beginning of the 2000's and all of the clubs have formed themselves as companies.

The process for the France can be an ideal model for the Turkish football, which is looking for ways to get out. The aim of this work, which has been prepared by using the deduction method, is to put forward what should be done in order that the Turkish football can gain value economically and compete at the international arena

ULUSLARARASI REKABETE AYAK UYDURAMAYAN TÜRK FUTBOLU VE ÖRNEK MODEL OLARAK FRANSA FUTBOLU

Giriş:

Avrupa Kıtası'nda seksenli yıllarda başlayıp doksanlı yıllarda baş döndürücü bir hızla ilerleyen televizyon-futbol ilişkisi, yeşil sahadaki mücadeleyi son derece değerli bir ürün haline getirmiştir. Bir sanayi dalı olarak kabul edilen artık futbolda, çok ciddi paralar telaffuz edilmektedir. Bunun bir sonucu olarak, futbola ait pekçok unsur, kimsenin tahmin edemeyeceği şekilde değişime uğramıştır. Bu süreçte Bosman Kararları da göz ardı edilmemelidir. Şöyle 20-25 yıl geriye dönüp bakıldığında, geçmişteki futbol anlayışıyla şimdikininki aynı olmadığı ortadadır. Dikkat çekici değişimlerin, en temel şekliyle, "futbolun gelirlerinde", "kulüp yapılarında" ve "yabancı futbolcu statüsünde" olduğu görülmektedir. Bu 3 kategoride ortaya çıkan yeni görüntü, bugünkü futbolu ortaya çıkarmıştır. Değişime ayak uyduranlar, günümüz futbolunun efendileri konumuna gelirken, bu değişimin uzağında kalanlar ise futbolun efendilerine hizmet eden bir anlayış içinde varlıklarını devam ettirmektedirler. Değişimin en olumlu yaşayan ülkelerden biri Fransa'dır. Böyle olduğu için de Fransız futbolu pekçok ülkeler tarafından örnek olarak incelenmektedir.



Yöntem:

Örnek olarak Fransa futbolundaki gelişmeler incelenmiştir. Tümdengelim yöntemiyle hazırlanan bu çalışmada, bugüne kadar Fransa’da yayınlanan eserler kaynak olarak kullanılmıştır. Örnek model olarak Fransa’nın seçilmesi, sportif başarı, alt yapı çalışmaları, kulüp gelirlerindeki artış ve bütçe dengesi gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır. Ayrıca havuz sisteminin de en iyi uygulandığı ülke ligi Fransa olduğu için de böyle bir seçime gidilmiştir.

Bulgular:

Her ne kadar Türk futbolu, uluslararası arenada milli takımlar düzeyinde bir Dünya ve Avrupa üçüncülükleri, kulüpler düzeyinde bir UEFA Kupası şampiyonluğu kazandıysa da, uluslararası alanda rekabet etme gücünün arzu edilen seviyenin uzağında olduğu bir gerçektir. Çünkü telaffuz edilen bu başarılar süreklilik arz etmediği gibi, şans faktörü de belirleyici olmuştur. Bu süreçte en büyük sorun, çok büyük potansiyle sahip Türk futbolunun, belli bir sistem içinde gelişimini sürdürememesidir. İşte bu nedenden dolayı Fransa örnek olarak seçilmiştir. 1998’de Dünya Şampiyonu olan Fransa, 2000 yılında da Avrupa şampiyonu olarak, bir ilke imzasını atmıştır. Daha sonra aynı jenerasyon her ne kadar ciddi bir 2002 trajedisi yaşasa da, 2006’da Dünya Kupası’nda final oynayarak, 2002’nin sadece bir kaza olduğunu gözler önüne sermiştir.

1998-2006 yıllara arasında dünya futboluna damgasına vuran Fransa’nın başarısında en önemli etken, alt yapılarıdaki üretkenliği idi. Adata bir futbolcu fabrikası konumundaki Fransa, dünyanın pekçok ülkesine futbolcu ihraç etmektedir. Bu futbolcular İngiltere, İspanya, İtalya ve Almanya gibi dünya futbolunun en önde gelen liglerinin en iyi takımlarında top koşturmaktadırlar. En iyilerin yanı sıra orta sınıf Fransız futbolcular da yurt dışında kendilerine iş imkanı bulmaktadır. 2002/03 sezonunda yapılan bir araştırmada tam 233 Fransız futbolcunun Avrupa’nın 21 farklı liginde forma giydiği tespit edilmiştir. Bu kategoride Avrupa’nın hiçbir ülkesi Fransa ile rekabet edememektedir.

Fransız futbolunun bu göz kamaştırıcı değer yaratma sürecinin altında, kulüplerin doğru şekilde yapılanmaları ve bunun karşılığı olarak da televizyondan elde edilen çok önemli gelirler yatmaktadır. Kulüplerin hukuki yapılarıyla ilgili olarak, 1977’de Fransa Ligi’ndeki takımların 19 dernek statüsündeyken, 2000’li yılların başında bu sayı 0’lanırken, kulüplerin hepsi şirket statüsüne geçmiştir. Futbol son derece önemli bir ürün haline dönüşürken, futbolun en başta gelen aktörlerinden kulüplerin de statü değiştirmeleri yaşanması gereken bir süreç olarak kabul edilmektedir. Kulüplerin şirket statüsüne geçmesi, her birinin doğru yönetilmesi mecburiyetini de beraberinde getirmiştir. Çünkü yoğun rekabetin yaşandığı bu süreçte, eğer yönetim kademesinde doğru adımlar atılmazsa, karşı karşıya kalınacak en büyük tehlike rekabet ortamından silinmektir. Bu bilinç Fransa Ligi’nde 1985 ile 2001 yılları arasında tam 8 farklı lig şampiyonu çıkartmıştır. Avrupa futbolunda bu bir rekordur.

Farklı takımların lig şampiyonlukları ligin ekonomik değeri açısından büyük önem taşımaktadır. Çünkü günümüz futbolunun en önemli gelir kalemini oluşturan televizyonlar, futbola yaptıkları yatırımların karşılığını alabilmeleri için, oynanacak maçların her türlü sonuca açık olması gerekmektedir. Yani belirsizlik ilkesinin en yoğun şekilde yaşanması gerekmektedir. Böyle bir zemin hazırlandığında, televizyonlar ancak para kazanmaktadır. Bu da futbola geri dönmektedir. Bu çarkı çok iyi kuran Fransa Ligi, çıkarttığı 8 farklı şampiyonun karşılığı olarak, lig değerini 10 yıl (1996-2006) içinde 70 milyon euro’dan 600 milyon euro yükselmiştir. Bu baş döndürücü gelir artışı, doğrudan kulüplerin gelirlerini yansıtmıştır. Bu gelişmenin bir sonucu olarak, borçlanma Avrupa futbolunu en ciddi sorunuyken, Fransa Ligi takımlarının neredeyse tamamına yakını böyle bir sorunla karşı karşıya değildir.

Fransa Ligi’nde borçlanma sorunun yaşanmamasının bir başka nedeni de, yapılan kontrollerdir. Sezon öncesi ve sezon sonrası kulüplerin mali yapılarını inceleyen bağımsız bir kuruluş olan DNCG, hesaplarda aşırı borçlanmaya izin vermektedir. Ortaya çıkan bu tablo Fransız kulüplerinin özellikle Avrupa kupalarındaki rakipleriyle olan rekabetine olumsuz yansımaktadır. Bu konuyla ilgili olarak O.Lyon’un başkanı Jean Michel Aulas, “İngiliz, İspanyol, İtalyan kulüpleri bizim bütçemiz kadar hatta daha fazlasını borçlanırken, biz bu kulüplerle nasıl rekabet edebiliriz” eleştirisini getirmektedir. Her ne kadar O.Lyon Başkanı Avrupa futbolundaki haksız rekabette bahsetse de, izlediği doğru politikaların karşılığı olarak, 20 yıl önce bir ikinci lig takımı olan O.Lyon bugün Fransa’nın en başarılı kulüp takımı olarak Avrupa’nın zirvesine adım adım yaklaşmaktadır.

Sonuç ve Tartışma

Son 2008 Avrupa Şampiyonası da gösterdi ki, futbol bu dünyanın en önde gelen sporu. Kitlelerin yoğun ilgisine sahne olan bu spor dalında çok büyük paralar dönmektedir. Bu dönen paraların karşılığı olarak değer yaratma ancak belli sistemler çerçevesinde olmaktadır. İşte Fransa futbolu bu sistemi kurduğu için, bugün dünya futbolunda saygın bir yere sahiptir. Ne yazık ki bezer ifadeyi Türk futbolu için kullanmak pek mümkün değildir. Futbolun ekonomik bir sektör olarak kabul edildiği günümüzde kulüplerin hala dernek statüsünde varlıklarını devam ettirmesi, 4 Büyüklerin şampiyonluk tekelinin hala kırılmaması, yabancı oyuncu sınırlamasından vaz geçilmemesi, havuz sisteminin 4 büyük takıma hizmet edecek şekilde oluşturulması, Türk futbolunun gelişmesini engelleyen en önemli unsurlardır.

Dile getirdiğimiz bu olumsuzluklar devam ettiği sürece, Türk futbolunun uluslararası arenada rekabet edebilir duruma gelmesi ne yazık ki mümkün değildir. Halbu ki çok ciddi bir potansiyle sahip Türkiye, elindeki insan malzemesini belli bir sistem içinde işleyebilse, tıpkı Fransa örneğinde olduğu gibi çok büyük başarılarla imza atması kaçınılmaz olacaktır. Bunun için radikal değişikliklere fazlasıyla ihtiyaç duyulmaktadır. Bunların başında, kulüplerin şirket statüsüne geçirilmesi, yabancı oyuncu sınırlamasının kaldırılması gelmektedir. Ayrıca havuz sisteminin de gözden geçirilerek, 4 büyüklere hizmet eder anlayıştan kurtarılması gerekmektedir. Bu şekilde Türkiye Ligi'nin değerinin artmayacağı bilinmelidir. Değer artışının olmaması sadece kulüpler için değil televizyon kanalı için ciddi bir kayıptır. Çünkü televizyonların bu işe yatırım yapmaları ancak para kazandıkları takdirde söz konusudur.

Seçilmiş Kaynaklar

- Andreff, W., Le Sport et la Television, Dalloz, 1987, Paris
- Bolle, G., marketing et Football: Une Perspective internationale, PUS, 2005, Paris
- Boniface, P. Football et Mondialisation, Armand Collin, 2006, Paris
- Çetin, C., "Televizyon- Futbol Birlikteliğinde Belirsizlik İlkesinin Gerekliği: Fransa Modeli", **Spormetre**, Ankara Üniversitesi BESYO, Aralık 2003, Sayı 2, s: 111-116
- "Un marché en baisse, des profits en hausse", **France Football**, 4.Eylül.2007; No: 3.204, s: 20-23
- Çetin, C., "Hukuka aykırı yabancı oyuncu sınırlaması kaldırılmalı", **Referans Gazetesi**, 9-10.Haziran.2007, s: 27
- Çetin, Cem., "Dernek statüsü Türk futbolunu karanlığa götürür", **Referans Gazetesi**, 12-13.Mayıs.2007, s: 26
- Jessel, J., La Face cachée du Foot Business, Flammarion, 2007, Paris,

Poster 3.4

Anabilim Dalı/ Topic: Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences

Poster Alanı/ Name of Board: ALADAĞLAR

Moderator: Prof.Dr.Yaşar SEVİM

113. THE RELATONSHIP AMONG MAXIMAL OXYGEN UPTAKE, ANAEROBIC THRESHOLD AND RUNNING PERFORMANCE IN THE WRESTLERS CHILDREN

KORKMAZ, S.*, YAZICI, Z.*, ÖZGÜNEN, K., ZEREN, Ç.**, ASLANGİRAY, B. *, ADAŞ, Ü.*, KURDAK, S. ****

*Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

**Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı-Spor Fizyolojisi Bilim Dalı

ABSTRACT

Maximal oxygen uptake is the highest oxygen uptake during maximal exercise and it is the objective expression of aerobic capacity. Anaerobic threshold is the point that begins to increase of blood lactic acid concentration during incremental exercise. It has been demonstrated high relationship between ability continuous a violence to effort with aerobic capacity. The purpose of this study is to assess relationship among maximal oxygen uptake, anaerobic threshold and runing performance of the wrestlers children. 11 male wrestlers which were doing regularly training at

the wrestler training camp, mean age 12.2 ± 0.2 , mean body weight $41,5 \pm 2,8$ kg, and height $150,3 \pm 3$ cm were participated in our study. Maximal oxygen uptake (VO_{2max} ml/min) was determined from a progressive intensity and continuous effort treadmill protocol. Subjects started on a treadmill at 2,5 km/h %10 slope with speed increments of 1 km/h %2 slope every minute and continued until athletes could no longer keep pace (Cosmed Quarkb2). Anaerobic threshold was calculated V-slope method. Running performance was detected as total duration. Percent body fat, fat free weight was calculated with yuhaz formula. SPSS was used for statistical analyse and relationship between variences were analysed using a Pearson correlation.

GÜREŞÇİ ÇOCUKLARDA MAKSİMUM OKSİJEN ALIMI, ANAEROBİK EŞİK VE KOŞU PERFORMANSI İLİŞKİSİ

Giriş ve Amaç

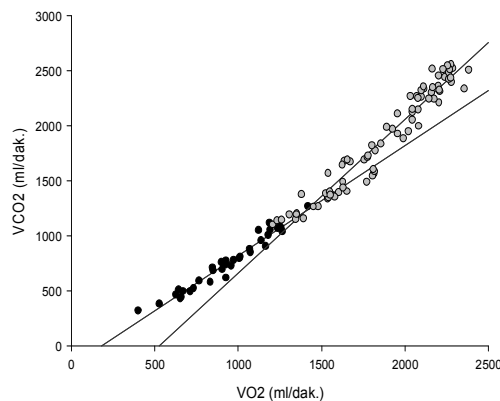
Maksimum oksijen alımı (VO_{2max}) maksimal egzersiz sırasında, erişilen en yüksek oksijen alım değeri olup aerobik kapasitenin nesnel ifadesidir. Aerobik kapasite ile şiddetli bir eforu sürdürebilme yeteneği arasında yüksek bir ilişki gösterilmiştir. Anaerobik eşik (AE) ise, artan egzersiz şiddeti sırasında kan laktik asit konsantrasyonunun artmaya başladığı noktayı ifade eder. AE artan enerji ihtiyacının aerobik metabolizmaya ilave olarak anaerobik metabolizma tarafından da sağlandığını göstermekte olup, aerobik ve anaerobik metabolizmaların ayırımında kullanılır. Bu çalışma, güreşçi çocukların VO_{2max} , AE ve koşu performansı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla çalışılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Çalışmamıza güreş eğitim kampında düzenli antrenman yapan, yaş ortalamaları 12.2 ± 0.2 , ortalama vücut ağırlıkları $41,5 \pm 2,8$ kg ve boy uzunlukları $150,3 \pm 3$ cm olan 11 erkek güreşçi katılmıştır. Maksimum oksijen alımları (VO_{2max} ml/dak), koşu bandında % 10 eğimde 2.5 km/saat'lik koşu hızı ile başlamış, iki dakikada, hız ve eğim sırasıyla 1 km/saat, % 2 artırılarak belirlenmiş ve test sporcular tükeninceye kadar egzersize devam etmiştir (Cosmed Quarkb²). Her test öncesi hava,gaz ve tübün kalibrasyonu yapıldı. Data 5 sn. averaj alınarak değerlendirildi. Anaerobik eşik, V-Slope yöntemine göre hesaplanmıştır (Grafik 1.). Koşu performansları ise testin toplam süresi olarak belirlenmiştir. Vücut yağ yüzdesi ve yağsız vücut ağırlığı Yuhasz formülüne göre hesaplanmıştır. Veriler SPSS 11.5 paket program kullanılarak işlenmiş ve değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi yapılarak değerlendirilmiştir. $P < 0.005$ ve altı değerler anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Sporcuların ortalama yağsız vücut ağırlığı 37.3 ± 2.6 kg, VO_{2max} 2414 ± 223.8 ml/dak., AEO_2 1437 ± 109 ml/dak, test süresi 11.5 ± 0.2 dak., AE'deki test zamanı 5.4 ± 0.2 dak., AE'nin VO_{2max} 'daki yüzdesi 60.5 ± 1.9 (AE % VO_{2max}) tespit edildi. VO_{2max} ile anaerobik eşikteki VO_2 değeri arasında, hem toplamda (ml) ($p < 0,01$) hem de kg ile normalize (ml/kg) değerler ($p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca VO_{2max} ve $AEVO_2$ ile vücut ağırlığı ve yağsız vücut ağırlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,01$). Ancak bu değerlerle, test süresi ve AE'deki test zamanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir.



Eğim1= 1.39, $r^2= 0.94$, Eğim2= 0,99, $r^2= 0.95$

Grafik 1: V- slope yöntemine göre anaerobik eşik hesaplanması

Tablo 1: Çalışmaya katılan güreşçi çocukların özellikleri

N=11	Ort ± SE
BOY(cm)	41.5±2.8
VÜCUT AĞIRLIĞI(VA)(kg)	150.3±3
YAĞSIZ VÜCUT AĞIRLIĞI(YVA)(kg)	37.3±2.6
VO _{2max} (ml/dak)	2414±223,8
VO _{2max} /kg (ml/kg/dak)	57.73±1.9
ANAEROBİK EŞİK (AT) (ml/dak)	1437 ±109
AT/kg (ml/kg/dak)	34.5 ± 1.2
AT ZAMANI (dak.)	5.4 ± 0.2
TEST SÜRESİ(dak.)	11.5±0.2
AT/%VO ₂	60.5 ±1.9

Tablo 2: Güreşçi çocukların maksimum oksijen alımları, anaerobik eşik ve koşu zamanları arasındaki korelasyon katsayıları

	AE (ml/dak)	AE/kg (ml/dak/kg)	VO _{2max} (ml/dak)	VO _{2max} /kg (ml/kg/dak)
VA (kg)	.900**	-.056	.956**	.434
YVA(kg)	.904**	-.045	.955**	.438
AE(ml/dak)	1.00	.376	.937**	.651*
AE/kg (ml/kg/dak)	.376	1.00	.122	.619*
AE ZAMANI (dak.)	-.452	.238	-.088	-.423
TEST SÜRESİ(dak.)	.355	-.452	.441	.355
VO _{2max} (ml/dak)	.937**	.122	1.00	.664*
VO _{2max} /kg (ml/kg/dak)	.651*	.619*	.664*	1.00

**p<0.01

*p<0.05

Sonuç/Sonuç

Sabit hızdaki aktiviteler için çocukların O₂ tüketim düzeyinin yetişkinlere oranla daha yüksek olduğu, yaşla birlikte mekanik verimliliğin arttığı ve dolayısıyla koşu performansının geliştiği bilinmektedir. Çalışmamızda ise AE ve VO_{2max} değerlerinin sporcuların performanslarıyla ilişkili olmadığı görülmüştür. Bu durum sporcuların henüz büyüme ve gelişimlerini tamamlamamış olmalarından kaynaklanabilir. Bu sonuçlardan yola çıkarak çocukların koşu mekanizmasının, egzersizce verilen metabolik yanıtın yetişkinlerden farklı olarak değerlendirilmesi gerektiği düşünülmelidir.

Kaynaklar

Beaver W.L., Wasserman, K., Whipp B.J. (1989). "A new method for detecting anaerobic threshold by gas Exchange". Journal of Applied Physiology 60: 2020-2027
Wilmore J.H., Benkhe A.R. (1969). "An Antropometric estimation of body density and lean body weight in young man". Journal of Applied Physiology 27: 25-31
Pettersen S.A., Fredriksen P.M., Ingjer E. (2001). "The correlation between peak oxygen uptake (VO_{2peak}) and running performance in children and adolescent. Aspects of different units". Medicine Science In Sports 11: 223-228



114. RELATIONSHIP ISOMETRIC MUSCLE STRENGTH, ANAEROBIC POWER AND ANAEROBIC CAPACITY

KORKMAZ, S.*, YAZICI, Z.*, ZEREN, Ç., KURDAK, S. ****

*Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

**Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı-Spor Fizyolojisi Bilim Dalı

ABSTRACT

Strenght, anaerobic power and aerobic endurance are significant components on the eveluated of athletic performance. The purpose of the present study was to assess relationship among isometric strength, anaerobic power and aerobic capacity of athletes to explain the performance. 12 male students which educate on school of sport science and physical education, mean age $23,8 \pm 1$, mean body weight $72,7 \pm 2,6$ kg and mean height $176,6 \pm 1,7$ cm were participated in our study. Maximal oxygen uptake (VO_{2max} ml/min) was determined from a progressive intensity and continuous effort treadmill protocol. Subjects started on a treadmill at 2,5 km/h %10 slope with speed increments of 1 km/h %2 slope every minute and continued untill athletes could no longer keep pace (Cosmed Quarkb2). Quadriceps muscle strenght was measured as isometric at 90° knee extension with isokinetic dinamometer (Cybex II Norm). Wingate test was performed on the cycle ergometer (Monark 894 E), load was calculated as 7,5 g/kg of the individual body weight and peak power (PP) (W), peak power/body weight (PP/kg) (W/kg), average power (AP) (W), average power/body weight (AP/kg) (W/kg) was recorded. SPSS was used for statistical analysis and relationship between variences were analysed using a Pearson corelation. Statistical significance was accepted as p

İZOMETRİK KAS KUVVETİ, ANAEROBİK GÜÇ VE AEROBİK KAPASİTE İLİŞKİSİ

Giriş ve Amaç

Kuvvet, anaerobik güç ve aerobik dayanıklılık, atletik performansın değerlendirilmesinde en önemli unsurlardandır. Sunulan çalışmada performansın yorumlanabilmesi anlamında, sporcuların izometrik kas kuvvetleri, anaerobik güç ve aerobik kapasiteleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Çalışmamıza Çukurova üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan, yaş ortalamaları $23,8 \pm 1$, ortalama vücut ağırlıkları $72,7 \pm 2,6$ kg ve ortalama boy uzunlukları $176,6 \pm 1,7$ cm olan 12 erkek öğrenci katılmıştır. Maksimum oksijen alımları (VO_{2max} ml/dak), koşu bandında % 5 eğimde 5 km/saat'lik koşu hızı ile başlayan, dakikada 1 km/saat artan hızda bireyler tükeninceye kadar devam eden protokolle belirlendi. (Cosmed Quarkb²). Quadriceps kas kuvveti, izokinetik dinanometre (Cybex II Norm) kullanılarak, 90° ekstansiyonda izometrik olarak ölçülmüştür. Wingate testi, bisiklet ergometresinde (Monark 894 E) 75 g/kg yük uygulanarak yapıldı ve Pik güç (W), pik gücün vücut ağırlığına oranı (W/kg), ortalama güç (AW), ortalama gücün vücut ağırlığına oranı (AW/kg) kaydedildi. Veriler SPSS 11.5 paket program kullanılarak işlenmiş ve değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi yapılarak değerlendirilmiştir. $p < 0.05$ ve altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Wingate testi sonrasında pik güç ($685,1 \pm 25,9W$), ortalama güç ($511,5 \pm 14,3W$) ve izometrik pik tork ($180,5 \pm 7,7$ Newton-m) ile VO_{2max} ($4242,6 \pm 87,6$ ml/dak) karşılaştırıldığında arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p < 0,01$). Denekler arasındaki kilo farkını ortadan kaldırabilmek amacıyla yapılan normalizasyon sonrası, ortalama güç/kg ve izometrik pik tork/kg ile VO_{2max} /kg arsında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken ($p < 0,05$), pik güç/kg ile VO_{2max} /kg arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Pik güç ve ortalama güç ile izometrik pik tork karşılaştırıldığında arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Ayrıca aynı ilişkinin vücut ağırlığı ile normalize edilmiş değerleri arasında da devam ettiği tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 1: Çalışmaya katılan sporcuların çocukların özellikleri

N=12	Ort ±SE
Boy (cm)	176,6±1,7
Vücut Ağırlığı (kg)	72,7±2,6
VO ₂ max (ml/dak)	4242,6±87,6
VO ₂ max/kg (ml/kg/dak)	58,6±1,4
Pik Güç (W)	685,1±25,9
Pik Güç/kg (W/kg)	9,5±0,1
Ort. Güç (W)	511,5±14,3
Ort. Güç/kg (W/kg)	7,1±0,1
Pik Tork (Newton-m)	180,5±7,7
Pik Tork/kg (Newton-m/kg)	2,4±0,09

Tablo 2: Sporcuların izometrik kas kuvvetleri, anaerobik güç ve aerobik kapasiteleri arasındaki korelasyon katsayıları

	VO ₂ max (ml/dak)	VO ₂ max/k g (ml/kg/dak)	Pik Tork (Newton- m)	Pik Tork/kg (Newton- m/kg)
PG(W)	.736**	-.369	.683*	.122
PG/kg (W/kg)	.068	.443	.302	.625*
OG(W)	.755**	-.347	.702*	.146
OG/kg (W/kg)	-.276	.647*	-.023	.578*
Pik Tork (Newton-m)	.791**	-.116	1	1
Pik Tork/kg (Newton-m/kg)	.292	.577*	1	1

**p<0.01

*p<0.05

Tartışma/Sonuç

Atletik performansın değerlendirilmesinde kullanılan kuvvet, anaerobik güç ve aerobik kapasitenin birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Normalize VO₂max/kg ile pik güç/kg hariç, diğer değerler arasındaki ilişkinin devam ettiği görülmüştür. Kuvvet, anaerobik güç ve aerobik kapasite, farklı değişkenler olması ve gerçekleştirilmeleri için gereken enerjinin farklı metabolik yollardan sağlanıyor olduğu bilinmektedir. Buna karşın elimizdeki veriler sonucunda atletik performansın belirlenmesinde birbirinden bağımsız olmadıkları düşünülmektedir.

Kaynaklar

Cometti G., Maffiueti N.A., Pousson M., Chatard J. C., Maffulli N. (2001). "Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur french soccer players". Journal Sports Med 22: 45-51
Hakkien K., Alen M., Komi P.V. (2004). "Neuromuscular, anaerobic and aerobic performance characteristics of elite power athletes". European Journal of Applied Physiology 11: 97-105



115. TENİS OYUNCULARINDA KUVVET ANTRENMANLARININ KOORDİNASYON ÜZERİNE ETKİSİ

ERMAN, A. , ŞAHAN, A. , TAPAN, T.

Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor YO Antalya, Türkiye

ABSTRACT

Aim of the study is investigation, effects of strength training on tennis technique and coordination in 6-10 years old children (n=20) during 8 weeks. There were 2 groups in the study Group 1: They practiced Tennis Technique, Coordination and Strength Training Group 2: They practiced Tennis Technique and Coordination Training Conducted measurements were in this study Tennis Skill Test, Push-up, Sit-up, Standing Broad 3 Step Jump Test, Ball Throw, Flamingo Balance Test, Ball Bounce Test Tests conducted first week (pretest) and 8th week (post test) of training period. 1st group's pre and post test changes determined significantly increases on Tennis Skill Test, Push-up, Pul-up, Flamingo Balance Test (P0,05). 2nd group's pre and post test changes determined significantly increases on Push-up and Standing Broad 3 Step Jump Test (P0,05). In conclusion, there weren't significantly differences between group 1 and 2 about development of the coordination and tennis technique. Accordingly it can be expressed that there isn't any effect of strength training on coordination in 6-10 years old tennis players who are both gender. Key Words: Tennis, Strength, Coordination, Skill Acquisition

Giriş

Beceri; Minimum enerji ve zaman harcayarak maksimum kesinlikte sonuçların önceden belirlenebilmesi yeteneğidir (Kimmet, 1991). Yaş, boy, cinsiyet, beden kompozisyonu, kondisyonel ve koordinatif özellikler beceri edinimini etkileyen bireysel faktörlerdir ve beceri edinimini etkiler (Cratty, J.B. 1973, Groppe J.L., 1989, Murath S., 1997, Malina R.M. 2004).

Yöntem

Çalışmaya, 10 bayan, 10 erkek toplam 20 sporcu katılmıştır.

Tablo1:Deneklerin yaş, boy, ağırlık değerleri.

	Grup 1 (n=12)	P	Grup 2 (n=8)
Yaş (yıl)	8,99±0,70	0,86	7,89±0,69
Boy (cm)	132,08±5,35	0,01	127,63±2,50
Ağırlık (kg)	30,83±4,67	0,12	26,94±2,88

Grup 1: Tenis teknik, koordinasyon ve kuvvet antrenmanı yapan grup (n=12)

Grup 2: Tenis teknik ve koordinasyon antrenmanı yapan grup (n=12)

Uygulanan Testler:

Tenis Beceri Testi, Şınav, Mekik, Durarak 3 Adım Uzun Atlama, Top Fırlatma, Flamingo Denge ve Top Sektirme Testleri.

Tenis Beceri Testi: Test sırasında öğrenciler dip çizgiden 2x11 kez, sağına ve soluna atılan toplara, elönü ve elarkası, (dönüşümlü olarak) vurur. Öğrencinin vurduğu toplar karşı sahada (tekler kortunda) arka alana düşerse öğrenci 2 puan, servis alanına düşerse 1 puan, dışarıya düşer ya da fileye takılırsa 0 puan alır. File seviyesinde yerden 2 metreden yüksek geçen toplar 0 puan olarak değerlendirilir. 2 denemenin en iyisi kaydedilir.

Şınav: Denekler 30 sn. süresince şınav çekerler ve sonuç tekrar cinsinden kaydedilir.

Mekik: Denekler 30 sn. süresince dizleri bükülü ve ayakları sabit şekilde mekik yaparlar, sonuçlar tekrar cinsinden kaydedilir.

Durarak 3 Adım Uzun Atlama Testi: Denek başlama çizgisinin gerisine parmak uçları çizgiye değecek şekilde durur. Kollarını ve dizlerini güç almak için bükerek ve şiddetli bir şekilde yeri iterek mümkün olduğunca uzağa doğru üç adım atarlar. Denekler 2 deneme yapar ve en iyisi cm cinsinden kaydedilir.

Top Fırlatma Testi: Amaç deneklerin kol kuvvetini ölçmektir. Denek başlama çizgisinin gerisinden 1 Kg'lık topu iki eliyle tutar ve ensesine götürür. Denek topu buradan en uzun mesafeye atmaya çalışılır. Denek bu testi iki kez yapar ve en iyi derecesi cm cinsinden kaydedilir.

Flamingo Denge Testi: Denek yerden 5 cm yükseklikteki bir çubuğun üzerine çıkar ve 30 sn süresince dengede durmaya çalışır. Her dengesini kaybetmesi hata olarak kaydedilir.

Top Sektirme Testi: Amaç deneklerin koordinasyonunu ölçmektir. Bu test, raket ve bir adet yumuşak tenis topu kullanılarak yapılır. Denek 1 metre karelik bir alan içerisinde topu raketin bir kenarında bir ortasında dönüşümlü olarak sektirmeye çalışır. Bu test 30 sn ye sürer topu her yere düşürdüğünde bir hata yapmış sayılır.

Bulgular

Tablo 2: Grup 1'in durarak uzun atlama, top fırlatma, mekik, top sektirme, basit test ölçümlerinin ön test ve son test performansları

GRUP 1				
Testler	Ön test	P	Son test	Durum
Tenis Beceri Testi	22,20±2,83	0,00*	26,29±1,96	↑
Şınav (Tekrar/30 Sn)	10,42±1,88	0,00*	13,67±1,83	↑
Mekik (Tekrar/30 Sn)	12,17±4,26	0,00*	14,50±4,12	↑
Durarak 3 adım Uzun Atlama (cm)	546,67±48,84	0,02*	521,83±58,56	↓
Top fırlatma (cm)	542,83±96,15	0,08	561,58±96,52	⇒
Flamingo Denge (Düşme sayısı/30 sn)	7,91±0,050	0,00*	3,75±2,26	↑
Top Sektirme (Tekrar/30 Sn)	43,60±10,00	0,33	41,55±11,43	⇒

* P<0,05

Tablo 3: Grup 2'in durarak uzun atlama, top fırlatma, flamingo, şınav, mekik, top sektirme, basit test ölçümlerinin ön test ve son test performansları

GRUP 2"				
Testler	Ön test	P	Son test	Durum
Tenis Beceri Testi	19,55±4,83	0,86	20,00±3,04	⇒
Şınav (Tekrar/30 Sn)	9,25±5,39	0,02*	11,00±6,85	↑
Mekik (Tekrar/30 Sn)	11,25±4,33	0,95	11,38±3,16	⇒
Durarak 3 adım Uzun Atlama (cm)	405,25±41,20	0,03*	457,88±47,96	↑
Top fırlatma (cm)	435,88±70,62	0,07	485,75±83,08	⇒
Flamingo Denge (Düşme sayısı/30 sn)	3,75±2,83	1	3,75±2,25	⇒
Top Sektirme (Tekrar/30 Sn)	41,51±13,60	0,49	48,52±21,46	⇒

* P<0,05

Tartışma ve Sonuç

1. Grup; Tennis Beceri Testi, Şınav, Mekik ve Flamingo Denge testlerinde; ön test ile son test arasında anlamlı fark (artış) vardır (P<0,05). Durarak 3 Adım Uzun Atlamada ise ön test ile son test arasında anlamlı azalma gözlenmiştir (P<0,05). Top Fırlatma ve Top Sektirmede ise önemli bir değişim olmamıştır (P>0,05). Bazı parametrelerde beklenmedik sonuçların gözlenmesi, gruplarda bayan ve erkeklerin birlikte yer almasından kaynaklanmış olabilir (5).

2. Grubun; Şınav ve Durarak 3 Adım Uzun Atlama parametrelerinde, ön test ile son test arasında anlamlı artış gözlenmiştir (P<0,05). Tennis Beceri Testi, Mekik, Top Fırlatma, Flamingo Denge ve Top Sektirme testlerinde; ön test ile son test arasında anlamlı fark gözlenmemiştir (P>0,05). Bu sonuçlara göre, Tennis Teknik antrenmanlarında sadece koordinasyon drilleri yapmanın tennis performansını etkilemediği söylenebilir.

Sonuç olarak, Bu yaş grubu tennis antrenmanlarında gelişimsel farklardan dolayı, aynı grupta olsalar da bayan ve erkeklerin farklı kuvvet ve koordinasyon drilleri yapmaları gerektiği söylenebilir. Bunun yanında, koordinasyon ve kuvvet antrenmanlarının Tennis Test performansını arttırabileceği belirtilebilir.

Kaynaklar

- Cratty J.B., (1973) Movement Behavior And Motor Learning, USA, p:436.
 Groppe J.L., Loehr J.E., Melville D.S., Quinn A.M. (1989), Science of Coaching Tennis,
 Kimmet C.(1991) Physical.Education, London, p:53.
 Malina R.M., Bouchard C., Bar Or O., (2004) Growth, Maturation, and Physical Activity, USA.
 Muratlı S., (1997) Çocuk ve Spor, Ankara, s:171.



116. FUTBOLCULARDA ANAEROBİK GÜCÜN TEKNİK YETİLERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

DELİCEOĞLU, G. , SEVİM, S. A. O. , LAÇİN, K.

Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

In our research, the effects of the Kırıkkale University football team players' anaerobic powers, dribbling, ball control, hitting kick the powers of pass and kick were analysed. To the footballers who took place in our research, for measuring the anaerobic powers using wingate anaerobic test, for stating their technical powers, the tests of kick power, dribbling, ball control and kick were applied. By recording and watching the technical power tests, the soccer technical ability were grading with rating scale. In evaluating and scaling data, SPSS packet program was used. As a conclusion, any significant relation between the the anaerobic power and technical ability was not seen.

Giriş

Büyük kitlelerin ilgi gösterdiği futbolda yetenek seçimi ve becerinin yanı sıra fiziksel ve teknik uygunluğun da önemi büyüktür. Bu yüzden futbolcuların fiziksel ve teknik yetilerinin belirlemeyi amaçlayan bir sürü çalışma yapılmıştır. Futbolda artık savunma ve hücum oyuncuları fiziksel ve atletik yapı farklılıkları ortadan kalkmaktadır. Bu olgu normal karşılanmalıdır. Çünkü sürati ve çabukluğu yüksek seviyedeki takımlara ancak sürati, çabukluğu, dayanıklılığı ve fiziksel yapısı gelişmiş düzeydeki futbolcular karşı koyabilirler (Müniroğlu,1996).

Futbolcularda yüksek anaerobik dayanıklılık ve anaerobik güç seviyesi önemlidir (Reilly ve ark,2000). Anaerobik güç kısa mesafelerde vücudu ivmelendirmek için gerekli olduğu gibi şut atma, adam geçme, kısa mesafede koşu gibi yüksek şiddette yapılan eylemlerde de etkin olarak kullanılır (Reilly ve ark,2000). Anaerobik güç ve kapasite bir kaç saniye ile birkaç dakika arasında süren yüksek şiddetli kas aktiviteleri için performans göstergesidir (Akt: Koşar ve İşler,2004).

Yöntem

Araştırma grubu Kırıkkale Üniversitesi futbol takımında oynayan 18 futbolcu oluşturmaktadır (Yaş=22,77 ±1,13 yıl Xboyuzunluğu=1,76 ±0,58 m. ve Xvücut ağırlığı=71,4 ± 6,24 kg). Anaerobik güç ölçümlerinde Monark 834E kefeli bisiklet ergonometresi kullanılmıştır. Top sürme, pas, top kontrol, şut yetilerinin video kayıtları için Sony marka kamera kullanılmıştır. Araştırma grubunun top sürme, pas, top kontrol, şut yetilerinin puanlanması için uzman görüşüne dayalı olarak futbol yetisi dereceleme ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizinde anaerobik güç ile teknik yetilerin ilişkisine SPSS paket programında regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Araştırma grubuna uygulanan futbol teknik yetisi ile anaerobik güç değerleri arasındaki ilişkilere ait regresyon analizi sonuçları aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Maksimal Gücün yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Değişken	B	Shata	B	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	8.38	4.45		1.884	.082		
Pas	-.161	.106	-.576	-1.517	.153	-.043	-.388
Tkont	-4.08	.132	-.100	-.308	.763	.022	-.085
Tsür	.141	.164	.221	.857	.407	.292	.231
Şut	.184	.102	.696	1.804	.094	.290	.447
R=0,54	R ² =0,29						
F=1,32	P=0,31						

Pas, top kontrol, top sürme ve şut değişkenleri birlikte futbolcuların anaerobik puanları ile orta düzeyde bir ilişki vardır ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı görülmemektedir(R=.54, R²=.29,P>.05).

Tablo 2. Ortalama Gücün yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Değişken	B	Shata	B	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	3.441	2.188		1.573	0.140		
Pas	2.501	0.052	0.199	0.478	0.641	0.296	0.131
Tkont	3.930	0.065	0.215	0.604	0.556	0.300	0.165
Tsür	6.310	0.081	0.221	0.782	0.448	0.276	0.212
Şut	-1.88	0.050	-0.158	-0.374	0.715	0.222	-0.103
R=0,39	R ² =0,15						
F=0,571	P=0,69						

Pas, top kontrol, top sürme ve şut değişkenleri birlikte futbolcuların ortalama güç puanları ile düşük düzeyde bir ilişki vardır ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı görülmemektedir ($R=0,39$, $R^2=0,15$, $P>0,05$).

Tablo 3. Güç Düşüşünün yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Değişken	B	Shata	B	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	-3,523	13,164		-0,268	0,793		
Pas	-0,636	0,315	-0,688	-2,020	0,064	-0,262	-0,489
Tkont	0,892	0,391	0,665	2,280	0,040	0,187	0,535
Tsür	0,839	0,486	0,399	1,720	0,108	0,252	0,432
Şut	-0,172	0,302	-0,197	-0,569	0,579	-0,121	-0,156
R=0,655	R ² =0,429						
F=2,441	P=0,099						

Pas, top kontrol, top sürme ve şut değişkenleri birlikte futbolcuların Güç düşüş puanları ile orta düzeyde bir ilişki vardır ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı görülmemektedir ($R=0,65$, $R^2=0,43$, $P>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamızla ilgili yapmış olduğumuz literatür taramasında benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Anaerobik güç ile teknik yetiler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anaerobik güç ile teknik yetiler arasında bir ilişki bulunmamasından dolayı anaerobik güç ile teknik yetiler ayrı değerlendirilip, teknik yetileri geliştirmek için antrenman programlarında ayrıca yer verilmelidir. Antrenman planlanmasında yer alan dayanıklılık, kuvvet, hız antrenmanlarından hemen sonra yer verilen teknik çalışmalara ayrı bir planlama yapılmasına gerek olmadığı görülmüştür. Teknik antrenmanlar kuvvet antrenman programlarında yer alabilir.

Kaynaklar

- Koşar, N. İşler, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Wingate Anaerobik Performans Profili ve Cinsiyet Farklılıkları, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, Cilt.15 (1), sy.25-38, Ankara
- Müniroğlu, S ve ark. (1996). Futbol takımlarının bazı fiziksel özelliklerinin başarılı olmalarında etkilerinin incelenmesi. Futbol Bilim ve Teknik Dergisi . HÜ .3 (4),29-32.
- Reilly, T., Bangsbo, J. ve Faranks, A. (2000). Antropometric and Physiological Predispositions for Elite Soccer. Journal of Sports Sciences, 18, 669-983.



117. 10 HAFTALIK PLİOMETRİK ANTRENMANIN 18-21 YAŞ GRUBU VOLEYBOLCULARIN BAZI FİZİKSEL PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

AKALIN, T. C.*, KUDAK, H. H.*, GÜMÜŞ, M. *, YAMANER, F.k*

*Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak, Türkiye

ABSTRACT

Objective: It is known that the success of a volleyball team is related to vertical jump height along with an increase in the talent required for the sport. **Method:** 14 licensed male sportsmen (age: 19.6 ± 0.9 years, height: 180.5 ± 7.3 cm, body weight: 74.9 ± 3.9 kg) playing in the University's Volleyball Team were voluntarily participated in the study. First measurements were performed at the beginning of the season, before the training started, while the second measurements obtained at the end of the tenth week. Plyometric training was performed 3 days a week for 10 weeks by jumping from the jump boxes having an initial jump height of 40 cm with 5 cm augmentations every 2 weeks. Data were evaluated by using SPSS for Windows 11.0 software and mean values were represented as "arithmetic mean $\pm$ standard deviation". Wilcoxon Signed Ranks test was used for the comparisons between the measurements. Analysis results were evaluated within 95 % confidence interval.

Giriş

Voleybol 100 yılı aşkın geçmişle dünyada ve ülkemizde hem bayan hemde erkeklerin severek yaptıkları yaygın spor dallarından birisidir⁽¹⁾. Voleybol kesin bir maç süresine sahip olmayan, temposu yüksek, çabukluğa, kuvvete, hareketliliğe, esnekliğe, dayanıklılığa, sıçramaya dayanan dinamik bir fiziksel oyundur⁽²⁾. Sportif oyunların bazılarını sıçrama açısından inceleyen araştırmacılar, 5 setlik bir voleybol maçında 1/3 hücum, 2/3 ü blok aksiyonu olmak üzere 100-150 sıçrama yapıldığını belirtmektedir^(3,4,5). Bir voleybol takımının başarısı; spor için gerekli yeteneğin artışı ile birlikte, dikey sıçrama yüksekliğindeki artışla da ilişkili olduğu bulunmuştur⁽⁶⁾.

Sıçrama karmaşık hareketler dizinini içeren bir yetenektir ve bacak kaslarının gücüne, patlayıcı kuvvetine, sıçramaya katılan kasların esnekliğine ve sıçrama tekniğine bağlıdır. Bu açıdan bakıldığında özellikle voleybol branşında sıçrama kuvvetinin artırılması yüksek sportif verime ulaşmayı sağlamaktadır^(7,8,9,10). Sıçrama kuvvetinin artırılması için çok çeşitli antrenman metotları geliştirilmiştir. Bunlardan birisi de; amacı koşarken yada sıçrarken yer ile olan kontak süresini olabildiğince azaltmak olan pliometrik antrenman metodudur^(8,11). Pliometrik antrenmanlar güç geliştirmek için kullanılan, relatif patlayıcı hareketleri arttıran sürat ve kuvvet karışımı olan egzersizler ve diriller olarak tanımlanmaktadır⁽⁸⁾.

Bu çalışmanın amacı 10 haftalık pliometrik antrenman programının 18-21 yaş grubu voleybolcularda bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmaya yaşları 19.6 ± 0.9 yıl, boyları 180.5 ± 7.3 cm, vücut ağırlıkları 74.9 ± 3.9 kg. olan Üniversite Voleybol Takımında lisanslı olarak mücadele eden 14 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. İlk ölçümler sezon başında antrenmanlar başlamadan önce, ikinci ölçümler ise on haftanın bitiminde uygulanmıştır.

Sporcuların boy ölçümleri Holtain Ltd. marka boy ölçer (0,01m. hassasiyetinde) ile, vücut ağırlıkları ve vücut yağ yüzdeleri Tanita TBF 300 elektronik tartı (0,01kg. hassasiyetinde) ile ölçülmüştür. Dikey sıçrama ölçümleri, Abalakov testi (dikey sıçrama) ile ölçülmüştür. Durarak uzun atlama ölçümleri, işaretlenmiş çizginin arkasından çift ayak ile maksimal efor kullanarak en uzun mesafeye atlamaya çalışmış, başlangıç çizgisi ile sporcunun çizgiye bıraktığı en yakın iz arasındaki mesafe metre cinsinden ölçülmüştür.

Pliometrik antrenman; 10 hafta süre ile haftada 3 gün sıklıkla sıçrama yüksekliği 40cm den başlayıp 2 haftada bir 5cm yükseltile kasalar üzerinden sıçrayarak yapıldı. Kasa üzeri sıçramalar 8 tur 1 set olacak şekilde toplam 5 set yapıldı. Setler arası dinlenme 3 dakika olarak belirlendi. Bu çalışmayı denekler 3 parçalı kasa üzerinde çift ayak sıçrayarak ve hiç beklemeden kasanın üzerinden çift ayak atlayarak gerçekleştirmiştir.

Veriler SPSS for Windows 11.0 programına aktararak değerlendirilmiş, ortalama değerler "aritmetik ortalama $\pm$ standart sapma" olarak gösterilmiş, ölçümler arası karşılaştırmalarda Wilcoxon Signed Ranks testi kullanılmış, analiz sonuçları %95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

Bulgular

Çalışmada, sporcuların yaşları 18-21 arasında ve ortalama 19.6 ± 0.9 yıl, boyları 164-189 cm arasında ve ortalama 180.8 ± 7.3 cm ve vücut ağırlıkları 70-82 kg arasında ve ortalama 74.9 ± 3.9 kg olarak bulunmuştur.

Sporcuların 10 haftalık pliometrik antrenman öncesi (PAÖ) ve 10 haftalık pliometrik antrenman sonrası (PAS) vücut ağırlığı ölçüm ortalamaları ($p=0.02$), dikey sıçrama ölçüm ortalamaları ($p=0.01$), uzun atlama ölçüm ortalamaları ($p=0.01$), vücut yağ yüzdesi ölçüm ortalamaları ($p=0.01$) ve body mass index ölçüm ortalamaları ($p=0.01$) arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 1: 10 haftalık pliometrik antrenman programı öncesi ve sonrası fiziksel ve fizyolojik değerlerin karşılaştırma tablosu ($p<0.05$).

n=14	PAÖ	PAS	p
Vücut Ağırlığı	74.9 ± 3.9	73.3 ± 3.4	0.02
Dikey Sıçrama	67 ± 3.8	73.7 ± 3.8	0.01
Uzun Atlama	225.9 ± 2.7	237.8 ± 4.6	0.01
Vücut Yağ %	13.2 ± 1.3	12.3 ± 1	0.01
BMI	24.1 ± 1.6	23.3 ± 1.5	0.01

Tartışma/Sonuç

Araştırmada, pliometrik antrenman metodunun 18-21 yaş grubu erkek voleybolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere olumlu yada olumsuz etkileri araştırılmıştır.

Yapılan 10 haftalık pliometrik antrenman metodu öncesi ve sonrası ölçümlerde, kilo ($p=0.02$), vücut yağ yüzdesi ($p=0.01$) ve vücut kitle indeksi ($p=0.01$) değerlerinde istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir fark saptanmıştır. ($p<0.05$)

Yapılan bu çalışmada 10 haftalık pliometrik antrenman metodu öncesi ve sonrası dikey sıçrama ($p=0.01$) ve uzun atlama ($p=0.01$) ölçümlerinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir artış saptanmıştır. ($p<0.05$)

Newton'un 16 sporcu üzerinde 6 haftalık, Maffiuletti 10 elit voleybolcu üzerinde yapmış olduğu 4 haftalık pliometrik antrenman sonucunda deneklerin dikey sıçrama değerlerinde anlamlı artış olduğunu saptamıştır^(12,13).

Brown ve arkadaşları, Matavulj ve arkadaşları, Cheng ve arkadaşları ve Reymont ve arkadaşlarının pliometrik antrenmanın etkilerini araştırmak amacı ile yaptıkları çalışmalarda deney gruplarının maksimum sıçrama performanslarında anlamlı artışlar bulmuşlardır. Yapılan bu çalışmalar sonucunda egzersizin tipine, şiddetine ve sıklığına bağlı olarak literatürde verilen bilgilerle bulmuş olduğumuz değerler paralellik göstermektedir^(14,15,16,17).

Günay ve arkadaşlarının 19-25 yaşları arasındaki üst düzey sporcularla ve Diallo ve arkadaşlarının pliometrik antrenmanın sıçrama performansı üzerindeki etkilerini araştırmak amacı ile yaptıkları çalışmalar sonucunda, deney grubunun dikey sıçrama, hareket halinde dikey sıçrama, tekrarlayan sekme ve uzun atlama değerlerinde anlamlı artışlar bulmuşlardır^(18,19).

Gemar araştırmasında 8 haftalık pliometrik antrenman ile durarak uzun atlama değerlerinde 9.5 cm'lik ($p<0.05$) anlamlı bir artış saptamış ve durarak uzun atlama değerlerinin artması açısından çalışmamızı desteklemektedir⁽²⁰⁾.

Sonuç olarak düzenli ve programlı bir şekilde, doğru olarak yapılan pliometrik türü çalışmalar sıçramanın ön plana çıktığı voleybol branşında performansı pozitif yönde etkilemektedir^(8,21,22). Pliometrik egzersizlerde sıçramalar, çok kısa bir zaman dilimi içerisinde yapıldığı için, hem patlayıcı gücü hem de patlayıcı özelliği geliştirmektedir^(8,23,24). Yapılan pliometrik antrenmanların sıçrama performansını geliştirilmesinde kullanılabilecek anlamlı etkileri olan bir antrenman türü olduğu anlaşılmaktadır.

Kaynaklar

- [1] Çakmak E. (2001) Yıldız erkek voleybolcularda pliometrik antrenmanın dikey sıçrama ile bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- [2] Ergül F. (1995) Elit ve elit olmayan bayan voleybolcuların fiziksel ve fizyolojik profillerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü:28-52
- [3] Brown N.E. (1986) Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basketball players. The J.Med and Phy.Fit.26



- [4] Letzelter M., Letzelter, H. (1982) Die Struktur der sportlichen als gegenstand der leistungsdiagnostik in der trainingswissenschaft. Leistungssport.:351-361
- [5] Kalaycı A. (1996) Voleybol sakatlıkları. I. Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi.:33-38
- [6] Mc Gown C.M., et. al. (1990) Gold metal volleyball: The training program and physiological profile of the 1984 olympic champions. Research Quarterly Exercise and Sport.61: 196-200
- [7] Sevim Y. (1991) Kondisyonel Antrenmanı.60-61
- [8] Chu D.A. (1992) Jumping into plyometrics. Leisure Press, Champaign. Illinois.1-18, 25-75
- [9] Letzelter H. (1983) Ziele methoden und nhalte des krafttrainings.267-268.
- [10] Mühlfriedel, B. Trainingslehre. 1987:105-116
- [11] Ziyagil M.A. (1989) Comparision of various physical fitness variables among Konyaspor, Tulsa Roughneck and Gençlerbirliği soccer teams. METU, Doctoral Thesis.
- [12] Newton R.U. et. al. (1999) Effects of ballistics training on preseason preperation of elite volleyball players. Med.Sci.Sports.Exer. 31:323-330.
- [13] Maffiuletti N.A. et. al. (2002) Effect of combined electrostimulation and plyometric training on vertical jump height. Medicine and Science in Sports and Exercise.34(10): 470-476.
- [14] Brown M.E. et. al. (1986) Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basketball players. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 26 (1): 1-4.

118. PLİOMETRİK ÇALIŞMALARIN 16-22 YAŞ BAYAN VOLEYBOLCULARIN DİKEY SIÇRAMA PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

BAKTAAL, D. G.* , BAVLI, Ö.**

* Adana Emine Nabi Menemencioğlu İlköretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmeni

** Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ABSTRACT

The aim of this study was to investigation the effects of plyometric exercises with in season regular volleyball training on vertical jump prformance of volleyball players. Twelve 77 ukurova University licenced volleyball players whose age averages are 19.2 7 2.1 and 77 2.3 years experienced have attended the study as a volunteer. Six weeks plyometric exercises have been added to players regular training programme. Vertical jump peformance observed with Bosce test before and after plyometric exercises. Data evaluated by using SPSS 11.5 statistic analysis programme. Although there haven't been any differences statistically, it has been understood that added plyometric training programme have positive effects on vertical jumping. According to data which have been obtained from trainings, it can be said that the plyometric exercises have positive effects on volleyball players vertical jump performance. Key Words : Volleyball, Vertical Jump, Plyometrics

Giriş

Voleybol kısa süreli maksimal yüklenme ve uygun dinlenme periyotlarının ardışık biçimde uygulandığı 'interval özellikli' bir spor dalıdır. Dikey sıçrama da, bu spor dalında hücum ve savunma performansını etkileyen önemli motor becerilerin başında yer alır. Voleybol temel tekniği içinde yer alan, blok, smaç ve file hareketleri ani patlayıcı gücü gerektirir (1).Oyun içindeki sıçramalar genellikle maksimal şiddette hızlanma adımı kullanılarak/kullanılmadan 1 veya ardışık 2-3 tekrar ile yapılır. Bu süreç içinde uygulanan maksimal şiddetteki aktivitelerde vücuttaki hazır ATP ve CP'nin başlıca kullanılan enerji yolları olduğu belirtilmektedir (2)

Voleybolda antrenman alıştırmaları içinde sıçrama yüksekliğini geliştirmek çoğu antrenörün ana hedeflerinden biridir. Bu nedenle gerek antrenman bilimciler, gerekse de antrenörler sıçrama yüksekliğini geliştirici çalışma modelleri geliştirmişlerdir. Bu yöntemlerin ortak yönü uygulamaların alaktik anaerobik enerji yoluna dayalı olmasıdır. Modellerde değişkenlik gösteren faktör genellikle kasa uygulanan direncin değişmesidir. Uygulanan modellerdeki diğer ayırt edici farklılık kasa uygulanan direnç sırasında kasların kasılma şeklidir. Kimi uygulamalarda direnç altında kas konsantrik olarak kasılırken, kimi uygulamalarda konsantrik ve ekzantrik kasılma bir arada gerçekleştirilmektedir. Bazı yöntemlerde de kasın statik kasılması yer almaktadır. Piramidal yöntem veya seri yöntemi ile kasın ön egzantrik kasılma ile geriliminin artırılmasından sonra patlayıcı konsantrik kasılmaya dayalı pliometrik yöntem de gösterilebilir. Pliometrik egzersizlerin sporcu performansı üzerine etkisini inceleyen çalışmalara literatürde rastlamak mümkündür. Ancak özellikle bayan voleybol sporcularında ve sezon içi antrenmanlara eklenmiş pliometrik çalışmalarının sporcu performansına etkisini

araştıran çalışmalara rastlamak oldukça nadirdir. Bu çalışma bayan voleybolcuların sezon içi antrenmanlarına eklenmiş 6 haftalık pliometrik egzersizlerin dikey sıçrama performansına etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot

Çalışmaya Çukurova Üniversitesi Spor Kulübünde lisanslı olarak voleybol oynayan yaş ortalamaları 19.2 ± 2.1 , antrenman yaşları 7 ± 2.3 olan 12 bayan sporcu gönüllü olarak katılmıştır. 6 haftalık voleybol antrenmanı öncesi ilk test, 6 haftalık voleybol antrenmanı sonrası ikinci test ve voleybol antrenmanına eklenmiş 6 haftalık pliometrik egzersizler sonrası üçüncü test uygulanarak sporcuların dikey sıçrama ölçümleri belirlendi. Pliometrik egzersizler; yükseklikleri 50 ile 75 cm arasında değişen ve 1m. aralıklarla ardışık olarak yerleştirilen 8 adet engeller kullanılarak, 90 dk'lık voleybol antrenmanının son 30 dk'lık bölümünde 3 x 8 x 3set / 4dk dinlenme şeklinde uygulandı Çalışmada elde edilen veriler SPSS 11,5 istatistik programında değerlendirildi. Ölçümler arasındaki farklılıklar Willcoxon ve Friedman testleri kullanılarak analiz edildi. Bulguların anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlendi.

Bulgular

Çalışmaya katılan toplam 12 sporcunun demografik özelliklerinin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri tablo-1'de görülmektedir. Buna göre sporcuların yaş ortalaması 19.2 ± 2.1 yıl, spor yaşı ortalaması 7 ± 2.3 yıl, boy uzunluğu ortalaması 175 ± 5.7 cm ve vücut ağırlığı ortalaması da 67.8 ± 8.2 kg olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Sporcuların dikey sıçrama ölçüm değerleri (ortalama - standart sapma)

N=12	Minimum	Maksimum	X	SS
Ölçüm 1	22,00	32,00	27,66	3,05
Ölçüm 2	26,00	32,00	29,25	2,30
Ölçüm 3	23,00	33,00	28,91	2,71

Sporcuların dikey sıçrama ölçüm değerleri standart sapma ve aritmetik ortalamaları tablo 2'de verilmiştir. 1.ölçüm sonucunda sporcuların ortalama sıçrama değerleri $27,66 \pm 3,05$ cm. belirlenmiştir. Sporcuların 2. ölçüm ortalama değerleri $29,25 \pm 2,30$ cm olarak saptanmıştır. 3.ölçüm sonucu ortalama sıçrama değerleri $28,91 \pm 2,71$ cm'dir.

Tablo 2. Ölçümler arasındaki anlamlılık testi (friedman) sonuçları

Ölçümler	n	Sıra ortalaması	X ²	df	p
Ölçüm 1	12	1,50	5,636	2	0,060
Ölçüm 2	12	2,42			
Ölçüm 3	12	2,08			

Sporcuların dikey sıçrama performanslarını değerlendirmek için alınan ölçümler arasında istatistiksel yönden anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesi amacı ile yapılan anlamlılık testi (Friedman) sonuçları tablo 3'te verilmiştir. ($p=0,060$) Yapılan analizde ölçümler arasında istatistiksel yönden anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Sonuç ve Tartışma

Çeşitli çalışmalarda pliometrik egzersizlerin dikey sıçrama performansı üzerine olumlu etkisinin olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde; Spurrs ve arkadaşları 6 haftalık pliometrik egzersizlerin tekrarlı sıçrama yüksekliği üzerinde olumlu etkisi olduğunu (3), Ateş ve arkadaşları pliometrik antrenmanın 16–18 yaş grubundaki futbolcuların üst ve alt ekstremitte kuvvet parametreleri üzerine etkisini belirlemek üzere yaptıkları çalışmalarında; pliometrik egzersizlerin dikey sıçrama performansı üzerine olumlu etki yaptığını (4), Cheng ve arkadaşları pliometrik egzersizlerin 16-19 yaş grubundaki erkek basketbolcuların dikey sıçrama yüksekliği performansları üzerine olumlu etkisi olduğunu (5), Matavulj ve arkadaşları pliometrik egzersizlerin genç basketbolcularda sıçrama performansı üzerine yaptıkları araştırmalarında dikey sıçrama performanslarında olumlu etkileri olduğunu bulmuşlardır (6). Bunlara ek olarak, Toumi ve arkadaşları pliometrik egzersizlerin uygulanmasında hızlı ve kısa süreli kasılmaların tekrarlı sıçrama yüksekliğine olumlu etki ettiğini bulmuşlardır (7). Brown ve arkadaşları yaş ortalamaları 15 olan 26 erkek öğrenciye haftada üç gün, 12 hafta süre ile uyguladıkları pliometrik antrenman sonucunda dikey sıçrama değerlerinde ön test sonucu ile son test sonucu arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır (8). Ayrıca Gehri ve arkadaşları dikey sıçrama yeteneğinin geliştirilmesi üzerine üç farklı pliometrik yöntemin (squat sıçrama, tekrarlı sıçrama, derinlik sıçramaları)



dikey sıçrama performansı üzerine etkisinin karşılaştırıldığı çalışmalarında en etkili yöntemin sırasıyla derinlik sıçramalarının daha sonra tekrarlı sıçramaların en son olarak da squat sıçramasının etkili olduğunu bulmuşlardır (9).

Bu çalışma sonucu da literatürdeki bulgulara paralel olarak pliometrik egzersizlerin sporcuların dikey sıçrama performansı üzerinde olumlu etkisi olduğu göstermiştir. Ancak çalışmamızdaki pliometrik egzersizlerin normal voleybol antrenmanına eklenmesi sonucu sporculardaki sıçrama performansı gözlemlendiğinde; istatistiksel açıdan bir fark bulunamamıştır. Çeşitli çalışmalarda da bu sonucu destekleyen bulgulara rastlanmaktadır; Luebbers ve arkadaşlarının çalışmasında 4 ve 7 haftalık olarak uygulanan pliometrik egzersizin dikey sıçrama yüksekliği, dikey sıçrama gücü ve anaerobik performans üzerinde istatistiksel olarak anlamlı fark yaratmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak her iki sürecinde dikey sıçrama üzerine olumlu etkisi olduğunu saptamışlardır (10). Turner ve arkadaşları altı haftalık pliometrik antrenmanın etkisi üzerine yaptıkları çalışmada denek grubunda sıçrama yüksekliği açısından istatistiksel anlamda bir farklılık bulunamamışlardır (11). Messner ve arkadaşları pliometrik çalışmaların bayan voleybolcular üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda dikey sıçrama performanslarında anlamlı artışlar bulunamamışlardır. Bunun sebebi olarak sporcuların sezon içerisinde maksimum seviyede dikey sıçrama yapmış olduklarından dolayı olabileceğini öne sürmüşlerdir (12).

Buna karşın literatür incelendiğinde normal antrenman programına eklenerek yapılan pliometrik çalışmaların dikey sıçrama performansına istatistiksel açıdan olumlu etkisi olduğunu gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde; Diallo ve arkadaşları normal antrenman programına eklenen on haftalık pliometrik egzersiz sonrası genç futbolcuların dikey sıçrama performanslarında denek grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu belirlemiştir (13). Cicioğlu ve arkadaşları 14–15 yaş grubundaki basketbolcuların dikey sıçrama performanslarına teknik antrenman ile 8 haftalık pliometrik antrenmanın etkisini belirlemek üzere yaptıkları çalışma sonucunda pliometrik egzersizin teknik antrenmana oranla daha etkili olduğunu saptamıştır (14). Reymont ve arkadaşları, hokey sporcularının dikey sıçrama performansları üzerine haftada iki yüklenmeli dört haftalık pliometrik egzersizlerin dikey sıçrama performansını geliştirmek için yeterli olduğunu saptamıştır (15). Stojanovic ve Kostic sekiz haftalık pliometrik egzersizin voleybolcuların smaç sıçraması, blok sıçraması ve yatay sıçrama üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmasında kontrol grubu ile çalışma grubunun sıçrama değerleri karşılaştırıldığında çalışma grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (16). Kotzamanidis, gelişim çağındaki çocukların dikey sıçrama performansları üzerine beden eğitimi uygulamaları ile pliometrik egzersizlerin etkisini karşılaştırdığı çalışmasında pliometrik egzersizin dikey sıçrama performansı üzerine beden eğitimi uygulamalarına göre daha iyi sonuçlar verdiğini bulmuştur (17).

Bu çalışma sonunda voleybol antrenmanına eklenmiş 6 haftalık pliometrik egzersizlerin dikey sıçrama performansı üzerine olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde; antrenörlerin sezon içi kondisyon antrenmanları içerisine katacakları pliometrik egzersizlerin sporcuların dikey sıçrama performanslarına olumlu etkisi olabileceği söylenebilir.

Kaynaklar

1. Ergun N, Baltacı G, Yılmaz İ, 'Elit bir voleybol takımının fiziksel yapı, uygunluk ve performans düzeyinin analizi, Voleybol bilim ve teknoloji dergisi ; 26-27, 1994
2. Conley MS 1994; Costill Physiology of sport and exercise Human Kinetics Champaign, IL 2004
3. Spurrs R. W., Murphy A.J., Watsford M.L.: The Effect of Plyometric Training on Distance Running Performance: European Journal of Applied Physiology,; 89; 1, 2003
4. Ateş M., Ateşoğlu U. Pliometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu erkek Futbolcuların Üst ve Alt Ekstremité Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisi: Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 1; 21-28, 2007
5. Cheng, C F., Lin, J C., Lin, L C. Influences of plyometric training on power and power-endurance in high school basketball players: American College of Sports Medicine; 35; 1, 2003
6. Matavulj D., Kukolj M., Ugarkovic D., Tihanyi J., Jaric S. Effect of Plyometric Training on Jumping Performance in Junior Basketball Players: Journal Sports Medicine Physical Fitness; 41; 2, 2001
7. H. Toumi, T. M. Best, A. Martin, S.F. Guyer, G. Poumarat. Effects of Eccentric Phase Velocity of Plyometric Training on the Vertical Jump: Orthopedics & Biomechanics Int J Sports Med; 25: 391-398 2004
8. Brown M.E., Ma Yhew, Y.H Boleach, L.W. "Effect of Plyometric Training of Vertical jump Performance in High School Basketball Players". The journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 26: 1-3, 1986
9. Gehri D.J , Richard M.D., Kleiner D.M., Kirkendall D.T. A Comparison of Plyometric Training Techniques for Improving Vertical Jump Ability and energy Production: Journal of Strength and Conditioning Research,; 12, 85-89, 1998
10. Paul E. Luebbers, Jeffrey A. Pottenger, Mathew W. Hulver, John P. Thyfault, Michael J. Carper and Robert H. Lockwood: Effects of Plyometric Training and Recovery on Vertical Jump Performance and Anaerobic Power. Journal of Strength and Conditioning Research, 17, 704–709, 2003

11. Turner A.M., Owings M., Schwane J. A. Improvement in Running Economy After 6 Weeks of Plyometric Training: Journal of Strength and Conditioning Research,; 17, 60-67, 2003
12. Messner B., Guyer S., Holder J., Skelton M. Effect of Plyometric Training on Strength, Vertical Jump, Flexibility and Range of Motion in Volleyball Players.:Medicine and Science In Sportsand Exercise,; 31, 1999
13. O.Diallo, E. Dore, P. Duche, E. Van Praagh, Effects of Plyometric Training Followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players: Journal Sports Medicine Physical Fitness; 41:342-348, 2001
14. Cicioğlu İ., Gökdemir K. Erol E. Pliometrik Antrenmanın 14-15 Yaş Grubu Basketbolcuların Dikey Sıçrama Performansı ile Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi ;7;11-23, 1996
15. Reymont C. M., Bonis M. E., Lunquist J. C., Tice B. S. Effects of A Four Week Plyometric Training Program on Measurements of Power in Male Collegiate Hockey Players: J. Undergrad Kin. Res.,; 1: 44-62, 2006
16. Stojanovic T, Kostic R.: Effect of Plyometric Training Model on the Development of Vertical jump Volleyball Players.Facta Universtatis Series:Physical Education and Sport ; 9: 11-25, 2002
17. Kotzamanidis C. Effect of Plyometric Training on Running Performance and Vertical Jump in Prepubertal Boys: Journal of Strength and Conditioning Research,; 20; 441-445, 2006

119. THE RELATIONSHIP BETWEEN STRENGTH- EMG ACTIVITY DURING MAXIMAL ISOMETRIC KNEE EXTENTION

YAZICI, Z.* , KORKMAZ, S.* , ZEREN, Ç. , KURDAK, S. S.****

*Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD

**Çukurova Üniversitesi Fizyoloji ABD, Spor Fizyolojisi Bilim Dalı, ADANA

ABSTRACT

Skeletal muscle's electrical activity can be measured by electromyography(EMG). Immediate EMG data can inform us about the muscle's activity(contraction frequency,amplitude). EMG recording during contraction can inform about which muscles attend to contraction and which muscle is more effective during contraction too. This study's purpose is to evaluate the EMG activity during isometric knee extension. 9 student which educate in the physical education and sports school, mean age 24,22±3 were participated this study. Dominant knee while flexion 90°, 30 seconds maximal isometric knee extension strength is measured with Cybex II dynamometer. During contraction vastus lateralis and rectus femoris EMG activity were measured. Integre EMG(IEMG) through megawin EMG program and average EMG(AEMG) through one second averaging were rated with megawin II EMG program. Data were scaled through SPSS Pearson correlation analyse and $p < .005$ was adapted significant statistically. As a result of correlation analyse between total strength and IEMG rectus between total strength and AEMG rectus were measured significant statistically. This correlation features that rectus femoris is the most effective muscle both to generate maximal strength and to maintain it during 30 seconds. This correlation features that central pathway is important about to be generated pick strength and maintained it. Also because the strength must be decreased in fatigue this correlation can show the way to search fatigue and central pathway relation.

MAKSİMAL İZOMETRİK DİZ EKSTENSİYONUNDA KUVVET- EMG AKTİVİTESİ İLİŞKİSİ

Giriş

İskelet kasının elektriksel aktivitesi iğne veya yüzeysel elektromyografi (EMG) yöntemi ile kaydedilebilir. EMG kaydı kasa veya sinire ait patolojilerin tayininde kullanılmasının yanı sıra sportif aktivite sırasında harekete katılan kasların aktivitelerini de gösterir. Anlık EMG kaydı kasın o anki kasılma frekansı, amplitüdü gibi özellikleri hakkında bilgi verir. Kasılma sırasında kaydedilen elektriksel aktivitenin yorumlanması ve bir hareketi yapan kaslardan hangisinin daha etkin olduğunun bilinmesi kasın elektriksel niteliği ile kuvvet, güç, dayanıklılık, sürat ve yorgunluk gibi performans kriterleri ile ilişkileri konusunda ayrıntılı çalışmaların yapılabilmesine olanak sağlar. Sunulan çalışmada izometrik diz ekstensiyon hareketi sırasında kuvvet ile EMG aktivitesi arasındaki ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.



Yöntem

Çalışmaya Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan yaş ortalaması 24,22±3,83 ve vücut ağırlıkları 71,41 kg±7,4 olan 9 erkek öğrenci katıldı. Baskın taraf diz 90° fleksiyonda iken 30 saniye maksimum izometrik kasılma yaptırıldı. Ekstansiyon kuvveti Cybex II izokinetik dinamometre ile ölçüldü. Kasılma sırasında vastus lateralis ve rektus femoris kaslarından anlık EMG kayıtları Megawin 2.2 EMG programı ile yüzeyel olarak kaydedildi. 30 sn süresince alınan verilerin toplamından toplam kuvvet değerleri kaydedildi. Megawin programının yazılımından IEMG (integre EMG), ve 1 sn lik ortalamalar alınarak AEMG(Average EMG) hesaplandı. Veriler SPSS 11.5 paket program kullanılarak işlendi ve değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi yapılarak değerlendirildi. $p < 0,05$ değerleri anlamlı kabul edildi.

Bulgular

Tablo1:Toplam üretilen izometrik kuvvet ile EMG ilişkileri

	<i>IEMG(lat)</i> <i>µv/ss</i>	<i>IEMG(rek)</i> <i>µv/ss</i>	<i>IEMG(top)</i> <i>µv/ss</i>	<i>AEMG(lat)</i> <i>µv/s</i>	<i>AEMG(REK)</i> <i>µv/s</i>	<i>AEMG(top)</i> <i>µv/s</i>
İzometrik toplam kuvvet (N)	0,188	0,683*	0,705*	0,202	0,681*	0,715*

$p < 0,05$

Korelasyon analizleri sonunda izometrik toplam kuvvet ile IEMG rektus, AEMG rektus aktiviteleri arasında anlamlı ilişki bulundu. Pik kuvvet ve ile IEMG rektus ve AEMG rektus ilişkisi kasılmada rektus femorisin hem pik torkun üretilmesinde ve hem de 30 sn boyunca kuvvetin sürdürülmesinde daha etkin olduğunu göstermektedir. Quadriceps kasına ait EMG değerlerinin 30 sn boyunca üretilen izometrik kuvvet toplamı ile ilişkili olması EMG aktivitelerinin toplam kuvveti değerlendirmede periferde üretilen kuvvette santral yolağın büyük etkisi olduğunu göstermektedir. Quadriceps kas grubunun en büyük kası olan rektus kasına ait EMG değerlerinin kuvvet ile ilişkili olması rektusta aktivite sırasında daha fazla santral deşarj olduğunu göstermektedir. Ayrıca yorgunlukta kuvvet azalacağından EMG değişimleri santral sürecin yorgunlukta nasıl değiştiğini gözleme fırsatı vereceğinden sonraki çalışmalarda yorgunluk değerlendirilmesinde santral-periferik yorgunluk ayırımına ışık tutacaktır.

Kaynaklar

- 1.Barlow A et. Al(2007) Effect Of Massage of The Hamstring Muscles on Selected Electromyographic Characteristics of Biceps Femoris During Sub-Maximal Isometric Contraction, *Int J Sports Med* 28: 253–256.
- 2.Kouzaki M et.al.(2004) Force fluctuations are modulated by alternate muscle activity of knee extensor synergists during low-level sustained contraction, *J Appl Physiol* 97: 2121–2131.
- 3.Beutler A et.al.(2002) Electromyographic Analysis of Single-Leg, Closed Chain Exercises: Implications for Rehabilitation After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction, *Journal of Athletic Training* ;37(1):13–18.
- 4.Riberio S et.al.(2006) Effects of different strengths in the judo fights, muscular electrical activity and biomechanical parameters in elite athletes, *Rev Bras Med Esporte* _ Vol. 12, No 1.
5. Yao W et.al.(2000) Motor-Unit Synchronization Increases EMG Amplitude and Decreases Force Steadiness of Simulated Contractions, *J. Neurophysiol.* 83:441–452.
6. Place N et.al.(2006) Synergists activation pattern of the quadriceps muscle differs when performing sustained isometric contractions with different EMG biofeedback, *Exp Brain Res* 174: 595–603.

Poster 3.5

*Anabilim Dalı/ Topic: Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences**Poster Alanı/ Name of Board: KÖROĞLU**Moderator: Prof.Dr.Mehmet GÜNAY*

120. THE ACUTE EFFECTS OF VIBRATION ON HANDBALL THROW PERFORMANCE

EBREM, Ş.¹, GELEN, E.¹, SAYGIN, Ö.², KARACABEY, K.³, KILINÇ, F.⁴, POLAT, Y.⁵, ÇINAR, V.⁶, DOĞAN, C.¹

¹ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

² Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muğla Üniversitesi, Muğla, Türkiye

³ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye

⁴ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye

⁵ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, Türkiye

⁶ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman Üniversitesi, Karaman, Türkiye

ABSTRACT

This study has been done to execute of the vibration's which is applied in 25 Hz, 30 Hz and 35 Hz frequencies acute effects to handball throw performance. For these aim 85 men Sakarya University Physical Education and Sport students (23.07±1.6 year, 176.7±6.5 cm, 72.3± 7.7 kg) have been participated to study voluntarily. This study has consist of after the aerobic exercise (jogging) for 5 minutes which is in low intensity the vibration which are in (a) 25 Hz (b) 30 Hz, (c) 35 Hz frequency intensity and (d) only aerobic exercise which is in low intensity (without vibration). The subjects have performed the handball throw test after the 2 min each application. All application and tests are made in nonconsecutive days and casually. After the three experiments (vibration), 1 control application the data have been estimated with repetitive measure variance analyzes (ANOVA). As handball throw, between throws average which are performed without vibration application (control) and throws average which are performed after the vibration application in 25 Hz frequency % 2.1, throws average which are performed after the vibration application in 30 Hz frequency % 1.6, throws average which are performed after the vibration application in 35 Hz % 8.7 difference has been found. The control application from differences between 35 Hz frequency vibration application were meaningful.

TİTREŞİMİN HENTBOLDE ATIŞ PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ

Giriş

Titreşim antrenmanı son yıllarda geliştirilmiş yeni bir sinir-kas antrenman metodu olarak karşımıza çıkmıştır (Ritweger et.al, 2001). Bu yeni antrenman yönteminde kişi farklı frekanslarda titreşim yapan bir platform üzerinde durarak egzersiz yapar. Antrenmanlarda tüm vücuda uygulanan titreşim son zamanlarda daha çok dikkat çekmeye başladı ve elit sporcular gibi sağlıklı insanlar tercih edilerek yaygın bir biçimde kullanılmaya başlandı (Bosco et al., 1999; Cochrane & Stannard, 2005). Bu araştırmanın amacı, 25 Hz, 30 Hz ve 35 Hz frekanslarda uygulanan titreşimin hentbolde kale atışı esnasında top hızına olan akut etkilerini ortaya koymak.

Yöntem

Bu çalışmada denek grubunu Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim göre 85 erkek denek (yaş 23.07±1.6 yıl, boy 176.7±6.5 cm, beden ağırlığı 72.3± 7.7 kg) oluşturmuştur.

Bu araştırma düşük yoğunluklu aerobik egzersizi (jog) takiben (a) 25 Hz (b) 30 Hz, (c) 35 Hz frekans yoğunluğunda titreşim ve (d) sadece düşük yoğunluklu aerobik egzersiz (hiç titreşim olmadan) yöntemlerinden oluşmaktaydı. Denekler her uygulama rutininden 2 dk sonra Hentbol 7 m atış testini gerçekleştirmiştir. Tüm uygulama ve testler birbirini izlemeyen günlerde ve raslantısal düzende gerçekleştirilmiştir. Denekler spor salonunda 5 dk. boyunca, kalp atım sayılarını dakikada yaklaşık 140 kez atacak yoğunlukta koşuttan sonra 2 dakika yürümüşlerdir (aktif dinlenme).

Titreşim uygulamaları farklı frekans aralıklarında titreşim üretebilen platform (PowerMaxx, SA) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Titreşim uygulaması 25 Hz, 30 Hz ve 35 Hz olmak üzere toplam 3 farklı frekans



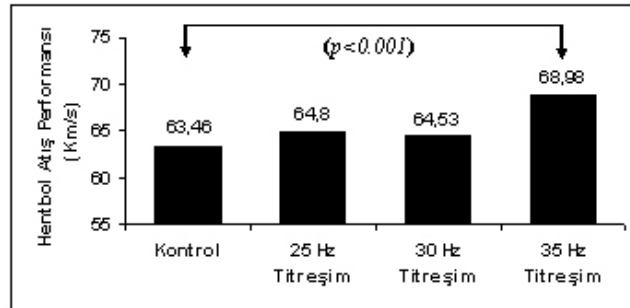
aralığında ve 14.5 mm genişliğinde (zirveden zirveye) gerçekleştirilmiştir. Titreşim platformu üzerinde toplam 6 egzersiz çeşidi 30 sn' lik sürelerle ve 30 sn' lik dinlenme aralıkları ile uygulandı. Titreşim platformu üzerinde gerçekleştirilen uygulamalar hentbolde 7 m atış esnasında aktif olarak kullanılan kas gruplarına yönelik seçilmiştir.

Hentbol 7 m atış testi için uluslararası kurallara ve ölçülere uygun saha ve kale kullanılmıştır. Atışların standardizasyonu için kale atışı yapan denekten şutlarını kalenin tam ortasına, kale çizgisi ile file arasına yerleştirilmiş 1.5 m genişliğinde bezi hedef alarak atmaları istendi ancak isabet aranmadı. Top hızının ölçümünde kullanılan tabanca radar (SportsRadar 3600, Astro Products, CA), atış yapan denegin 5 metre arkasında ve dominant kol tarafında 10 derecelik açı ile tripot kullanılarak yerleştirilmiştir. Top hızının geribildirimi maksimal eforun yapılabilmesi için deneklere bildirilmiştir. Veri analizi için deneklerin maksimal hızda attığı 3 atıştan en hızlı olanı (Km/s) maksimal 7 m atış hızı (V_{max}) olarak analiz edilmiştir.

Yaş, boy, beden ağırlığı ve 7 m kale atışında top hızı değişkenlerine yönelik tanımlayıcı istatistikler (ortalama $\pm$ SD) hesaplanmıştır. Üç deney (titreşim), 1 kontrol uygulama metodu sonrasında elde edilen değerler tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) ile hesaplanmıştır. Varyans analizi sonrasında uygulamalar arasında fark bulunduğunda, farklılığın hangi uygulamalardan kaynaklandığını tespit etmek için LSD hesaplaması kullanılmıştır. Tüm istatistiksel işlemler $p > 0.05$ anlamlılık seviyesine göre SPSS 16.0 programı (SPSS, Inc. Chicago, IL) ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Hentbol atış performansına yönelik tanımlayıcı istatistik değerleri Grafik 1' de gösterilmiştir. Hentbol atış performansları açısından, titreşim uygulaması olmadan (kontrol) yapılan atış ortalamaları ile 25 Hz frekans aralığında titreşim uygulaması sonrasında yapılan atış ortalamaları arasında 1.34 Km/s' lik (% 2.11), 30 Hz frekans aralığında titreşim uygulaması sonrasında yapılan atış ortalamaları arasında 1.08 Km/s' lik (% 1.68), 35 Hz frekans aralığında titreşim uygulaması sonrasında yapılan atış ortalamaları arasında 5.52 Km/s' lik (% 8.7) fark bulunmuştur. Bulunan farklardan kontrol uygulaması ile sadece 35 Hz frekans aralığında titreşim uygulaması istatistiksel olarak anlamlı idi ($p < 0.001$). Bulgulara göre, titreşim uygulaması hentbolde atış performansını arttırdığı, en iyi etkinin ise 35 Hz frekans aralığında gerçekleştiği sonucuna varılmıştır.



Grafik 1: Hentbol atışında top hızları

Tartışma / Sonuç

Bu araştırma, 25 Hz, 30 Hz ve 35 Hz frekanslarda uygulanan titreşimin hentbolde kale atışı esnasında top hızına olan etkilerini ortaya koymak için yapılmıştır. Bu araştırmanın en çarpıcı sonucu, üst ekstremiteye yönelik yapılan titreşim uygulamasının hentbol kale atışında top hızının artmasıdır. Bir diğer önemli sonuç ise top hızını en çok 35 Hz frekanslık titreşimin etkilemesi olmasıdır ($p < 0.001$). Bu araştırma ile hentbol kale atışı gibi yüksek güç üretimi gerektiren aktiviteler için akut olarak uygulanan 35 Hz frekanslık titreşimin, 25 Hz ve 30 Hz frekanslık titreşim uygulamalarına göre daha üstün olduğuna dair kanıtlar sunulmuştur. Araştırmada, 35 Hz frekanslık titreşim uygulaması sonrasında top hızında % 8.7' lik artma gerçekleşmiştir. Bu sonuç, titreşim uygulamalarının kuvvet, güç ve hız performansını arttırdığını gösteren araştırmaları destekler niteliktedir (Bosco et. al., 1998; Issurin and Tenenbaum, 1999; Cardinale and Lim, 2003; Ruiter et. al., 2003).

Seçilmiş Kaynaklar

- Bosco, C., M. Cardinale, O. Tsarpela, R. Colli, J. Tihanyi, S. Von Duvillard, and A. Viru (1998). The influence of whole body vibration on the mechanical behaviour of skeletal muscle. *Biol. Sport* 153:157-164.
- Bosco, C., M. Cardinale, and O. Tsarpela (1999). Influence of vibration on mechanical power and electromyogram activity in human arm flexor muscles. *Eur. J. Appl. Physiol. Occup. Physiol.* 79:306-311.

- Cardinale M, Lim J. (2003) The acute effects of two different whole body vibration frequencies on vertical jump performance. *Med Del Sport*. 56: 287–92.
- Cochrane D.J. and Stannard S.R. (2005) Acute whole body vibration training increases vertical jump and flexibility performance in elite female field hockey players. *Br. J. Sports Med.* 39:860-865.
- Issurin V.B. and Tenenbaum G. (1999) Acute and residual effects of vibratory stimulation on explosive strength in elite and amateur athletes. *J. Sports Sciences*, 17, 177- 182
- Rittweger J, Schiesel H, Felsenberg D. (2001) Oxygen uptake during whole-body vibration exercise: comparison with squatting as a slow voluntary movement. *Eur J Appl Physiol*, 86:169–73.
- Ruiter CJ, van der Linden RM, van der Zijden MJA. (2003) Short-term effects of whole-body vibration on maximal voluntary isometric knee extensor force and rate of force rise. *Eur J Appl Physiol*, 88:472–5.

121. THE ACUTE EFFECTS OF VIBRATION ON SOCCER PENALTY KICK PERFORMANCE

GELEN, E.¹, SAYGIN, Ö.², KARACABEY, K.³, SÜEL, E.⁴, KILINÇ, F.⁵ HARMANDAR, D.¹

¹ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

² Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muğla Üniversitesi, Muğla, Türkiye

³ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye

⁴ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aksaray Üniversitesi, Aksaray, Türkiye

⁵ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye

ABSTRACT

This study has been done to execute of the vibration's which is applied in 25 Hz, 30 Hz and 35 Hz frequencies acute effects to soccer ball when penalty kick performance. For these aim 16 men sportsmen who play soccer at Sakarya University's team (age 22.7 ± 2.4 year, height 177.8 ± 4.7 , weight 71.5 ± 6.8 kg) have been participated to study voluntarily. This study has consist of after the aerobic exercise (jogging) for 5 minutes which is in low intensity the vibration which are in (a) 25 Hz (b) 30 Hz, (c) 35 Hz frequency intensity and (d) only aerobic exercise which is in low intensity (without vibration). The subjects have performed the soccer penalty kick test after the 2 min. each application. All application and tests are made in nonconsecutive days and casually. After the three experiments (vibration), 1 control application the data have been estimated with repetitive measure variance analyzes (ANOVA). As soccer penalty kick, between penalty kicks average which are performed without vibration application (control) and penalty kicks average which are performed after the vibration application in 25 Hz frequency %1.1, penalty kicks average which are performed after the vibration application in 30 Hz frequency %8.7, penalty kicks average which are performed after the vibration application in 35 Hz %10.7 difference has been found. The control application from differences between 30 and 35 Hz frequency vibration application were meaningful (p

TİTREŞİMİN FUTBOLDA PENALTI PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ

Giriş

Titreşim antrenmanı son yıllarda geliştirilmiş yeni bir sinir-kas antrenman metodu olarak karşımıza çıkmıştır (Rittweger et.al, 2001). Bu yeni antrenman yönteminde kişi farklı frekanslarda titreşim platformu üzerinde durarak egzersiz yapar. Antrenmanlarda tüm vücuda uygulanan titreşim son zamanlarda daha çok dikkat çekmeye başladı ve elit sporcular gibi sağlıklı insanlar tercih edilerek yaygın bir biçimde kullanılmaya başlandı (Bosco et al., 1999; Cochrane & Stannard, 2005). Bu araştırmanın amacı, 25 Hz, 30 Hz ve 35 Hz frekanslarda uygulanan titreşimin futbolda penaltı atışı esnasında top hızına olan akut etkilerini ortaya koymak.

Yöntem

Bu çalışmada denek grubunu Sakarya Üniversitesi futbol takımında oynayan 16 erkek denek (yaş 22.7 ± 2.4 yıl, boy 177.8 ± 4.7 cm, beden ağırlığı 71.5 ± 6.8 kg) oluşturmuştur.

Bu araştırma düşük yoğunluklu aerobik egzersizi (jog) takiben (a) 25 Hz (b) 30 Hz, (c) 35 Hz frekans yoğunluğunda titreşim ve (d) sadece düşük yoğunluklu aerobik egzersiz (hiç titreşim olmadan) yöntemlerinden oluşmaktaydı. Denekler her uygulama rutininden 2 dk sonra futbol penaltı atış testini gerçekleştirmiştir. Tüm uygulama ve testler birbirini izlemeyen günlerde ve raslantısal düzende gerçekleştirilmiştir. Denekler futbol sahasında 5 dk. boyunca, kalp atım sayılarını dakikada yaklaşık 140 kez atacak yoğunlukta koşuttuktan sonra 2 dakika yürümüşlerdir (aktif dinlenme).



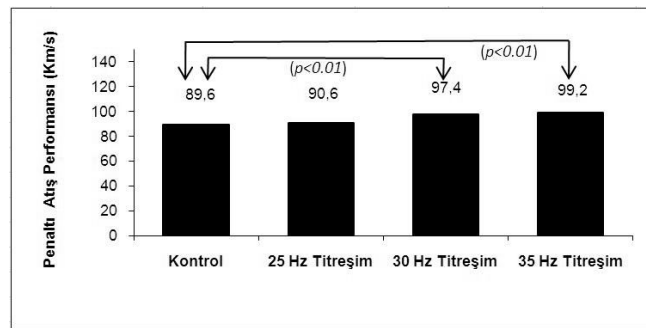
Titreşim uygulamaları farklı frekans aralıklarında titreşim üretebilen platform (PowerMaxx, SA) kullanılarak gerçekleştirildi. Titreşim uygulaması 25 Hz, 30 Hz ve 35 Hz olmak üzere toplam 3 farklı frekans aralığında ve 14.5 mm genişliğinde (zirveden zirveye) gerçekleştirilmiştir. Titreşim platformu üzerinde toplam 4 egzersiz çeşidi 30 sn' lik sürelerle ve 30 sn' lik dinlenme aralıkları ile uygulandı. Titreşim platformu üzerinde gerçekleştirilen uygulamalar futbol penaltı atış esnasında aktif olarak kullanılan kas gruplarına yönelik seçilmiştir.

Futbol penaltı atış testi için uluslararası kurallara ve ölçülere uygun saha ve kale kullanılmıştır. Atışların standardizasyonu için kale atışı yapan denekten şutlarını kalenin tam ortasına, kale çizgisi ile file arasına yerleştirilmiş 1.5 m genişliğinde bezi hedef olarak atmaları istendi ancak isabet aranmamıştır. Top hızının ölçümünde kullanılan tabanca radar (SportsRadar 3600, Astro Products, CA), atış yapan denekğin 5 metre arkasında ve dominant bacak tarafında 10 derecelik açı ile tripot kullanılarak yerleştirilmiştir. Top hızının geribildirimini maksimal eforun yapılabilmesi için deneklere bildirilmiştir. Veri analizi için deneklerin maksimal hızda attığı 3 atıştan en hızlı olanı (Km/s) maksimal futbol penaltı hızı (V_{max}) olarak analiz edilmiştir.

Yaş, boy, beden ağırlığı ve futbol penaltı atışında top hızı değişkenlerine yönelik tanımlayıcı istatistikler (ortalama $\pm$ SD) hesaplanmıştır. Üç deney (titreşim), 1 kontrol uygulama metodu sonrasında elde edilen değerler tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) ile hesaplanmıştır. Varyans analizi sonrasında uygulamalar arasında fark bulunduğunda, farklılığın hangi uygulamalardan kaynaklandığını tespit etmek için LSD hesaplaması kullanılmıştır. Tüm istatistiksel işlemler $p < 0.05$ anlamlılık seviyesine göre SPSS 16.0 programı (SPSS, Inc. Chicago, IL) ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Futbol penaltı atış performansına yönelik tanımlayıcı istatistik değerleri Grafik 1' de gösterilmiştir. Futbol penaltı atış performansları açısından, titreşim uygulaması olmadan (kontrol) yapılan atış ortalamaları ile 25 Hz frekans aralığında titreşim uygulaması sonrasında yapılan atış ortalamaları arasında 1.0 Km/s' lik (% 1.1), 30 Hz frekans aralığında titreşim uygulaması sonrasında yapılan atış ortalamaları arasında 7.8 Km/s' lik (% 8.7), 35 Hz frekans aralığında titreşim uygulaması sonrasında yapılan atış ortalamaları arasında 9.6 Km/s' lik (% 10.6) fark bulunmuştur. Bulunan farklardan kontrol uygulaması ile 30 ve 35 Hz frekans aralığında titreşim uygulaması istatistiksel olarak anlamlı idi ($p < 0.01$). Bulgulara göre, titreşim uygulaması futbol penaltı atış performansını arttırdığı, en iyi etkinin ise 30 ve 35 Hz frekans aralığında gerçekleştiği sonucuna varılmıştır.



Grafik 1: Futbol penaltı atışında top hızları

Tartışma / Sonuç

Bu araştırma, 25 Hz, 30 Hz ve 35 Hz frekans yoğunluklarında uygulanan titreşimin futbol penaltı atış performansına olan akut etkilerini ortaya koymak için yapıldı. Bu araştırmanın en çarpıcı sonucu, titreşim uygulamasının futbol penaltı atış performansını arttırdığıdır. Bir diğer önemli sonuç ise titreşimin en çok 30 ve 35 Hz frekans yoğunluklarında etkili olmasıdır ($p < 0.01$). Bu araştırma ile futbol penaltı atış performansı gibi yüksek güç üretimi gerektiren aktiviteler için akut olarak uygulanan 30 ve 35 Hz frekanslı titreşimin, 25 Hz frekanslı titreşim uygulamasına göre daha üstün olduğuna dair kanıtlar sunulmuş oldu. Araştırmada, 30 Hz frekanslı titreşim uygulaması sonrasında deneklerin futbol penaltı atışlarında % 8.7' lik artma ve 35 Hz frekanslı titreşim uygulaması sonrasında deneklerin futbol penaltı atışlarında % 10.7' lik artma gerçekleşmiştir. Bu sonuç, titreşim uygulamalarının kuvvet, güç ve hız performansını arttırdığını gösteren araştırmaları destekler niteliktedir (Bosco et. al., 1998; Issurin and Tenenbaum, 1999; Cardinale and Lim, 2003; Ruiter et. al., 2003).

Seçilmiş Kaynaklar

- Bosco, C., M. Cardinale, O. Tsarpela, R. Colli, J. Tihanyi, S. Von Duvillard, and A. Viru (1998). The influence of whole body vibration on the mechanical behaviour of skeletal muscle. *Biol. Sport*. 153:157–164.
- Bosco, C., M. Cardinale, and O. Tsarpela (1999). Influence of vibration on mechanical power and electromyogram activity in human arm flexor muscles. *Eur. J. Appl. Physiol. Occup. Physiol.* 79:306–311.
- Cardinale M, Lim J. (2003) The acute effects of two different whole body vibration frequencies on vertical jump performance. *Med Del Sport.* 56: 287–92.
- Cochrane D.J. and Stannard S.R. (2005) Acute whole body vibration training increases vertical jump and flexibility performance in elite female field hockey players. *Br. J. Sports Med.* 39:860-865.
- Issurin V.B. and Tenenbaum G. (1999) Acute and residual effects of vibratory stimulation on explosive strength in elite and amateur athletes. *J. Sports Sciences*, 17, 177- 182
- Rittweger J, Schiesel H, Felsenberg D. (2001) Oxygen uptake during whole-body vibration exercise: comparison with squatting as a slow voluntary movement. *Eur J Appl Physiol*, 86:169–73.
- Ruiters CJ, van der Linden RM, van der Zijden MJA. (2003) Short-term effects of whole-body vibration on maximal voluntary isometric knee extensor force and rate of force rise. *Eur J Appl Physiol*, 88:472–5.

122. THE LOCAL STRENGTHENING EXERCISES AS THE MEANS OF AEROBIC TRAINING

OBLASOVA, N.

Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism

ABSTRACT

The strengthening exercises differ from the cyclic exercises in lower tempo & bigger numbers of intensity. The length of the strengthening exercises performance differs from 5 to 180 seconds. The effect of strengthening training could be revealed as in the growth of power abilities as in the growth of strength endurance. For the better understanding of the physiological & biochemical processes during the performance of the strengthening exercises we did our research, with the use of the mathematic muscle model.

Introduction

The strengthening exercises differ from the cyclic exercises in lower tempo & bigger numbers of intensity. The length of the strengthening exercises performance differs from 5 to 180 seconds. The effect of strengthening training could be revealed as in the growth of power abilities as in the growth of strength endurance. For the better understanding of the physiological & biochemical processes during the performance of the strengthening exercises we did our research, with the use of the mathematic muscle model (Seluyanov V.N.1996).

The organization & the methods of research

The mathematic model of biochemical processes in the different types of muscle fibers was developed on the base of analysis of the most recent findings in the area of the sport biochemistry. New model is significantly better than any foreign similitude or even our own previous attempt (1992). There were the new elements added, namely compartments or pulls of myofibril & sarcoplasmatic molecules of ATP (adenosine triphosphate).

The laws of the exchange of the H₂O blood with the environment were changed as well as the nature of H⁺ formation inside of the cell. The possibility of mitochondrion mass management was incorporated through the assignment of the initial conditions before imitating modeling.

The experiment was done to explore the influence of the strengthening exercises, which are often included into the training programs in the gyms of the fitness clubs (pull ups assisted, lateral pull down, leg curl by one & two legs, triceps push ups), on the work of the cardiovascular systems of women, who are regular attendants of those clubs & women – high performing athletes of the level of the national team in short track speed skating. The intensity was about 40 % of MVS (maximum voluntary strength), the performance time was 60 seconds with the number of repetitions – 15, time of recovery was 60 seconds also.

The basic results of the research & their discussion

With the help of the mathematic modeling it was shown that the local muscle endurance is defined by the mitochondrion mass inside of the muscle fiber.

In the result of the mathematic modeling was shown that the athletes with the low endurance could perform the strengthening exercises of 30% MVS intensity & in 60 seconds all of the oxygenic & intermediate muscle fibers will be recruited. In the case when we apply the strengthening exercises to the high qualified athletes to get the



same effect we need to increase the intensity up to 70% of their MVS. Only in this case we will achieve the recruitment of all of the oxygenic & intermediate muscle fibers & that means we will get the training effect. Reliability of the results of the mathematic modeling was checked in the experiment.

The reaction of Cardio-Vascular Systems of women - regular attendants of the fitness clubs on the strengthening exercises, which are often included into the training programs in the gyms of the fitness clubs, is expressed in the higher raising of the average Heart Rate (about 20 bpm.) than the same data of women – high performing athletes of the level of the national team in short track speed skating. On the other hand we found that the reaction Cardio-Vascular Systems of women – high performing athletes of the level of the national team in short track speed skating on the same exercises is confined in the bigger raising of the difference between the systolic & diastolic blood pressure (about 10 – 20 mm).

The conclusions

1. The mathematical modeling showed that to achieve the training effect on the oxygenic & intermediate muscle fibers we need to use the individual approach; the intensity of the load may vary from 30% up to 70% of MVS.
2. The reaction of Cardio-Vascular Systems of women - regular attendants of the fitness clubs on the strengthening exercises, which are often included into the training programs in the gyms of the fitness clubs (pull ups assisted, lateral pull down, leg curl by one & two legs, triceps push ups), is expressed in the higher raising of the average Heart Rate than the same data of women – high performing athletes of the level of the national team in short track speed skating. On the other hand we found that the reaction Cardio-Vascular Systems of women – high performing athletes of the level of the national team in short track speed skating on the same exercises is confined in the bigger raising of the difference between the systolic & diastolic blood pressure. These results are in tune with the results of the research done by the use of mathematic modeling.

123. THE ACUTE EFFECTS OF DIFFERENT VIBRATION FREQUENCIES ON SPRINT PERFORMANCE

ALBAL, D.¹, GELEN, E.¹, POLAT, Y.², SAYGIN, Ö.³, KILINÇ, F.⁴, SÜEL, E.⁵, KARACABEY, K.⁶, ÇINAR, V.⁷

¹ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

² Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erciyes Üniversitesi, Kayseri, Türkiye

³ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muğla Üniversitesi, Muğla, Türkiye

⁴ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye

⁵ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aksaray Üniversitesi, Aksaray, Türkiye

⁶ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye

⁷ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman Üniversitesi, Karaman, Türkiye

ABSTRACT

This study has been done to execute of the vibration's which is applied in 25 Hz, 30 Hz and 35 Hz frequencies acute effects to sprint performance. For these aim 50 men Sakarya University Physical Education and Sport students (23.57 2.2 year, 174.87 8.3 cm, 65.27 12.9 kg) have been participated to study voluntarily. This study has consist of after the aerobic exercise (jogging) for 5 minutes which is in low intensity the vibration which are in (a) 25 Hz (b) 30 Hz, (c) 35 Hz frequency intensity and (d) only aerobic exercise which is in low intensity (without vibration). The subjects have performed the sprint test after the 2 min each application. All application and tests are made in nonconsecutive days and casually. After the three experiments (vibration), 1 control application the data have been estimated with repetitive measure variance analyzes (ANOVA). As sprint, between sprints average which are performed without vibration application (control) and sprints average which are performed after the vibration application in 25 Hz frequency % 0.63, sprints average which are performed after the vibration application in 30 Hz frequency % 0.95, sprints average which are performed after the vibration application in 35 Hz % 1.58 difference has been found. The control application from differences between 30 and 35 Hz frequency vibration application were meaningful.

FARKLI FREKANSLARDA UYGULANAN VİBRASYONUN SÜRAT PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ

Giriş

Titreşim antrenmanı son yıllarda geliştirilmiş yeni bir sinir-kas antrenman metodu olarak karşımıza çıkmıştır (Ritweger et.al, 2001). Bu yeni antrenman yönteminde kişi farklı frekanslarda titretebilen bir platform üzerinde durarak egzersiz yapar. Antrenmanlarda tüm vücuda uygulanan titreşim son zamanlarda daha çok dikkat çekmeye başladı ve elit sporcular gibi sağlıklı insanlar tercih edilerek yaygın bir biçimde kullanılmaya başlandı (Bosco et al., 1999; Cochrane & Stannard, 2005). Bu araştırmanın amacı, 25 Hz, 30 Hz ve 35 Hz frekans yoğunluklarında uygulanan titreşimin hentbolde kale atışı esnasında top hızına olan akut etkilerini ortaya koymak.

Yöntem

Bu çalışmada denek grubunu Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 50 erkek denek (yaş 23.5 ± 2.2 yıl, boy 174.8 ± 8.3 cm, beden ağırlığı 65.2 ± 12.9 kg) oluşturmuştur.

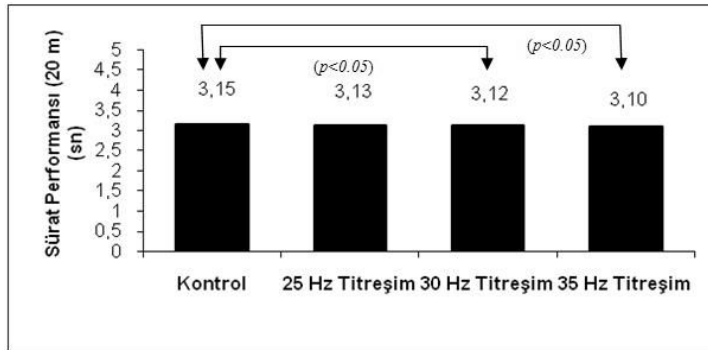
Bu araştırma düşük yoğunluklu aerobik egzersizi (jog) takiben (a) 25 Hz (b) 30 Hz, (c) 35 Hz frekans yoğunluğunda titreşim ve (d) sadece düşük yoğunluklu aerobik egzersiz (hiç titreşim olmadan) yöntemlerinden oluşmaktaydı. Denekler her uygulama rutininden 2 dk sonra 20 m sürat testini gerçekleştirmiştir. Tüm uygulama ve testler birbirini izlemeyen günlerde ve raslantısal düzende gerçekleştirilmiştir. Denekler spor salonunda 5 dk. boyunca, kalp atım sayılarını dakikada yaklaşık 140 kez atacak yoğunlukta koşuttan sonra 2 dakika yürümüşlerdir (aktif dinlenme).

Titreşim uygulamaları farklı frekans aralıklarında titreşim üretebilen platform (PowerMaxx, SA) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Titreşim uygulaması 25 Hz, 30 Hz ve 35 Hz olmak üzere toplam 3 farklı frekans aralığında ve 14.5 mm genişliğinde (zirveden zirveye) gerçekleştirilmiştir. Titreşim platformu üzerinde toplam 4 egzersiz çeşidi 30 sn' lik sürelerle ve 30 sn' lik dinlenme aralıkları ile uygulanmıştır.

20 m sürat testi için elektronik fotosel sistemi ((NewTest 2000, Oulu, Finland) kullanılmıştır. Sürat testi deneklere 3 kez uylatıldı ve en iyi değer analiz için kullanılmıştır. Yaş, boy, beden ağırlığı ve 20 m sürat değişkenlerine yönelik tanımlayıcı istatistikler (ortalama $\pm$ SD) hesaplanmıştır. Üç deney (titreşim), 1 kontrol uygulama metodu sonrasında elde edilen değerler tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) ile hesaplanmıştır. Varyans analizi sonrasında uygulamalar arasında fark bulunduğu, farklılığın hangi uygulamalardan kaynaklandığını tespit etmek için LSD hesaplaması kullanılmıştır. Tüm istatistiksel işlemler $p > 0.05$ anlamlılık seviyesine göre SPSS 16.0 programı (SPSS, Inc. Chicago, IL) ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

20 m sürat performansına yönelik tanımlayıcı istatistik değerleri Grafik 1' de gösterilmiştir. 20 m sürat performansları açısından, titreşim uygulaması olmadan (kontrol) sürat ortalamaları ile 25 Hz frekans yoğunluğunda titreşim uygulaması sonrasında sürat ortalamaları arasında 0.02 sn' lik (% 0.63), 30 Hz frekans yoğunluğunda titreşim uygulaması sonrasında yapılan sürat ortalamaları arasında 0.03 sn' lik (% 0.95), 35 Hz frekans yoğunluğunda titreşim uygulaması sonrasında sürat ortalamaları arasında 0.05 sn' lik (% 1.58) fark bulunmuştur. Bulunan farklardan kontrol uygulaması ile 30 ve 35 Hz frekans yoğunluğunda titreşim uygulaması istatistiksel olarak anlamlı idi ($p < 0.038$ ve $p < 0.026$, sırasıyla). Bulgulara göre, titreşim uygulaması sporcuların sürat performanslarını arttırdığı, en iyi etkinin ise 30 ve 35 Hz frekans yoğunluğunda gerçekleştiği sonucuna varılmıştır.



Grafik 1: Sürat Performans Değerleri



Tartışma / Sonuç

Bu araştırma, 25 Hz, 30 Hz ve 35 Hz frekans yoğunluklarında uygulanan titreşimin 20m sürat performansına olan akut etkilerini ortaya koymak için yapılmıştır. Bu araştırmanın en çarpıcı sonucu, titreşim uygulamasının sürat performansını arttırdığıdır. Bir diğer önemli sonuç ise titreşimin en çok 30 ve 35 Hz frekans yoğunluklarında etkili olmasıdır ($p<0.038$ ve $p<0.026$, sırasıyla). Bu araştırma ile sürat performansı gibi yüksek güç üretimi gerektiren aktiviteler için akut olarak uygulanan 30 ve 35 Hz frekanslık titreşimin, 25 Hz frekanslık titreşim uygulamasına göre daha üstün olduğuna dair kanıtlar sunulmuş oldu. Araştırmada, 30 Hz frekanslık titreşim uygulaması sonrasında deneklerin sürat hızlarında % 0.95' lik azalma ve 35 Hz frekanslık titreşim uygulaması sonrasında deneklerin sürat hızlarında % 1.58' lik azalma gerçekleşmiştir. Bu sonuç, titreşim uygulamalarının kuvvet, güç ve hız performansını arttırdığını gösteren araştırmaları destekler niteliktedir (Bosco et. al., 1998; Issurin and Tenenbaum, 1999; Cardinale and Lim, 2003; Ruiter et. al., 2003).

Seçilmiş Kaynaklar

- Bosco, C., M. Cardinale, O. Tsarpela, R. Colli, J. Tihanyi, S. Von Duvillard, and A. Viru (1998). The influence of whole body vibration on the mechanical behaviour of skeletal muscle. *Biol. Sport*. 153:157–164.
- Bosco, C., M. Cardinale, and O. Tsarpela (1999). Influence of vibration on mechanical power and electromyogram activity in human arm flexor muscles. *Eur. J. Appl. Physiol. Occup. Physiol.* 79:306–311.
- Cardinale M, Lim J. (2003) The acute effects of two different whole body vibration frequencies on vertical jump performance. *Med Del Sport*. 56: 287–92.
- Cochrane D.J. and Stannard S.R. (2005) Acute whole body vibration training increases vertical jump and flexibility performance in elite female field hockey players. *Br. J. Sports Med.* 39:860-865.
- Issurin V.B. and Tenenbaum G. (1999) Acute and residual effects of vibratory stimulation on explosive strength in elite and amateur athletes. *J. Sports Sciences*, 17, 177- 182
- Rittweger J, Schiesel H, Felsenberg D. (2001) Oxygen uptake during whole-body vibration exercise: comparison with squatting as a slow voluntary movement. *Eur J Appl Physiol*, 86:169–73.
- Ruiter CJ, van der Linden RM, van der Zijden MJA. (2003) Short-term effects of whole-body vibration on maximal voluntary isometric knee extensor force and rate of force rise. *Eur J Appl Physiol*, 88:472–5.

124. EFFECTS OF DOING EXERCISE ON PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL NEGATIVENESS DEPENDS ON AGING

ASLAN, C. S.

Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas, Türkiye

ABSTRACT

In this study ed physical and physiological characteristics of young athletic women, young sedentary women and middle-aged athletic women were compaired. For determining of participant's physical and physiological qualities age, body weight and height, leg strength, vertical jump and flexibility were measured and anaerobic power was estimated. Values were compared as statistical ($\alpha = 0.05$). Statistical analysis was done by ANOVA. In conclusion doing exercise may prevent the decreasing of physical capacity depends on ageing.

SPOR YAPMANIN YAŞLANMAYA BAĞLI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK OLUMSUZLUKLAR ÜZERİNE ETKİLERİ

Giriş

Sağlık bilimleri alanında yapılan birçok çalışmada; yaşlanma ile birlikte insanın kas kuvveti, esneklik ve güç kapasitesinde azalma olduğu bildirilmiştir (Fox vd., 1988; Yaman ve Coşkuntürk, 1992; Zorba, 1999; Günay vd., 2006; Zorba, 2006). Yine, birçok çalışmada ise spor yapmanın fiziksel ve fizyolojik kapasite üzerine sağladığı olumlu etkilerinden bahsedilmektedir.

Fiziksel ve fizyolojik düşüşlerin başladığı otuzlu yaşlardan sonra(Zorba, 1999), sporun insan bedenine olan olumlu etkilerinin sürüp sürmediğini belirleyebilmek adına yapılan bu çalışmaya; spor yapan ve spor yapmayan genç kadınlar ve spor yapan orta yaşlı kadınlar dahil edilerek, spor yapmanın fiziksel ve fizyolojik özellikler üzerine etkilerine ve bu etkilerin yaş faktörüne göre değişiklik gösterip göstermediğine bakılmıştır.

Yöntem

Gruplar oluşturulurken, spor yapan genç kadınlar basit rastgele örnekleme yöntemine göre seçilmiş, spor yapmayan (Sedanter) genç kadınlar seçilirken yaş, boy ve vücut ağırlığı değerlerinin spor yapan genç kadınların değerleri ile benzerlik göstermesine dikkat edilmiştir. Orta yaşlı kadınlar, ölçüm tarihinin üç ay öncesinden başlamak suretiyle, düzenli olarak haftada dört gün birer saat dans-aerobik egzersizlerine devam etmişlerdir.

Grupların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bacak kuvveti, dikey sıçrama ve esneklik özellikleri ölçümlerle belirlenirken, anaerobik güçleri Lewis Formülü yardımıyla hesaplanmıştır.

Ölçümlerin sağlıklı olarak alınabilmesi için, ölçümler yapılmadan önce deneklere 15 dakika ısınma süresi verilmiş, her parametre için ölçümler 3 kez tekrar ettirilmiş ve her parametre için en iyi değer kaydedilmiştir.

Katılımcıların boy uzunlukları Holtain Ltd. marka boy ölçer ile, vücut ağırlıkları ise Tefal marka elektronik baskül ile belirlenmiştir. Dikey sıçrama ölçümü Japon Takei marka dijital jumpmetre ile gerçekleştirilmiştir. Testin güvenilirliği 0,90 - 0,97 aralığındadır (Zorba, 1999).

Bacak kuvveti ölçümü Japon Tanita marka dijital sırt-bacak dinamometresi ile yapılmıştır. Birçok kaynaktan dinamometrelerin kuvveti tespit etmede kullanıldığı belirtilmiştir (Bookwalter, 1950; Sevim, 1995; Zorba, 1999; Özer, 2001; Günay vd., 2006; Muratlı, vd., 2007). Deneklerin anaerobik güçleri, deneklerin dikey sıçrama değerleri ve vücut ağırlığı kullanılarak Lewis formülüne ($P = \sqrt{4.9 \text{ Vücut Ağırlığı} \times D}$) göre yapılmıştır.

(P = Güç, Dⁿ = Dikey sıçrama mesafesi)

Ölçümlerden elde edilen veriler SPSS (ver.13) programı kullanılarak, “Tek Yönlü Varyans Analizi” ile değerlendirilmiş ve yanılma düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Genç sporcu, genç sedanter ve spor yapan orta yaşlı grubun ölçüm değerleri ortalamaları ve gruplar arasındaki farklılıklar tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Grupların Ölçüm Değerleri Ortalamaları ve Bu Değerlerin Birbirleri İle Karşılaştırılması

PARAMETRELER	GENÇ SPORCU GRUBU (n=10) $x \pm s$	GENÇ SEDANTER GRUBU (n=10) $x \pm s$	ORTA YAŞ GRUBU (n=10) $x \pm s$	SONUÇ
YAŞ (yıl)	21,70 ± 1,77	21,00 ± 1,15	38,10 ± 7,77	F=43,368 p=0,000 p<0,05
BOY (cm)	166,20 ± 4,52	165,00 ± 7,53	162,40 ± 6,20	F=0,980 p=0,388 p>0,05
VÜCUT AĞIRLIĞI (kg)	58,40 ± 4,01	59,50 ± 7,41	79,90 ± 14,38	F=15,834 p=0,000 p<0,05
BACAK KUVVETİ (kg)	85,15 ± 24,86	63,55 ± 20,05	69,75 ± 20,90	F=2,547 p=0,097 p>0,05
DİKEY SIÇRAMA (cm)	50,70 ± 3,65	32,50 ± 3,54	25,40 ± 3,20	F=141,472 p=0,000 p<0,05
ESNEKLİK (cm)	28,35 ± 6,17	23,70 ± 5,22	27,30 ± 6,39	F=1,678 p=0,206 p>0,05
ANAEROBİK GÜÇ (kgm/sn)	91,82 ± 8,89	75,16 ± 11,72	87,66 ± 15,62	F=4,896 p=0,015 p<0,05

Yapılan “Varyans Analizi” sonuçlarına göre; yaş, vücut ağırlığı, dikey sıçrama ve anaerobik güç açısından gruplar arası farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı (p<0,05) iken, boy uzunluğu, bacak kuvveti ve esneklik açısından gruplar arası farklılıklar anlamsız (p>0,05) bulunmuştur.



Tartışma ve Sonuç

Yaş ve vücut ağırlığı açısından spor yapan genç kadınlar ve sedanter genç kadınlar arasındaki fark anlamsız iken, spor yapan orta yaş kadınların yaşları diğer gruplardan daha büyük, vücut ağırlıkları daha fazladır. Boy uzunluğu açısından her üç grup arasında anlamlı bir fark yoktur. Bacak kuvveti, spor yapan genç kadınlarda her iki gruptan ve orta yaş kadınlarda sedanter genç kadınlardan daha fazla olmasına rağmen gruplar arası farklılıklar istatistiksel olarak anlamsızdır. Dikey sıçramada, spor yapan genç kadınlar, sedanter gruptan ve orta yaşlı gruptan daha yüksek değerlere sahipken, sedanter grup da orta yaşlı gruptan daha yüksek değerlere sahiptir. Esneklik açısından sedanter grup diğer gruplara göre daha düşük değerlere sahip olmasına rağmen her üç grup arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsızdır. Anaerobik güç değerlerine bakıldığında, spor yapan genç kadınlar ile orta yaşlı kadınlar arasında anlamlı bir fark yokken her iki grubun değerleri sedanter gruptan daha yüksektir.

Çalışmada elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde; vücut ağırlığı ve dikey sıçrama spor yapma yapmamaktan daha çok yaş faktöründen etkilenmektedir, yaş faktörünün bacak kuvveti ve esneklik üzerinde etkisi yoktur ve anaerobik güç yaş faktöründen daha çok spor yapma yapmamaktan etkileniyor denilebilir.

Özellikle bacak kuvveti, esneklik ve anaerobik güç gibi fizyolojik kaliteler üzerinde, yaş faktörünün olumsuz etkilerinin azalması spor yapmanın etkisinin olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

- Bookwalter, K. W. (1950) Grip Strength Norms For Male. The Research Quarterly, Vol:21, No:3, 249-273.
- Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2006) Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Fox, E.L., Bowers, R. W., Foss, M.L. (1988) The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. 4th Edition, Philadelphia: Saunders Collage Publishing.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., Şahin, G. (2007) Antrenman ve Müsabaka. İstanbul: Ladin Matbaası.
- Özer, K. (2001) Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayınları.
- Sevim, Y. (1995) Antrenman Bilgisi. Ankara: Gazi Büro Kitabevi.
- Yaman, M., Coşkuntürk, O.S. (1992) Sportif Performansın Sınırları. Ankara.
- Zorba, E. (1999) Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: G.S.G.M. Eğitim Dairesi Yayınları.
- Zorba, E. (2006) Yaşam Boyu Spor. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayınları.

125. RESEARCHING SOME BLOOD PARAMETRES FOR INDICATION OF DEHYDRATION FOLLOWING TRAINING IN SWIMMERS

ÖCAL, Deniz, ÖCAL, Defne

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Öğrencisi, Ankara/Türkiye

ABSTRACT

This study aims to identify the level of dehydration in blood parameters Na, K, Cl of swimmers after long-term and high intensity exercises. 31 swimmers which are training in Ankara City participated in this study. The ages of the subjects vary between ages 13-16, their age average is $14,88 \pm 1,08$ years, their height vary between $165 \pm 6,61$ cm and their total training time is $6,41 \pm 1,31$ years. The pool temperature is fixed to 23°C and the humidity to 97%. After the anthropometrical and demographical measurements, the blood and body weights are measured one after another before and after the practice data recorded in the data form. The blood samples were later analyzed in the Ankara Beşefliköçhisar Government Hospital laboratories. The pre and post practice analyses of the subjects yielded the following results: Body weight (BW) (B.T: $56,30 \pm 7,48$ kg, A.T: $54,50 \pm 7,30$ kg.), blood sodium (NA) (B.T: $143,22 \pm 1,83$ mmol/L, A.T: $141,45 \pm 2,11$ mmol/L), blood potassium (K) (B.T: $4,72 \pm 0,20$ mmol/L, A.T: $4,82 \pm 0,28$ mmol/L), blood chloride (Cl) (B.T: $106,38 \pm 2,29$ mmol/L, A.T: $104,58 \pm 2,50$ mmol/L). The data were then loaded on the SPSS v 15.0 program produced by the SPSS Firm. As a result, dehydration induced Na and Cl ions increase and K ion reduce in blood after long-term exercise was determined as significant in swimmers. Key Words: Swimming, Dehydration, Sodium, Potassium, Chloride, Exercise.

YÜZÜCÜLERDE ANTRENMAN SONUCUNDA OLUŞAN DEHİDRASYONUN KAN PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Giriş

Su ile çevrili olduklarını düşündüklerinden dolayı birçok yüzücü antrenman sırasında veya yarışmalarda sıvı alımına hiç dikkat etmemektedirler. Buna rağmen, sıcak havuz suyu, sıcak ortam ısısı, yüksek nem gibi ortam durumları yüzücülerde dehidrasyon durumunun 30 dakika gibi kısa bir sürede başlamasına neden olur. Bu da yüzücülerin antrenman verimini etkileyici bir unsurdur (Maughan, R.J., 1992).

Sporcular beslenme sportif performansta temel oluşturur. Antrenman sonrası yorgunluğun giderilmesinde rol oynayan faktörlerden biri yarışma öncesi, sırasında ve sonrası yeterli miktarda sıvı almaktır.

Yarışmalar ve antrenmanlar süresince, yüzücüler genellikle vücutlarının limitlerinde tutmak ve kardiyovasküler sistemlerinin optimal düzeyinde en iyi performanslarını gerçekleştirmek isterler. Kan hacmi, kardiyak output ve kan basıncı kardiyovasküler sistemin egzersizle birlikte artan ve azalan değişkenlerindendir. Antrenman ve yarışma vücudun termoregülasyonu için en önemli aracı olarak vücuttan sıvı kaybetme olan terlemeyi artırır. Genişletilmiş egzersiz bölümlerinde ve havuz gibi sıcak ortamlarda vücutta oluşan sıvı kaybını artırır. Sıcak ortamlarda egzersiz yapılması vücutta hipertermiye, dehidrasyona ve vücutta sıvı kaybının artmasına neden olur. Bunların hepsi sporcuların sağlığına ve performansına büyük zararlar verir. Dehidrasyon azalmış plazma hacmi, azalmış kardiyak output ve vücut iç ısısı dengesinin bozulmasına neden olur (Gonzales, J., 1997).

Günümüzde sporcularda antrenman ve sporun yapıldığı ortamdan dolayı oluşan dehidrasyonu belirlemek için birkaç yöntem geliştirilmiştir. Bunlar kullanılabilirliği, geçerliliği, kolaylığı ve eldeki olanaklara göre ayırım göstermektedir. Bunlardan bazıları basit dokuya müdahale etmeden yapılan kilo kontrolü ve üre testleri yararlı bilgiler edinilmesinde önemli sonuçlar sağlamaktadırlar. Bu yöntemler arasında kan parametreleri üzerinden yapılan araştırmalar en önemli tetkik yöntemlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Bu çalışmanın amacı, kan parametreleri değerlendirilerek yüzücülerde dehidrasyon durumunun tespit edilmesidir.

Yöntem

Araştırma grubuna, Ankara İli'nde yüzme sporuyla uğraşmakta olan benzer özelliklere ve antrenman yaşına sahip 13-16 yaş grubu (22 erkek, 9 kız) toplam 31 gönüllü sporcu katılmıştır.

Takım antrenörleri ve velilerle görüşme yapıldıktan sonra, deneklerin antropometrik ve demografik ölçümleri (boy, yaş, spor yaşı, vücut ağırlığı) yapılmış ve veri formuna kaydedilmiştir.

Deneklerin yaptırılacak olan antrenman programından önce vücut ağırlıkları ve sol kollarından 10 ml. kan alınmış ve antrenman programı uygulandıktan sonra yine vücutları kurutulduktan ve mayo değiştirdikten sonra vücut ağırlıkları tekrar ölçülmüş ve sağ kollarından 10 ml. kan alımı yapılmıştır.

Yaptırılan antrenman programı daha önce dehidrasyonun etkilerini ölçmek için diğer bilim adamlarının uygulamış oldukları antrenman programlarına benzer şekilde uzun süreli, yüksek yoğunluklu ve interval antrenman içerecek şekilde düzenlenmiştir (Maglishco, E.W, 1993, Taimura, A, 1999, Sawka, M.N., 2000).

Elde edilen verilerin; ön test – son test araştırma dizaynında istatistiki olarak aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, t-testi (gruplar arasındaki merkezi yönelim farklarının karşılaştırılması), anlamlılık seviyeleri ($p < 0,05$) olarak SPSS v15.0 programında analiz edilmiştir.

Bulgular

İncelenen araştırma grubundaki deneklerin yaşları 13-16 olup, yaş ortalamaları $14,38 \pm 1,08$ yıl, boy uzunlukları $166,00 \pm 6,61$ cm, spor yaşları $6,41 \pm 1,31$ yıl olarak ölçülmüştür.

Tablo 1. Deneklerin Antrenman Öncesi ve Antrenman Sonrası Bulguları

Değişkenler	Antrenman Öncesi		Antrenman Sonrası	
	X	sd	X	sd
Vücut Ağırlığı (Kg)	56,30	7,48	54,50	7,30*
Vücut ağırlık Kaybı Yüzdesi (%)	3,24 $\pm$ 0,59			
Sodyum Değerleri (mmol/L)	143,22	1,83	141,45	2,11*
Potasyum Değerleri (mmol/L)	4,72	0,20	4,82	0,18*
Klor Değerleri (mmol/L)	106,38	2,29	104,58	2,50*

$P < 0,05$



Yapılan araştırmaların kapsamında gerçekleştirilen ölçümlerin sonuçları, yüzme sporuyla profesyonel olarak uğraşan yüzücülerin 80 dk süreli yüksek yoğunluklu bir antrenman sonucunda, vücut ağırlıklarında, kan sodyum ve klor düzeylerinde bir azalma yaşanırken, kan potasyum düzeyinde bir artış yaşanmıştır.

Sonuç

Çalışmamız sonucunda genel olarak yüzücülerin vücut ağırlıklarında önemli ve istatistiksel olarak anlamlı bir kayıp gözlenmiştir ($p<0,05$) Shirreffs (2000), yaptıkları araştırmalarda yüzme sporuyla uğraşanlarda vücut sıvı kaybının meydana geleceğini belirtmişlerdir. Bazı araştırmacılar, vücut ağırlığındaki 1gr'lık değişim 1 ml'lik su miktarı değişimine denk geleceğini söylemişlerdir. Bu çalışmada denekler vücut ağırlıklarının yaklaşık olarak %3,24±0,1'ini kaybetmişler buda 1,82±0,35 kg ye denk gelmektedir. Hargreaves M. ve Febbraio M.'nin (1998) yaptığı çalışmalarda da 2 saatlik antrenmanda denekler 1,45±0,3 kg.'lık bir düşüş gözlenmiştir.

Yapılan çalışma sonucunda deneklerin dehidrasyon durumunu belirlemek için özellikle kan parametrelerinden sodyum (Na), Potasyum (K) ve Klor (Cl) değerlerine bakılmıştır. Deneklerin antrenman öncesi ve sonrası kan sodyum (Na), değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$) Mitchell (2000) ve Sharpy (2006) yapmış oldukları çalışmalarda yüksek yoğunluklu egzersizler sırasında oluşan dehidrasyon sonucunda kan plazmasında bulunan sodyum (Na) miktarında anlamlı bir düşme kaydetmişlerdir. Deneklerin antrenman öncesi ve sonrası kan Potasyum (K) değerlerinde bir anlamlı bir artış yaşanmıştır ($p<0,05$) Ayrıca Costill (1976) ve arkadaşları ile Sejersted ve arkadaşlarının (2000) yapmış olduğu çalışmalarda antrenmana dayalı olarak vücut sıvı kaybı durumunda kaslardaki potasyum (K) alışverişi yüzünden kan potasyum (K) miktarında anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Ayrıca deneklerin antrenman öncesi ve sonrası kan Klor (Cl) değerlerinde bir anlamlı bir düşüş yaşanmıştır ($p<0,05$) Yine Ohira (1981) ve arkadaşlarının ve Costill'in (1976) yaptığı çalışmaya göre dehidrasyon sonucunda kan klor (Cl) düzeyinde bir düşüş yaşanmasına rağmen bu düşüş sadece egzersiz ve ortam ısısı kaynaklı dehidrasyona bağlı olarak geliştiği belirtilmiştir.

Yapılan çalışmada, toplanan literatür bilgisi ve toplanan daha önceki yapılmış olan çalışmaların ışığında antrenman sonucu vücut sıvı kaybının atletik performansı düşürdüğü, aynı zamanda sporcuların yaşamlarını riske sokarak ölümlere bile neden olabileceği görülmüştür. Bu yüzden sadece sporcular için değil aynı zamanda antrenör ve yardımcı ekip içinde sporcularının antrenmana bağlı vücut sıvı kaybını belirlemek ve buna göre performanslarını izlemek için çok önemli bir kriter olacaktır.

Referanslar

- Costill, D.L., Cote, R., Fink, W., Muscle Water And Electrolytes Following Varied Levels Of Dehydration In Man. J Appl Physiol. 1976;40:6-11.
- Gonzales, J., Mora-Rodriguez, R., Below, P., ve Coyle, E. Dehydratin Markedly Impairs Cardiovascular Function In Hyperthermic Endurance Athletes During Exercise. Jour Appl Phys. 1997;82(4):1229-1236.
- Maglishco, E.W. :Swimming Even Faster. California. Mayfield Pub. 1993, p:153.
- Maughan, R.J. Fluid Balance And Exercise. Int Jour Sports Med. 1992;13 (Suppl.1): 132-135.
- Mitchell, J. B., Phillips, M. D., Mercer, S. P., Baylies, H. L. and Pizza, F. X. Postexercise Rehydration: Effect of Na And Volume On Restoration Of Fluid Spaces And Cardiovascular Function. 2000;vol. 89.Issue 4:1302-1309.
- Ohira, Y.R., Girandola N., Ikawa S. Responses Of Leukocytes And Other Hematologic Parameters To Thermal Dehydration. J Appl Physiol, 1981; 50:38-40.
- Sawka, M.N., Montain, S.J. Fluid and Electrolyte supplementation for exercise heat stres. Am. J. Clin Nutr. 2000. 72. 564-572.
- Sharpy, R.L. Role of Sodium in Fluid Homeostasis with Exercise. J. Amer Coll Nutr. 2006;Vol. 25:231-239.
- Shirreffs, S.M. Markers of Hydration Status. Jour Sports Med Phys Fittn. 2000;40:80-84.
- Taimura, A., Matsumoto T. ve ark. Effects of Fluid Ingestion During Intermittent High Intensity Swimming Exercise on Thermoregulatory Responses and Performance. Trop. Med. 1999. 41(2):65-73.

126. COMPARISON OF SOMATOTYPE CHARACTERISTICS AND ANTHROPOMETRIC PROPORTIONAL RELATIONS OF ELITE WRESTLERS BETWEEN STYLES AND WEIGHTS

*ÖCAL, D., **YILDIRAN, İ.

*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Öğrencisi, Ankara/Türkiye

** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara/Türkiye

ABSTRACT

In this study, comparison of somatotype characteristics and anthropometric proportional relations of elite wrestlers at the level of styles and weights and contribution to improvement and orientation of sportsmen that wrestling in a Professional manner is aimed. Wrestlers are consist of 31 greco-roman style, 26 free style (avarage age 23,35 yr.). Wrestlers' level is determined with data questionnaire and, other datas collected with, anthropometer, calipers and skinfold with commonwealth standarts. The statistical analysis made with t-test and Two way ANOVA. As a result of performed anthropometric measurements, meaningful differences between free style and greco-roman elite wrestlers regarding anthropometric data and ratio of these data both in style and weigh couldn't determine. Wrestlers, as evaluated in somatotype, free and Greco-roman styles are characterized as endomorphic mesomorphy, lightweight wrestlers are measured as balanced mesomorphy, medium-weight wrestlers are found endomorphic mesomorphy and heavy-weight wrestlers are characterized as endomorphic mesomorphy and while there aren't differences between styles, meaningful difference found between weights. The results of this study shows that body compositions of wrestlers performing this sport in elite level don't carry differences between styles. In spite of there is no differentiate effect of styles for wrestlers, partake in the similar training, nutrition and competition programs from childhood, weight, leaning on differentiates of somatotypes in the frame of the components like height, weight, length of bust and arm etc., emanates differences. Keywords: Greco-Roman Style Wrestling, Free Style Wrestling, Anthropometry, Somatotype

ELİT GÜREŞÇİLERİN SOMATOTİP ÖZELLİKLERİ İLE ANTROPOMETRİK ORANSAL İLİŞKİLERİNİN STİLLER VE SIKLETLER ARASI KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş

Güreş sporu en basit ifadesiyle, fiziki güç ile onu en verimli şekilde kullanma biçimi olan tekniklerin birleştirilmesi sonucu ortaya çıkan bir fiziksel aktivitedir. Temel olarak kuvvet, dayanıklılık, teknik ve zekanın bileşimi olan güreş sporunda, başarının olmazsa olmaz koşulları yetenek ve vücut kompozisyonudur (Gümüş, 1988).

Güreş sporunda uygulanan antrenman programlarının amacı, sporcuların fizyolojik kapasitelerinin sınırlarına ulaşmasını sağlamak ve fiziksel becerilerini geliştirmektir (Açak, 2001). Fiziksel ve fizyolojik verilerin birincil düzeydeki boyutunu oluşturan antropometrik ölçütler ise antrenman programlarının düzenlenmesinde ve sporcuların müsabaka stratejilerinin belirlenmesinde kullanılmaktadır. Elit güreşçilerin performanslarının en doğru biçimde analiz edilmesi, antropometrik özelliklerinin kesin olarak belirlenmesiyle mümkündür. Güreşçilerin hangi stilde ve hangi sıklıkta müsabakalara katılacaklarının belirlenmesi ve özellikle yetenek seçimi sırasında doğru yönlendirmelerin yapılabilmesi antropometrik ölçümlerden alınan sonuçlar doğrultusunda anlam kazanmaktadır (Karl, 2001).

Elit güreşçilerin somatotip özelliklerinin ve antropometrik oransal ilişkilerinin stiller ve sıklıklar düzeyinde karşılaştırılması, güreş sporu ile profesyonel olarak uğraşan sporcuların gelişimine ve yetenek seçimi sırasında sporcuların yönlendirilmelerine katkı sağlaması açısından önemlidir.

Bu çalışmanın amacı, elit güreşçilerin somatotip özelliklerinin ve antropometrik oransal ilişkilerinin stiller ve sıklıklar düzeyinde karşılaştırılmasıdır.

Yöntem

Araştırma grubunu, Türk Güreş Büyükler Milli Takımı'nın, Avrupa Şampiyonası Hazırlık Kampı'na katılan, 26'sı serbest (8'si hafif, 12'si orta ve 6'sı ağır) ve 31'i greko-roman stilden (7'si hafif, 14'ü orta ve 10'u ağır) olmak üzere toplam 57 gönüllü elit güreşçi oluşturmaktadır. Güreşçilerin yaş ortalamaları 23.35 yıl ve ortalama spor yaşları 11.82 yıldır.

Deneklerin somatotip farklılıkları ve antropometrik oransal ilişkilerinin belirlenebilmesi için; boy uzunluğu, vücut ağırlığı, büst, alt taraf, tibia, kol, ön kol uzunlukları; triceps, subscapular, supraspinal, calf,



abdominal, femur, suprailiac, biceps deri kıvrımı kalınlıkları; humerus ve femur epikondiler genişlikler, bitrochanterik, biacromial çap ölçümleri ve üst kol, bel, göğüs ve baldır çevresi ölçümleri alınmıştır.

Elit güreşçileri sıkletlerine göre sınıflandırırken; hafif sıklet için 55-60 kg, orta sıklet için 66-74-84 kg, ağır sıklet için 96,120.+120 aralıkları temel alınmıştır.

Veriler SPSS 12.0 programına kaydedilip, istatistiki hesaplamalar gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde t-testi ve iki yönlü ANOVA teknikleri kullanılmış, anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.005$ kabul edilmiştir.

Bulgular

Serbest stilde güreşen güreşçilerin kol uzunluğu ortalama 74.6 cm, büst uzunluğu ortalama 91.3 cm, boyun çevresi ortalama 41.5 cm, göğüs çevresi ortalama 102.2 cm ve bel çevresi ortalama 82.3 cm iken; greko-romen stilde güreşen güreşçilerin kol uzunluğu ortalama 75.6 cm, büst uzunluğu ortalama 92.8 cm, boyun çevresi ortalama 41.6 cm, göğüs çevresi ortalama 107.0 cm ve bel çevresi ortalama 84.4 cm'dir.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Antropometrik Ölçüm Sonuçlarının Stiller ve Sıkletler Arası Karşılaştırılması (N=57)

	Ortalama ($\bar{x}$)	STİL			SİKLET		
		F	S.D. (df)	Anlamlılık Düzeyi (Sig-2-tailed)	F	S.D. (df)	Anlamlılık Düzeyi (Sig-2-tailed)
Boy uzunluğu (mm)	1711.93	3.44	1	0.069	42.40	2	0.000
Vücut Ağırlığı (gr)	848.56	2.57	1	0.115	117.83	2	0.000
Dirsek Genişliği (mm)	71.30	1.74	1	0.193	27.21	2	0.000
Diz Genişliği (mm)	99.32	0.70	1	0.405	33.39	2	0.000
Üst Kol Çevresi (Kasılı) (mm)	371.95	0.88	1	0.350	51.86	2	0.000
Baldır Çevresi (mm)	373.95	0.06	1	0.807	57.10	2	0.000
Büst Uzunluğu (mm)	921.91	1.14	1	0.289	34.73	2	0.000
Alt Taraf Uzunluğu (mm)	1020.98	1.21	1	0.276	31.12	2	0.000
Bitrochanterik Çap (mm)	337.82	0.03	1	0.860	20.98	2	0.000
Biacrominal Çap (mm)	436.60	5.48	1	0.023	51.42	2	0.000
Kol Uzunluğu (mm)	752.12	0.25	1	0.619	21.44	2	0.000
Ön Kol Uzunluğu (mm)	262.75	0.13	1	0.720	13.38	2	0.000
Boyun Çevresi (mm)	415.82	0.52	1	0.474	28.63	2	0.000
Göğüs Çevresi (mm)	1048.58	1.98	1	0.165	37.94	2	0.000
Bel Çevresi (mm)	834.98	0.11	1	0.733	72.45	2	0.000

Serbest stildeki güreşçilerin triceps deri kıvrımı kalınlığı ortalama 7.81 mm iken bu oran greko-romen 8.79 mm'dir. Serbest stilde güreşen güreşçilerin baldır deri kıvrımı kalınlığı ortalama 6.91 mm, biceps deri kıvrımı kalınlığı ortalama 3.69 mm, vücut yağ yüzdesi oranı %9.85 iken; greko-romen stilde bu oranlar; baldır deri kıvrımı kalınlığı ortalama 8.72 mm, biceps deri kıvrımı kalınlığı ortalama 4.25 mm ve vücut yağ yüzdesi oranı %12.13'dür. Deri kıvrımı kalınlığı ölçümleri, güreş stilleri ile güreşçilerin deri kıvrımı kalınlıkları ve vücut yağ yüzdeleri arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Serbest stil güreşçilerin vücut yağ yüzdesi ortalaması %9.85 iken bu oran greko-romen stilde %12.13'dür.

Somatotip bileşenlerine bakıldığında sıkletler açısından farklılıklar gözlemlenmiştir. Hafif sıklettekiler; dengeli mezomorf (2.1482-6.1419-1.1773), orta sıklettekiler; endomorfik mezomorf (2.5894-6.7031-0.7495) ve ağır sıklettekiler; endomorfik mezomorf (4.1234-7.8938-0.1790) özelliğine sahiptirler.

Sonuç

Güreşte bütün sıkletler için, kısa boya, uzun üst ekstremitelere, atletik bir yapıya ve somatotipin mezomorf karakteristiğe sahip bireyler tercih edilir. Güreşçilerin fiziksel gelişimlerinin analizi güreşçilerin, boyun kaslarının, göğüs,

omuz çevrelerinin ve üst ekstremitelerin özellikle geliştirilmesiyle tasvir edilen bir spesifik yapıya sahip olduğu sonucuna götürmektedir (Slanchev ve ark, 1981).

Veriler, vücut ağırlığı ile vücut yağı arasında doğrusal bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Dönmez (1989) çalışmada elit serbest stil güreşçilerinin vücut yağ yüzdesi ortalamaları %9.10 (hafif %7.08, orta %7.5 ve ağır %13.3); Eroğlu (2002) ise güreşçilerin vücut yağ yüzdeleri %8.77; Clark ve arkadaşları (2002), güreşçilerin vücut yağ yüzdeleri %9.70 şeklinde bulgulamışlardır ve çalışmanın verileriyle paralellik göstermektedirler.

Somatotip değerlerine bakıldığında; hafif sıklet güreşçiler dengeli mezomorf, orta sıklet güreşçiler, endomorfik mezomorf ve ağır sıklet güreşçiler endomorfik mezomorf olarak belirlenmiştir. Garay ve arkadaşları (1974), 1968 Olimpiyat oyunlarına katılan güreşçilerin somatotiplerini endomezomorf olarak bulmuşlardır. Horswill (1992) güreşçilerin somatotiplerini dengeli mezomorfi olarak tespit etmiştir.

Sonuç olarak; elit güreşçiler stiller olarak değerlendirildiğinde antropometrik oranlar açısından farklılıklar göstermezken, sıkletler arasında oransal ve vücut kompozisyonu değerleri açısından anlamlı farklılıklar göstermektedirler. Özellikle oransal veriler elit olabilecek kişilerde aranan özelliklerin belirlenmesi açısından önemlidir ve bulunan değerler literatürle benzerlik göstermektedir.

Seçilmiş Kaynakça

- Başak, Y. (1967). Türk Milli Güreşçileri Üzerinde Antropometrik Araştırmalar. Ankara: Btgm Yayınları.
- Carter, J.E.L. Heath, B.H. (1990). Somatotyping-Development And Applications. Cambridge: Cambridge University Pres.
- Clark, R., Robert A., Jude C. (2002). Cross-Validation Of The Ncaa Method To Predict Body Fat For Minimum Weight In Collegiate Wrestlers. Clinical Journal Of Sport Medicine 12(5): 285-290.
- De Garay, A.L., Levine, L. Carter, J.E.L. (1974). Genetic And Anthropological Studies Of Olympic Athletes. New York: Academic Pres.
- Gümüş, A. (1988). Güreş Tarihi. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Horswill, C.A. (1992). Applied Physiology Of Amateur Wrestling. Sports Medicine 14(2): 114-143.
- Karl, K. (2001). Sporda Yetenek Arama, Seçme Ve Yönlendirme. (Çev.: H. Harputoğlu), Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Slanchev, P., Iliev, I. Ve Kossev, R. (1981). Güreşte Spor Hekimliği. (Çev.:Savranbaşı), Spor Hekimliği Dergisi 16 (3):55-60.
- Weiner, J.S., Lourie, J.A. (Ed.).(1988). Pratical Human Biology. London: Academic Pres.

Poster 3.6

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Sağlık Bilimleri/ Health Sciences in Sport

Poster Alanı/ Name of Board: KARTALKAYA

Moderator:Yrd.Doç.Dr.Bekir YÜKTAŞIR

127. THE EFFECT OF LOW BACK EXERCISE ON THE PAIN CONDITION OF SEDANTERY WOMEN WHO SUFFERING FROM LOW BACK PAIN

ARIKAN, B.**, *HAZAR, S.**, *****ARIKAN, E.**

* Aktaş Ş.Y.K. I.Ö.O. Beden Eğitimi Öğretmeni

** Niğde Üniversitesi BESYO

*** Sakarya I.Ö.O. Beden Eğitimi Öğretmeni

ABSTRACT

15 sedantery women were taken to study to determine the effect of four week exercise on the middle aged women suffering from low back pain (age 27,933±3,104, height 163,266±5,573, body weight 59,466±9,905, vki 21,933±3,127). Participants was informed about low back health and given exercise program. Exercises were put in to practise twice a day for four weeks. Exercise were started five times repeat in first week, ten times in second and it continued fifteen times in third and four weeks. Before and the after the exercise program Oswestry Each scale was applied to participants.

BEL AĞRISI ÇEKEN ORTA YAŞ SEDANTER BAYANLARDA DÖRT HAFTALIK BEL EGZERSİZLERİNİN AĞRI DURUMLARINA ETKİSİ

Giriş Ve Amaç

Bel sağlığı özellikle gelişmiş toplumlarda çok yaygın bir sağlık problemidir. Dünya nüfusunun %70-80'i yaşamlarının herhangi bir döneminde bel ağrısı ile karşılaşmaktadır (Filiz, s. 1, Ketenci vd., 1998, s. 1, Turan, 2003, s. 1). Buna karşın akut bel ağrısı ataklarının %80-90'ı tedavisiz veya uygulanan tedavi türüne bağlı olmaksızın 6-8 hafta içinde iyileşmektedir. Bu kişilerin %20-50'sinde 1 yıl içinde bel ağrısı tekrarlamakta, %5'inde ise yerleşmekte ve 6 aydan uzun sürmektedir (Filiz, 1997 s. 1). Kişilerin verimli ve üretken olmaları beklenen çağlarında fonksiyonel olarak oldukça kısıtlayan bel ağrısının tedavisinde geleneksel yöntemler genellikle yetersiz kalmaktadır (Ketenci, 1998, s. 1). Bel ağrısı kişilerin günlük yaşam aktivitelerini olumsuz yönde etkileyerek yaşam kalitesini düşürmektedir. Kadınlarda bel ağrısı görülme sıklığı; postür bozuklukları, ağır kaldırma, doğum, yüksek topuklu ayakkabı kullanımı, psikolojik streslerden etkilenme ve sedanter yaşam tarzının daha yoğun olarak görülmesi nedeniyle artmaktadır (Çetin, 2003, s. 1). Orta yasta sedanter yaşam tarzına sahip kadınlarda; kas iskelet sistemi bozuklukları gelişmekte ve fiziksel kapasiteleri olumsuz yönde etkilenmektedir.

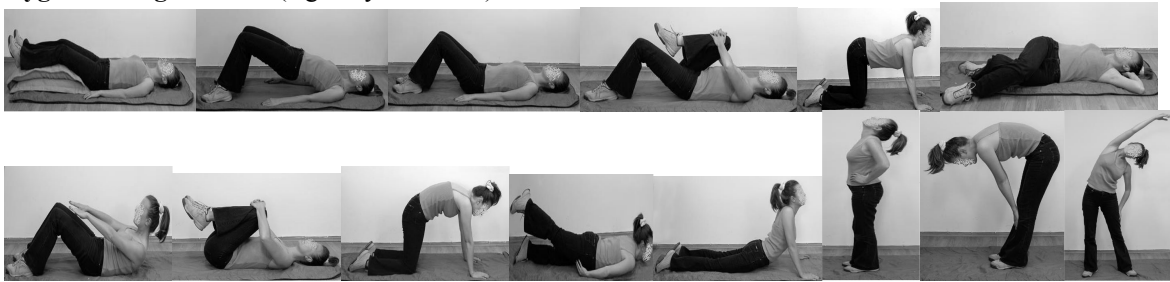
Egzersizler, kas gücünü, dayanıklılığı ve kardiyovasküler kapasiteyi arttıracak, dolayısıyla ağrıları azaltacağı için, bel ağrısı tedavisinin ve önlenmesinin temel öğelerinin başında gelir. Yapılan çalışmanın amacı bel ağrısı çeken orta yaş bayanlarda dört haftalık bel egzersizlerinin ağrı durumuna etkisini tespit ederek bel ağrısı olan kadınlarda, yapılan çeşitli bel egzersizlerinin ağrının durumuna etkisi incelemek amacı ile planlanmıştır.

Yöntem

Çalışmaya en az altı aydır bel ağrısı şikâyeti olan yaşları 24-34 arasında değişen toplam 15 bayan alındı. Katılımcıların egzersiz programına başlatılmadan önce ve egzersiz programından sonra vücut ağırlığı değerleri, boy, vücut kitle indeksi (VKI) ve Ağrı değerleri tespit edildi. Ağrı değerlendirilmesinde Oswestry Fonksiyonel Yetersizlik Skalası kullanıldı (Fairbank vd., 1980, s. 271-273). Çalışmada anketin Türkçe'ye uyarlanmış olan formu kullanılmıştır (Yakut vd., 2004, s. 581-585).

Katılımcılara çalışmayla ilgili bilgi verilerek gönüllü olarak katıldıklarına dair belge imzalatıldı. Hazırlanan egzersizlerle ilgili uygulamalı olarak ayrıntılı bilgi verildi. Egzersiz programı dört hafta, haftanın her günü, günde iki defa uygulandı. Egzersizlere 5 tekrarla başlandı. 2. hafta 10 tekrar, 3. ve 4. hafta 15 tekrar şeklinde uygulandı. Değerlendirme bir ayın sonunda tekrarlanan Oswestry ağrı skalası ile yapıldı. Bireylere günlük yaşamlarında oturma, kalkma, eğilip doğrulma, ağırlık kaldırma ve yatış pozisyonları esnasında beli korumayı amaçlayan doğru hareketler gösterildi. Ağrı oluşturan egzersizlerin bırakılması önerildi.

Uygulanan Egzersizler (Agrisizyasam.com)



İstatistiksel Yöntem

Egzersiz programı öncesi ve sonrası ölçüm değerlerinin karşılaştırılmaları paired *t* test ile yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05 - 0,01$ seviyesinde kurgulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların egzersiz programı öncesi ve sonrasın demografik özellikleri

Değişkenler		AO±SS	t. değeri	p. değeri
Ağırlık (kg)	Egzersiz programı öncesi	59,466±9,905	1,169	0,262
	Egzersiz programı sonrası	59,200±9,689		
Boy (cm)	Egzersiz programı öncesi	163,266±5,573	0,016	715
	Egzersiz programı sonrası	163,312±4,869		
VKİ (kg/m ²)	Egzersiz programı öncesi	21,933±3,127	1,740	0,104
	Egzersiz programı sonrası	21,666±2,919		

Tablo 2. Katılımcıların egzersiz programı öncesi ve sonrasında ağrı puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		AO±SS	t. değeri	p. değeri
Toplam ağrı puanları	E.P.Ö.	30,466±1,995	**	0,000
	E.P. S.	23,400±2,063	13,570	
Hissedilen ağrı şiddeti puanları	E.P.Ö.	4,133±0,639	**	0,000
	E.P. S.	2,733±0,457	7,359	
Kişisel bakım ağrı puanları	E.P.Ö.	2,933±0,883	*	0,020
	E.P. S.	2,333±0,487	2,553	
Ağırlık kaldırma esnasındaki ağrı puanları	E.P.Ö.	2,933±0,593	**	0,004
	E.P. S.	2,466±0,516	3,500	
Yürüme esnasındaki ağrı puanları	E.P.Ö.	2,666±0,617	**	0,000
	E.P. S.	2,000±0,377	5,290	
Oturma esnasındaki ağrı puanları	E.P.Ö.	3,000±0,534	*	0,014
	E.P. S.	2,533±0,516	2,824	
Ayakta durma esnasındaki ağrı puanları	E.P.Ö.	2,733±0,703	1,580	0,140
	E.P. S.	2,400±0,507		
Uyku esnasındaki ağrı puanları	E.P.Ö.	2,733±0,703	*	0,050
	E.P. S.	2,266±0,457	2,170	
Cinsel yaşam esnasındaki ağrı puanları	E.P.Ö.	2,933±0,593	*	0,027
	E.P. S.	2,400±0,507	2,480	
Sosyal yaşam esnasındaki ağrı puanları	E.P.Ö.	3,200±0,774	**	0,000
	E.P. S.	2,200±0,676	5,920	
Gezi esnasındaki ağrı puanları	E.P.Ö.	3,200±0,676	**	0,000
	E.P. S.	2,200±0,560	7,250	

* p<0,05 ** p<0,01

Tartışma Ve Sonuç

Yapılan çalışmada katılımcıların vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Katılımcıların egzersiz programı sonrasında toplam ağrı değeri, hissedilen ağrı şiddeti, ağırlık kaldırma, yürüme, sosyal yaşam ve gezi esnasındaki ağrı puanlarında p<0,01 düzeyinde anlamlı azalma olduğu tespit edilirken kişisel bakım, oturma, cinsel yaşam ve uyku esnasındaki ağrı puanları arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı azalma olduğu tespit edilmiştir.

Bel ağrılarının %90'ı mekanik sebeplerden oluşmaktadır. Sağlıklı bireylerde iş ve günlük yaşam aktiviteleri sırasında fonksiyonel yüklenme ve fonksiyonel kapasite arasında bir denge mevcuttur. Fonksiyonel yüklenme artar ve fonksiyonel kapasite düşerse bel ağrısı oluşma riski artmaktadır (Çetin, 2003, s. 51). Bununla birlikte çağdaş yaşamın getirdiği hareketsizlik, egzersiz yapma alışkanlığının yerleşmemesi, evde iş yerinde vücut mekaniğine dikkat etmeme ve yanlış oturma gibi faktörler yine riski arttıran sebeplerdir (Turan, 2003, s. 43).

Bel ağrılı hastaların ancak %1-2'sinin cerrahi girişim geçirdikleri, cerrahi girişim uygulanan hastaların %15'inde şikâyetlerin değişik derecelerde devam ettiği bildirilmektedir. Tekrarlanan cerrahi girişimler ise başarı şansını azaltmakta, ikinci girişimde bu oran %50'ye, dördüncü girişimde ise bu oran %5 ile 0'a inmektedir. Başarı oranının düşük olduğu göz önüne alınırsa cerrahi tedavi gören hastalarda bel ağrısının tedavisinde aktif egzersiz programının değeri anlaşılabilmektedir (Filiz, 1997, s. 108). Yapılan son çalışmalar ancak egzersiz ve yoğun tedavi programlarıyla kronik bel ağrısının üstesinden gelinebileceğini göstermektedir (Çetinkaya FB., 2005, s. 59).



Yapılan birçok çalışmada kronik bel rahatsızlığı çeken bireylerde egzersizin ağrıyı azalttığı ve tedavi edici etkisini önemli olduğu bildirilmektedir. (Baltacı vd., 2003, s. 45, Çetin N 2003 s 32, 30, Rydeard R, Leger A., Smith D 2006 s 472, Filiz M. 1997, s 120, Tavafian SS. vd. 2007 s 8-21). Yapılan bir çalışmada fiziksel kısıtlanmanın ağrıdan daha çok psikolojik durum ile ilgili olduğu; üzüntü, depresyon ve öz saygı azalmasının bel ağrısının ortaya çıkışını sağlayan nedenler arasında bulunduğu gösterilmiştir (Çetinkaya, 2005, s. 63).

Yapılan çalışmada egzersiz programı öncesinde ve sonrasında Oswestry ağrı skalası ile ağrı, kişisel bakım, ağırlık kaldırma, yürüme, oturma, ayakta durma, uyku, cinsel yaşam, sosyal yaşam ve gezi parametreleri fonksiyonel yetersizlik açısından değerlendirilmiş, bu değerlerde egzersiz sonrasında ağrının azalması lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bel ağrısı olan hastalarda fonksiyonel yetersizliklerin giderilmesi, ağrının azaltılması, sosyalleşme ve bel sağlığını koruma açısından yapılan çeşitli bel egzersizlerinin olumlu etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz bel ağrılı bireylerde fonksiyonel durumu iyileştirmesinin yanında sosyal yaşam ve psikolojik durumda da olumlu yönde etki yapmaktadır. Dolayısıyla bel ağrılı bireylerde yaşam kalitesinin artırılması egzersiz çalışmalarıyla mümkündür. Toplumsal açıdan iş ve iş gücü kaybıyla birlikte ciddi ekonomik kayıplara sebep olan bel ağrısı vakalarında egzersizin öncelikli önerilebilecek tedavi yöntemlerinden birisi olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

1. Baltacı, G., Bayrakçı T.V., Tuncer, A., Ergun, N. (2003), Spor Yaralanmalarında Egzersiz Tedavisi, Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Ankara, Alp Yayınları.
2. Çetin, N. (2003), “Kadınlarda Bel Sağlığı Eğitimi”, Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
3. Çetinkaya, F.B. (2005), “Lomber Disk Hernili Hastalarda Egzersiz Ve Elektrik Stimülasyonunun Etkinliği”, 70.Yıl İstanbul Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
4. Fairbank Jc, Cooper J, Davies Jb, O'brien Jp: The Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire. *Physiotherapy* 66:271-273, 1980
5. Filiz, M. (1997) “Lomber Diskektomili Hastalarda Fonksiyonel Rehabilitasyon Programının Etkinliği”, Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul.
6. Ketenci, A., Özcan, E., Müslümanoğlu, L., Arıkan, E., Durmuş, B., Filiz, M. (1998), “Kronik Mekanik Bel Ağrılı 1120 Hastanın Özellikleri” *Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon Dergisi*, Sayı: 1, Cilt: 44,
7. Rydeard R., Leger A., Smith D., (2006), Pilates-Based Therapeutic Exercise: Effect On Subjects With Nonspecific Chronic Low Back Pain And Functional Disability: A Randomized Controlled Trial, *Jul;36(7):472-84*.
8. Tavafian S., Jamshidi A., Mohammad K., Montazeri A. (2007), Low Back Pain Education And Short Term Quality Of Life: A Randomized Trial, *Feb 28;8:21*.
9. Turan, D. (2003), Bel Ağrısı Olan Kadınlarda Egzersiz Eğitiminin Fiziksel Uygunluğa Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
10. Yakut, E., Duger, T., Oksuz, C., Yorukan, S., Ureten, K., Turan, D., Frat, T., Kiraz, S., Krd, N., Kayhan, H., Yakut, Y., Guler, C. (2004). Validation of the Turkish version of the Oswestry Disability Index for patients with low back pain. *Spine*, (1;29(5): 581-5.)
11. <http://www.agrisizyasam.com/content.asp?s=sss> , (28 Nisan 2007)

128. ATLETLERDE BAZI ELEMENT DÜZEYLERİ: 4 HAFTALIK KALSİYUM TAKVİYESİ VE YORGUNLUĞUN BAZI MİNERAL SEVİYELERİNE ETKİSİ

ÇINAR, V.1 , MOGULKOÇ, R.2 , BALTACI, A. K. 2 , ÇAKMAKÇI, O. 3 , Polat, Y. 4

[1] Karamanoğlu Mehmetbey Üniv. BESYO.Karaman.

[2] Selçuk üniv. Tıp Fakültesi Fizyoloji ABD. Konya

[3] Selçuk üniv. BESYO. Konya

[4] Erciyes üniv. BESYO. Kayseri.

ABSTRACT

Present study was performed to determine 4 week calcium supplementation and athletic exercise on plasma potassium, calcium and potassium levels in resting and exhaustion. Research was carried out on 30 healthy male person, aged between 17-21. Study groups Group 1 Exercise, Group 2 Exercise +Calcium supplementation, Group 3 Sedanter +Calcium supplemented. Totally 4 times blood samples were examined for plasma Ca, K and Mg. Plasma Mg levels increased in exercise group.

İnsan vücudunda çok sayıdaki eser element fazla miktarda fizyolojik ve biyokimyasal olaylara iştirak eder. Bu nedenle egzersizin bu elementleri etkileyip etkilemediğini bilmek önemlidir. Element düzeylerindeki değişiklikler beslenme davranışının yanı sıra aynı zamanda yapılan egzersizin tipine, süresi ve yoğunluğuna göre değişiklik göstermektedir. Eser element düzeylerindeki değişiklikler yukarıda bahsedilenlere paralel olarak atletlerde performansı da etkilemesi kaçınılmazdır. Son yıllarda özellikle sporculara beslenme şekli ve sportif performans arasındaki ilişkiler geniş bir şekilde araştırılmaya başlanmıştır. Yüksek seviyede yapılan egzersizde eser element alımı etkilenmektedir. Vücuda enerji girişi de önemli oranda magnezyum, fosfor, demir, vitamin B12, B6, C ve VOMax ile ilişkilidir. Spor yapan ve yapmayanlarda beslenme davranışı farklı olduğundan alınan eser element düzeyleri değişebilmektedir. Yapılan egzersizle birlikte atletler terle belli oranda kalsiyum kaybedebilir. Bununla birlikte, oluşan kalsiyum eksikliği ticari kalsiyum preparatları veya kalsiyumdan zengin besinlerle düzeltilebilir. Akut yoğun egzersizde de terle kaybın yanı sıra idrarla oluşan kayıpta artabilir. Ancak egzersizden sonraki günlerde bu kayıplar azalır. Düşük seviyede bulunan mikro besleyiciler içerisinde en yaygın olanları, kemik oluşturan kalsiyum, B vitaminleri, demir ve çinkodur.

Mevcut araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde eser elementlerin egzersizle birlikte vücuttan kaybının olduğu görülmektedir. Meydana gelen bu kayıplar ise hem fizyolojik fonksiyonları hem de performansı etkilemektedir. Bu çalışmanın amacı da atletlerde 4 hafta süreli kalsiyum takviyesi ve koşunun serum kalsiyum, potasyum ve magnezyum düzeylerine olan etkisini araştırmaktır.

Materyal ve Metot

Çalışma öncesi tüm katılımcılar çalışma hakkında bilendirildi ve çalışmaya gönüllü olarak katıldılar. Araştırmaya 17-21 yaşları arasında değişen 20 atletizm sporuyla uğraşan 10 da sedanter olmak üzere 30 sağlıklı denek katılmıştır. Çalışma grupları, her grupta 10 kişi olmak üzere şu şekilde oluşturuldu.

1.grup: Antrenman grubu (Antrenman)

2.grup: Kalsiyum takviyesi ve antrenman grubu (Antrenman +Kalsiyum takviyeli)

3.grup: Kalsiyum takviyesi (Sedanter)

1.ve 2. gruba haftada 5 gün (4 hafta boyunca) atletizm antrenmanı olarak 90 dk orta tempoda koşu antrenmanı yaptırılmıştır. 2. ve 3. gruba normal diyet ek olarak 4 haftada boyunca kalsiyum (35 mg/kg/gün) takviyesi yapılmıştır. Dört haftalık kalsiyum takviyesi ve antrenman uygulamasının öncesi ve bitiminde istirahat ve yorgunlukta olmak üzere toplam 4 defa kan örnekleri alınarak serumda kalsiyum, potasyum ve magnezyum düzeylerine bakıldı.

Yorgunluk oluşturmak için 20 metre mekik koşusu testi kullanıldı.



İstatistik

İstatistik SPSS istatistik programıyla gerçekleştirildi. Sonuçlar ortalama $\pm$ standard sapma (mean $\pm$ SD) olarak verildi. Gruplar arası karşılaştırma için Kruskal-Wallis varyans analizi kullanıldı ve Mann-Whitney U testi kullanıldı. İstatistik önem için $P<0.05$ değeri önemli olarak kabul edildi.

Bulgular

Takviye öncesi plazma kalsiyum düzeyleri incelendiğinde istirahat ve yorgunlukta gruplar arasında farklılık yoktu. Ancak grupların kendi içerisinde değerlendirilmesinde yorgunluğun plazma kalsiyum seviyelerini artırdığı belirlendi ($P<0.05$). Takviye sonrası istirahat değerleri incelendiğinde ise sadece takviye yapılan grubun antrenman gruplarından daha yüksek olduğu görüldü. Benzer bulgular takviye sonrası yorgunluk değerleri içinde belirlendi ($P<0.05$). Potasyum değerlerinin de antrenmanlı gruplarda takviye öncesi ve sonrası yorgunlukta arttığı tespit edildi ($P<0.05$). Benzer artışlar kalsiyum takviyesi yapılan sedanter grupta da belirlendi ($P<0.05$). Plazma magnezyum seviyeleri değerlendirildiğinde grupların tamamında takviye öncesi yorgunluk değerlerinin istirahat değerlerinden yüksek olduğu görüldü ($P<0.05$). Benzer bulgular 4 haftalık uygulama sonrası da belirlendi ($P<0.05$).

Sonuç olarak atletlerde 4 hafta süreli koşu antrenmanı ve kalsiyum takviyesinin plazma magnezyum seviyelerini etkilemediği ancak kalsiyum ve potasyum düzeylerinde belirli oranda artışlara neden olduğu görülmektedir. Araştırmada elde ettiğimiz plazma potasyum düzeylerindeki artışların iki nedenden kaynaklanması söz konusu olabilir. Bunlardan birincisi egzersizle oluşan sıvı kayıpları, ikincisi ise plazma ve interstisyel sıvı arasındaki değişimde etkili olan mekanizmalardaki yetersizlik olabilir.

Kaynaklar

- Cordova A, Alvarez-Mon M (1996) Serum Magnesium and immune parameters after maximal exercise in sportsmen. *Magnes Bulletin* 18: 66-70
- Clark M, Reed DB, Crouse SF, Armstrong RB (2003) Pre- and post-season dietary intake, body composition, and performance indices of NCAA division I female soccer players. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 13(3):303-319
- Kunzel K.(2005)Calcium requirements for the athlete.*Curr Sports Med Rep*.Aug;4(4):203-6.Bohl CH, Volpe SL (2002) Magnesium and exercise. *Crit Rev Food Sci Nutr* 42:533-563
- Mountain SJ, Cheuvront SN, Lukaski HC (2007) Sweat mineral-element responses during 7 h of exercise-heat stress. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 17(6):574-582

129. RESTING METABOLIC RATE AND EXERCISE CAPACITY IN WOMEN WITH POLYCYSTIC OVARY SYNDROME

COŞAR, E. *, KÖKEN, G. *, KIR, F. Ş. *, AKGÜN, L. **, ÜÇOK, K. **, GENÇ, A. **, YILMAZER, M. *

*Departments of Obstetrics and Gynecology, **Physiology, Kocatepe University, School of Medicine, Afyonkarahisar, Turkey

ABSTRACT

Polycystic ovary syndrome is one of the most common endocrinopathies, with a prevalence ranging from 5% to 10%. The aim of this study was to assess the resting metabolic rate and aerobic exercise capacity of women with polycystic ovary syndrome and central adiposity. In a cross-sectional study, resting metabolic rate was measured by indirect calorimetry and aerobic capacity by the Astrand test for 31 women with polycystic ovary syndrome and 29 controls matched for age and body mass index, but with a different body fat distribution. Differences between the means were analyzed. There were no significant differences in resting metabolic rate or aerobic capacity values between the 2 groups. Central adiposity was not predictive of an altered resting metabolic rate or of decreased aerobic capacity in women with polycystic ovary syndrome.

Introduction

Polycystic ovary syndrome (PCOS) prevalence is in the range of 5% to 10%. It causes anovulation and infertility in women of reproductive age. Women with PCOS are at increased risk for features of metabolic syndrome such as obesity, insulin resistance, and hyperlipidemia, and for developing type 2 diabetes and hypertension, with a subsequent risk of cardiovascular disease. Approximately 50% of women with PCOS are overweight or obese, with body fat mostly centrally located. Although lifestyle modifications, in the form of exercise and proper nutrition are decrease the risks. Very low calorie diets have been shown to alter the body's metabolism adversely by decreasing the resting metabolic rate (RMR), and it has been theorized that the decrease in RMR is a consequence of the decrease in lean mass associated with diet-induced weight loss.

The aim of this study was to compare the RMR and aerobic exercise capacity of women with PCOS and central adiposity an indicator of cardiovascular morbidity-with those of women without PCOS matched for age and body mass index (BMI) but with different patterns of body fat distribution.

Methods

The diagnosis of PCOS was defined according to the consensus criteria reached in May 2003 in Rotterdam, the Netherlands, among representatives of the European Society of Human Reproduction and the American Society of Reproductive Medicine. The control group consisted of 29 women presenting for common gynecological complaints such as vaginal discharge or pruritus. The controls had regular menstrual cycles and no clinical or biochemical evidence of hyperandrogenism.

Using a metal measuring tape 1 cm wide, waist circumference was measured as the minimum value between the iliac crest and the lateral costal margin and hip circumference as the maximum value over the buttocks. The waist to hip ratio was then calculated.

The RMR was measured using an indirect calorimeter with a computerized metabolic card, which analyzed oxygen consumption and carbon dioxide production. The test was performed between 8:30 AM and 10:30 AM in a silent, dark, and temperate room.

Prior to implementation of exercise tests, the assessment of exercise risk for subjects were carried out according to American College of Sports Medicine criteria and only appropriate subjects were enrolled for the exercise tests. Maximal oxygen consumption (VO₂ max) was determined using the Astrand test. The Astrand test was performed on a computerized cycle ergometer. The heart rate was monitored with chest belt telemetry system. The subjects were asked to perform 6 minutes submaximal exercise test and to reach at steady state heart rate.

The hormonal tests were by chemiluminescent enzyme immunoassay using the AxSYM System. Levels of total cholesterol, high-density lipoprotein cholesterol, and triglycerides were determined by standard methods. Insulin sensitivity was estimated by calculating the fasting glucose to fasting insulin ratio.

Table 1: Demographic, hormonal, and physical characteristics of the study population.

Characteristic	PCOS group (n=31)	Control group (n=29)	P value
Age (year)	25.9±5.3	27.1±4.8	NS
BMI (kg/m ²)	26.97±5.12	26.03±5.66	NS
FSH (mIU/mL)	5.24±1.89	7.69±2.98	0.03
LH (mIU/mL)	7.01±3.88	6.23±5.21	NS
LH/FSH	1.34±0.61	0.81±0.65	0.001
Estradiol (pg/mL)	56.76±20.44	47.65±22.56	NS
Free testosterone (pg/mL)	3.01±0.95	0.96±0.71	0.001
DHEA-S (µg/dL)	227.56±76.45	215.51±81.67	NS
Fasting glucose (mg/dL)	95.64±11.03	92.49±10.66	NS
Fasting insulin (mIU/mL)	16.13±9.86	7.25±3.01	0.03
Fasting glucose/fasting insulin	6.01±3.72	13.56±6.13	0.001
Waist/hip	0.81±0.07	0.78±0.08	0.04

BMI: Body mass index, DHEA-S, dehydro-epiandrosterone sulfate,

FSH: Follicle stimulating hormone, LH: Luteinizing hormone,

NS: Not significant

Table 2: Comparison of aerobic capacity and RMR values between study and control groups

	PCOS group (n=31)	Control group (n=29)	p value
VO ₂ max (ml/kg/min)	29.15±7.02	27.33±9.41	0.397
RMR (kcal/day)	1166.87±370.98	1045.52±295.86	0.168

PCOS: polycystic ovary syndrome, RMR: Resting metabolic rate

VO₂ max: Maximal oxygen consumption



Results

Demographic characteristics, physical measurements, and mean serum biochemical and hormonal levels are given in Table 1. There were no significant differences in age and BMI between the groups. Free testosterone levels were significantly higher in the PCOS than in the control group. Compared with the control group, the fasting insulin level was significantly higher and the fasting glucose to fasting insulin ratio was significantly lower in the PCOS group. The waist to hip ratio was significantly higher in the PCOS group. There were no significant differences in sex hormone-binding globulin levels or in lipid profile between the 2 groups. Thyroid stimulating hormone levels were within normal ranges in both groups. No significant difference in RMR was observed between the 2 groups and the value of VO_2 max was not associated with PCOS and, therefore, with central adiposity (Table 2).

Discussion

The RMR is the amount of energy expended while at rest in a temperate environment in the postabsorptive state (meaning that the digestive system is inactive, which requires about 12 h of fasting in humans). The release of energy in this state is only sufficient for the functioning of the vital organs, such as the heart, lungs, brain, and the rest of the nervous system, and the maintaining of the other parts of the body.

In previous studies, it was found that the high frequency of obesity in women with PCOS was related to a lower energy expenditure, RMR, and/or thermic response to a standard meal in these women. It was concluded that the reduced postprandial thermogenesis in women with PCOS might predispose them to weight gain. In our study, perhaps because of the small number of participants, all of whom were overweight but none of whom were obese (all had a $\text{BMI} < 30$). All of the women with PCOS had adopted lifestyle changes to improve fertility or lessen menstrual cycle irregularities at some time in their lives, but they had not been following any diet or exercise regimen in the previous 6 months.

Exercise induces positive changes in body composition, and an increased fitness level may prove beneficial for women with PCOS, as endurance exercise training and increase in relative and absolute VO_2 max values have been shown to improve insulin action in obese individuals.

In conclusion, although the narrow range for age and BMI is a limitation to the study, the RMR was the same for women with PCOS and controls with a similar BMI. In this cross-sectional analysis, compared with other patterns of body fat distribution, the central adiposity characteristic of women with PCOS was not predictive of a lower RMR or of a lower VO_2 max value. Motivating women with PCOS to adopt positive lifestyle modifications for the long-term would be beneficial to them; however, further studies are needed to evaluate RMR and VO_2 max in women with PCOS of different BMI ranges and age groups.

Selected References

- Després JP and Lamarche B. (2000) Physical activity and the metabolic complications of obesity. In: Bouchard, C, editor. Physical activity and obesity. USA: Human Kinetics Champaign, Illinois.
- Faloia E. et.al. (2004) Body composition, fat distribution and metabolic characteristics in lean and obese women with polycystic ovary syndrome. *J Endocrinol Invest.* 27: 424–9.
- Norman RJ. et.al. (2007) Polycystic ovary syndrome. *Lancet* 25: 685–97.
- Seagl KR and Dunaif A. (1990) Resting metabolic rate and postprandial thermogenesis in polycystic ovarian syndrome. *Int J Obes.* 14: 559–67.

130. NUTRITION HABITS OF STUDENTS WHO ATTEND SPORTS ACADEMIES

*ÖZDOĞAN, Y., **ÖZÇELİK, A. Ö.

*Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu Beslenme Bilimleri Bölümü, Ankara/Türkiye

**Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara/Türkiye

ABSTRACT

The objective of this study is to determine the dietary habits of students who attend sports academies. The sample of the study consists of 343 students ed from among first year (180) and fourth year (163) students attending departments of teaching and coaching at academies of Hacettepe, Gazi and Ankara Universities in Ankara. The data were collected through a questionnaire. The findings were analyzed in the Statistical Package for Social Sciences- (SPSS) programme. The statistical analysis was based on Chi-square (χ^2) significance test, and G test was conducted in the cases where conditions of chi-square were not met. 39.7% of the students who took part in the study were

female, and 60.3% were male, and the mean age was 22.19 ± 2.76 years. Sixty-four point seven percent of the students stated that they were actively involved in sports, and 68.5% stated that they kept abreast of the news about nutrition. It was found out that among the sources of news that were followed, television-radio came the first. 51.0% of the students expressed that they had three meals a day. Among the reasons for skipping breakfast, the first one was not being able to be on time for the first class and the main reason for skipping lunch and dinner was not having appetite. It was found out that 92.1% of the students stated that they consumed food and drinks between meals. It was observed that chocolate-waffle was the food that was consumed the most and tea with sugar was the drink that was consumed the most. Hamburger was found to be the most preferred food among fast food products. Eighty-two point eight percent of the students expressed that they did not consume light products, 79.9% expressed that they did not take supplementary vitamins-minerals, and 65.6% expressed that they did not smoke cigarettes. It was concluded that students of physical education and sports academies where teachers and trainers of the future are trained are not yet conscious of the importance of nutrition, which contributes considerably in performance. The fundamental purpose of nutrition lessons should be to ensure the practicability of the theoretical knowledge given to students in these lessons in daily life.

SPOR EĞİTİMİ VEREN YÜKSEKOKULLARA DEVAM EDEN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Giriş

Dünyada ve ülkemizde spora olan ilginin giderek artması milyonlarca insanı çeşitli amaçlar ile spor yapmaya sevk etmiştir. Günümüzde spor, insanların iyi vakit geçirmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek amacıyla yaptıkları bir uğraş olmakla birlikte, aynı zamanda bazı insanların meslek olarak yaptıkları ve bundan maddi kazanç elde ettikleri bir faaliyet olmuştur. Sporun bu kadar geniş bir kitleyi içine alması ve buna bir de maddi kazanç eklenmesi başarılı olmayı kaçınılmaz kılmıştır. Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine, yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır. Sporcu beslenmesi planlanırken, sporcunun boy uzunluğu ve vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmalıdır. Bu araştırmanın amacı spor eğitimi veren yüksekokullara devam eden öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemektir.

Yöntem

Ankara'da Hacettepe, Gazi ve Ankara Üniversitelerinde spor eğitimi veren yüksek okulların öğretmenlik ve antrenörlük bölümlerine devam eden, birinci sınıf (180) ve dördüncü sınıf (163) öğrencileri arasından seçilen toplam 343 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veriler anket formuyla toplanmıştır. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunlukları öğrenilmiş, Beden Kütle İndeksleri (BKI) hesaplanmıştır. Araştırma verileri SPSS 11.5 paket programından yararlanılarak değerlendirilmiştir. Gerekli yerlerde aritmetik ortalamalar ile standart sapma değerleri ($\bar{X} \pm S$) alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Khi-kare önemlilik testi (χ^2), Khi-kare şartları yerine getirilmediği durumlarda G testi uygulanmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin %39.7'si kız, %60.3'ü erkek; genel örnekleme ortalama yaş 22.19 ± 2.76 yıl, kızlarda 21.33 ± 2.09 yıl, erkeklerde 22.76 ± 2.99 yıldır. Ortalama BKI değerleri kızlarda 19.97 ± 1.70 kg/m², erkeklerde 23.38 ± 2.52 kg/m²'dir. erkeklerin %79.2'sinin, kızların %80.1'inin normal sınırlar içerisinde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu kendi vücut ağırlıklarını normal olarak değerlendirdiklerini söylemişlerdir. Öğrencilerin %68.6'sı ailesi ile birlikte, %19.5'i özel yurttan yaşadıklarını, %64.7'si aktif spor yaptıklarını, %68.5'i beslenme ile ilgili haberleri takip ettiklerini ifade etmişlerdir. Takip edilen haber kaynaklarında ilk üç sırayı televizyon-radyo, internet ve gazeteler almıştır. Tablo 1 ve 2'de öğrencilerin günlük öğün sayıları ve atladıkları öğünler verilmiştir.

**TABLO 1 - ÖĞRENCİLERİN GÜNLÜK ÖĞÜN SAYILARI**

Öğün Sayısı	Kız		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İki	36	26.5	37	17.9	73	21.3
Üç	65	47.8	110	53.1	175	51.0
Dört	26	19.1	44	21.3	70	20.4
Beş ve üzeri	9	6.6	16	7.7	25	7.3
Toplam	136	100.0	207	100.0	343	100.0

$X^2=3.63$ $sd=3$ $p>0.05$

TABLO 2 - ÖĞRENCİLERİN ÖĞÜN ATLAMA DURUMU

Öğün Durumları		Kız		Erkek		Toplam	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Sabah Kahvaltısı	Yapar	67	49.2	109	52.7	176	51.3
	Yapmaz	16	11.8	21	10.1	37	10.8
	Bazen yapar	53	39.0	77	37.2	130	37.9
$X^2=0.45$ $sd=2$ $p>0.05$							
Öğle Yemeği	Yer	86	63.2	159	76.8	245	71.4
	Yemez	7	5.2	3	1.4	10	2.9
	Bazen yer	43	31.6	45	21.8	88	25.7
$X^2=9.08$ $sd=2$ $p<0.05$							
Akşam Yemeği	Yer	116	85.3	193	93.2	309	90.1
	Yemez	1	0.7	-	-	1	0.3
	Bazen yer	19	14.0	14	6.8	33	9.6
Toplam		136	100.0	207	100.0	343	100.0
$G=6.73$ $sd=2$ $p<0.05$							

Kızların %47.8'inin ve erkeklerin %53.1'inin günde üç öğün yemek yedikleri, en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu belirlenmiştir. Öğle ve akşam yemeği tüketme durumunun cinsiyete göre değiştiği belirlenmiştir. Öğrencilerin öğün atlama nedenleri arasında ilk sırada sabah öğünü için derse yetişememek, öğle ve akşam öğünleri için ise iştahın olmamasının geldiği belirlenmiştir. Genel örneklemede sabah (%80.7) ve akşam (%83.3) öğününün tüketildiği yerlerde en yüksek oranı ev alırken; öğlen öğününde %31.5 ile okul yemekhanesi almıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %92.1'inin öğün aralarında yiyecek içecek tükettikleri; tüketilen yiyeceklerde ilk sırayı çikolata-gofretin; içeceklerde ise şekerli çayın aldığı saptanmıştır. Fast food yiyeceklerde en çok tercih edilen hamburgerdir. Öğrencilerin %82.8'i light ürün, %79.9'u ek vitamin-mineral, %65.6'sı sigara kullanmadıklarını; %42.0'si spor içeceği tükettiklerini ifade etmişlerdir. Ek vitamin-mineral kullananların %52.2'si düzenli kullandıklarını, %37.7'si doktorun önerdiğini belirtmişlerdir.

Tartışma / Sonuç

Araştırmaya katılan spor eğitimi veren yüksekokullara devam eden öğrencilerin yaklaşık yarısının günde üç öğün yemek yedikleri belirlenmiştir. Bu Salman (1986), Güneş ve Ersoy (1995), Bilgiç (2003), Filiz ve Demir (2004)'in araştırma sonuçları ile benzerlik gösterirken; Kumartaşlı (2006)'nın yaptığı çalışmada 2 öğün tüketenlerin oranı yüksektir. Öğrencilerin en çok atladıkları öğün sabah kahvaltısıdır. Günde 3 ana 2 ara öğün tüketilmesinin sporcu performansını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Özellikle sabah kahvaltısı yapmama ve öğün atlama performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Ersoy 2004). Vaktin olmaması ve iştahsızlık öğün atlama nedenleri arasında ilk sıralarda yer almıştır ve bu sonuç Filiz ve demir (2004) ile Kumartaşlı (2006)'nın bulguları ile benzerdir. Öğle öğününün Filiz ve Demir'in (2004) bulguları gibi en yüksek oranda okul yemekhanesinde yendiği belirlenmiştir. Öğün aralarında tüketilen içeceklerde çay ilk sırada yer almıştır. Öğrencilerin %42.0'si sporcu içeceği tükettiklerini ifade etmişlerdir. Bilgiç (2003) sporcuların %50.0'sinin, Öztürk (2006) profesyonel futbolcuların %95.0'inin sporcu içeceği kullandıklarını saptamışlardır. Spor eğitimi veren yüksekokullarda okuyan öğrencilerin, beslenmelerine gereken özeni göstermedikleri, performans çok önemli katkısı olan beslenmenin öneminin henüz farkında olmadıkları sonucuna varılmıştır. Sporcular için gerekli olan iyi bir beslenme alışkanlığı, uzun sağlıklı bir ömür için de en iyi yoldur. Sporcu beslenme ders sayısı artırılmalı ve bu dersle temel hedef, öğrencilere verilen

teorik bilgilerin yanında öğrenilenlerin günlük yaşamda uygulanabilirliğini sağlamak olmalıdır. Üniversitede ve yurtlarda, öğrencilere beslenme konusunda rehberlik edilmesi, verilen burs ve kredilerin öğrencilerin gereksinimlerini karşılayacak şekilde olması sağlanmalıdır.

Seçilmiş Kaynaklar

- BİLGİÇ, P. (2003) Sporcu ve sporcu olmayan bireylerin vücut kompozisyonu ve beslenme durumları ile serum leptin düzeylerinin değerlendirilmesi. *Bilim uzmanlığı tezi* (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, 178, Ankara.
- DRISKELL, J.A. (2000) *Sports nutrition*. CRC Press, 280, London
- ERSOY, G. (2004) *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*, Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı, 432 s., Ankara
- FİLİZ, K. & DEMİR, M. (2004) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin, barınma ve beslenme durumlarının araştırılması. *Gazi Üniversitesi Kurşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 225-234.
- GÜNEŞ, Z. & ERSOY, G. (1995) SESAM beslenme ünitesine müracaat eden elit düzey sporcuların, beslenme alışkanlıkları kan biyokimya bulguları fiziksel özelliklerinin spor başarılarına yönelik değerlendirilmesi. *11. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi*, 12-14 Nisan, Ankara.
- KUMARTAŞLI, M. (2006) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan, aktif spor yapan öğrencilerin beslenme ve sağlık durumlarının incelenmesi. *Yüksek lisans tezi* (basılmamış). Dumlupınar Üniversitesi, 103, Kütahya.

131. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALKOL ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

ÖZDAMAR, G., KÜRKÇÜ, R., ALPTEKİN, K., ÇİMEN E., ARIKAN, G., KISACIK, A., ÖZAYDIN A.

Harran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Giriş

Günümüzde gençler arasında alkolizm hızlı bir artış göstermektedir (1). Ülkemizde alkol ile tanışma yaşı kesin olarak bilinmemekle birlikte çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olan, yeni düşünce ve heyecanların geliştiği, aileden ve toplumdan farklı beklentilerin olduğu, bağımsız bir varlık olduğunu kanıtlama çabasının görüldüğü ergenlik çağı yeni tanışma ve karşılaşmaların sıklıkla gözlemlendiği yaşlardır (2). Gençlerin alkol ve madde kullanmasına, bağımlı olmasına yol açan nedenlerin başında, çağının ruhsal-toplumsal özellikleri yer almaktadır. Arkadaş etkisi, merak, taklit, teşvik, özentisi gibi çağın özgü bu özelliklerin etkisi altında, duyduğu endişe, kaygı ve korkuyu gideren ortamı bulamayan gençler kişiliğini, kimliğini değişik alt kültürler içinde aramaya, bulmaya çalışmaktadırlar (3).

Üniversite öğrencisi olmak, ülkemizde ve diğer ülkelerde kaygı ve stresi üretecek ortam niteliğini taşımaktadır. Nedeni ise evden ve aileden ayrılma, yeni bir çevreye uyum sağlama, bir mesleğe aday olma, iş bulmaya ilişkin belirsizlikler ve aşırı strestir. Üniversite gençliği, stresli ortamdan uzaklaşabilmek, geçici olarak rahatlayabilmek için çeşitli alanlara ve alışkanlıklara yönelmektedir. Alkol kullanımı bu ilgili alanlar içinde önemli bir yer tutmaktadır (4). Üniversite ortamı da sıklıkla aşırı alkol tüketimini teşvik edici niteliktedir. Örneğin alkol kolaylıkla elde edilebilir, partilerde alkollü içki mutlaka tüketilir, hatta içmeyen bireyler içmeye teşvik edilir (5).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinde alkol bağımlılığı önem kazanmaktadır. Kimi gençlerde alkolik olma eğilimi vardır. Bu nedenle çok az miktarda alkollü içki almaları bile alkolik olmalarını kolaylaştırır (6). Alkolün kolay elde edilebilirliği, toplum tarafından katı bir şekilde reddedilmemesi, hatta birçok yerde olgunluk, rahatlık, dostluk ifadesi ve sosyalleşmenin bir ölçüsü olarak kabul edilmesi de kullanımını arttırmaktadır (7).

Çalışmamızın amacı; Harran üniversitesi öğrencilerinin içki kullanma sıklığı, içkiye başlama, içki kullanma nedenlerini belirlemek, alkollü bırakma konusundaki tutumu tartışmak ve literatüre katkı sağlamaktır.

Gereç Ve Yöntem

2007-2008 eğitim öğretim yılında Harran Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ziraat Fakültesi ve Meslek Yüksek Okulunda eğitim görmekte olan toplam 776 öğrenciye anket uygulanmıştır. Anket formu Gibbs tarafından geliştirilmiş Michigan Alkolizm Tarama Testinden (MATT) oluşan soru formu uygulanarak yapılmıştır. (7) Ankette öğrencilerin demografik özellikleri, ve içki alışkanlıklarını değerlendiren 12 soru bulunmaktaydı. Ayrıca anketin güvenilirliği paralel form yöntemiyle test edilmiş, güvenilirlik katsayısı ($r=0.95$) pearson momentler çarpımı formülüyle hesaplanmıştır.

Elde edilen verileri değerlendirmek için SPSS 11.0 paket programında yüzdeler hesaplaması ve frekans yöntemleri kullanılmıştır.



Bulgular

Çalışmaya katılan 776 öğrencinin 497 %65i erkek, 279 %35 i kız olup yaş ortalaması 20.7±2.5 dir. Araştırmada öğrencilerin %80,nin içki içmediği, %20,sinin içki içtiği, içki içenlerin % 6.8 nin günde bir kez, % 20,4ünün haftada 1-2 kez, % 45.1 nin ayda 1-2 kez , 27.2 sinin yılda 1-2 kez içki tükettikleri tespit edilmiştir. Alkole başlama nedeni olarak % 40.3 ile arkadaş çevresi, % 28.5 ile psikolojik nedenler, % 15.4 ile aile, % 11.9 ile özentili takiptir. Alkole başlama yaşında ilk sırayı % 69.1 ile 16-20 yaş arası almakta, % 13 ile 21-25 yaş arası, % 11.1 ile 10-15 yaş arası, %0,6 ile 26-30 yaş arası, %1,9 ile 31 yaş ve üzeri takip etmektedir. Öğrencilerin % 24.7 sinin alkol kullandıklarını babası tarafından bilinmesine karşın, % 9.9 nun annesi, % 28.6 nın kardeşleri, % 33.3 nün diğer akrabalarının bildiklerini belirtmişlerdir. Alkol kullanan öğrencilerin %43 ü alkolü bırakmayı düşünürken, çoğunluğu % 57si bırakmayı düşünmediklerini belirtmişlerdir.

Tartışma

Harran üniversitesi öğrencilerinin alkol alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya 776 öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilerin 497 %65i erkek, 279 %35i kız olup yaş ortalaması 20.7±2.5 olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin alkol kullanma durumları değerlendirildiğinde %80 ninin alkol kullanmadığı, %20 sinin ise kullandığı belirlenmiştir. Tümerdem ve arkadaşlarının (1986) yaptığı bir çalışmaya göre yüksek öğrenim gençliğinde alkol içme oranının İstanbul’ da %43.6, Burdur’da %31.6, olduğu bulunmuştur (2). Araştırmada alkol kullanım oranı Tümerdem ve arkadaşlarının çalışma sonuçlarındaki oranlardan daha düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin en fazla, % 45.1 ile ayda 1-2 kez, içki tükettikleri tespit edilmiştir. Gliksmen ve arkadaşlarının (2003) Kanada’da üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin %86.6’sının son bir yıl içinde, %37’ sinin her hafta alkol aldığı saptanmıştır. (8). Gilles (2005) tarafından 118 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, %28’inin her ay 2-3 kez, %34’ünün haftada 2-3 kez, yada daha sık alkol aldığı saptanmıştır (5) Çalışmamız Gliksmen ve Gillesin çalışma sonuçları ile uyum göstermemektedir.

Alkole başlama nedenlerinin ilk sırasını % 40.3 ile arkadaş çevresi, daha sonra % 28.5 ile psikolojik nedenler gelmektedir. Buda kişinin kendi kararlarının dışında etkilendiği bir çevrenin olduğunu göstermektedir.

Alkole başlama yaşında ilk sırayı % 69.1 ile 16-20 yaş arası almaktadır. Sayın ve arkadaşlarının (2004) bir grup alkol bağımlısı hastaların alkole başlama yaş ortalaması 17.4 olarak bulunmuştur (9). Stein ve arkadaşlarının ergen suçlularla ilgili yaptığı bir araştırmada gençlerin alkol kullanımına ortalama 12.1 yaşında başladıkları bulunmuştur (10). Bizim araştırmamızda alkol kullanan öğrencilerin %69.1’nin alkole 16 yaşından sonra başladığı bulunmuştur. Bu sonuç literatür sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin alkol kullandıklarını anne, baba ve kardeşlerinden çok diğer akrabalarının bildiklerini belirtmişlerdir. Bu davranış toplum ve aile yapısının bir ürünüdür. Alkol kullanan öğrencilerin %43 ü alkolü bırakmayı düşünürken, çoğunluğu % 57si bırakmayı düşünmediklerini belirtmişlerdir. Ağaoğlu ve ark. tarafından 118 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada % 60 nın alkolü bırakmayı düşünmediklerini belirtmişlerdir.(11) Çalışmamız Ağaoğlu ve ark çalışma sonuçları ile uyum göstermektedir.

Çalışma sonucunda. öğrencilerin psikolojik durumu, yaşları ve arkadaş çevresinin alkol kullanmada etkili olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin alkol konusunda daha fazla bilinçlendirilmesi, öğrencilerde alkol kullanmaya neden olan faktörler belirlenmesi, sosyal aktivite alanlarını içeren eğitim programları ve sportif etkinlikler düzenlenmesi, alkolü bırakma isteğinde bulunanlara alkolsüz yaşam biçiminin olumlu yönlerini vurgulayan bir yaklaşım gösterilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- 1-Bouer M, Bosch G, Freyberger H, et al. (1985) Psikiyatri- Psikosomatik- Psikoterapi kitabı, Koptagel G, Kırklareli: Serment Matbaacılık, , 211-219.
- 2-Tümerdem Y, Ayhan B, Özüt H, ve ark. (1986) Orta ve Yüksek Öğrenim Gençleri ve Alkol Kullanımı, XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Marmaris;: 22-26.
- 3-Köknel Ö. (2001)Alkol ve madde bağımlılığı alt kültürü. Bağımlılık Dergisi;: 2 (2): 71-76.
- 4-Kaya N, Çilli SA, (2005).Üniversite Öğrencilerinde Nikotin, Alkol ve Madde Bağımlılığının 12 Aylık Yaygınlığı, www.altavista.com/bagimlilik.net,
- 5-Gilles DM, Turk CL, Fresco D.M (1983)Social anxiety, alcohol expectancies, and self-efficacy as predictors of heavy drinking in college students. Addict Behav 2006; 31:388-398.
- 6-Köknel Ö. Alkolden Eroine Kişilikten Kaçış, Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- 7-Coşkunol H, Bağdiken İ, Sorios S, Saygılı R,(1995) Michigan alkolizm tarama testinin(MATT) geçerliliği. Ege Tıp Dergisi;34 (1-2):15-18

- 8-Gliksman L, Adlaf EM, Demers A, Nevton-Taylor B, (2003) Heavy drinking on Canadian campuses, Can J Public Health,; 94:22-24
- 9-Sayın A, Karşlıoğlu E, Arıkan Z, Aslan S. (2004) Alkol bağımlısı bir grup hastada kişilik özellikleri” Bağımlılık Dergisi; 5: 13-18.
- 10-Stein LS, Davecristiansen CGG. (1994). Alkolizm ve Madde Bağımlılığında Tedavi Seçenekleri, Milkman HB, Sederer LI. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi
- 11-Ağaoğlu Y., S., Tunç A., Eker H., Albay F.,(2004) Niğde Üniversitesi Öğrencilerinin Sigara ve Alkol Alışkanlıklarını İncelenmesi A.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 6 Sayı:4 s:8-15 Erzurum

132. EVALUATION OF MENSTRUATION CHARACTERISTICS IN ELITE VOLLEYBALL PLAYERS AND UNIVERSITY STUDENTS

KELECEK, S. , KİN İŞLER, A.

Spor Bilimleri Bölümü, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

This study was designed to evaluate menstruation characteristics in elite volleyball players and university students. A total of 68 elite volleyball players and 70 university student participated in this study voluntarily. Menstruation characteristics of participants were determined by Menstruation Evaluation Questionnaire. Independent samples t-test results indicated that age of menarche was not different between elite volleyball players and university students ($t=0.421$ $p>.05$) and both groups had the menstruation cycle between 25-30 days. However significant differences was observed in terms of menstruation irregularities ($\chi^2=6.206$ $p=.013$) and dismenorea ($\chi^2=12.269$ $p=.000$) during menstrual phase between elite volleyball players and university students. It was determined that 58.8 % of volleyball players used medication, 23.5% kept their belly warm and 26.5 % rested during dismenorea. For university students on the other hand, 68.9 % used medications, 47.1% kept their belly warm and 55.7 % rested during dismenorea. Finally it was also determined that 64.7% of elite volleyball players that participated in the present study thought that the menstrual phase has no effect on their physical performance. These results suggest that elite volleyball players and university students had different menstruation characteristics except for age at menarche.

VOLEYBOLCULARLA SEDANter ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MENSTRASYON ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Giriş

Günümüzde kadınların spora olan ilgisi göz ardı edilemeyecek şekilde artmaktadır. Kadınların spora katılımındaki nedenleri olarak stresle başa çıkma, mental rahatlık, sosyal çevre, fiziki görünüm ve özgüven sağlama sayılabilir. Bunun yanında sporu meslek olarak seçen kadınların sayısında da artış görülmektedir. Son yıllarda sporda rekabetin artması kadın sporcuların spora karşı olan ilgi ve isteğini daha da arttırmıştır. Özellikle voleybol artık zevk için oynanan bir spor dalı olmaktan çıkmış, ciddi miktarda lisanslı bayan sporcu bu bünyesinde barındıran popüler bir spor dalı olmuştur. Ülkemizde de voleybol artık “güç voleybolu” halini almıştır. Bu stresli ve yoğun yarışma ortamı kadınların menstrasyon dönemini etkileyebilmektedir. Elit voleybolcuların yaptığı ağır antrenmanlar, rekabet içeren ve güç gerektiren maçlar, baskı ve stresli geçen turnuvaların menstrasyon dönemi belirtilerini ağırlaştırabildiği gibi, egzersize adaptasyon sağlayan vücutları bu belirtileri tolere de edebilmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı elit voleybolcularla sedanter üniversite öğrencilerinin menstrasyon özelliklerini incelemektir.

Yöntem

Araştırmaya 2007-2008 sezonunda Türkiye Bayanlar Voleybol 1. ve 2. Liginde oynayan 68 sporcu ($M_{yas}: 23.03\pm3.97$ yıl) ile 70 spor yapmayan üniversite öğrencisi ($M_{yas}: 21.43\pm1.77$ yıl) katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada araştırmacılar tarafından hazırlanan ve menstrasyona ait bazı özelliklerle ilgili bilgi toplayan “Menstrasyon Değerlendirme Anketi” kullanılmıştır. Bu anket iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda katılımcıların kişisel bilgileri ile ilgili bilgi toplamaya yarayan sorular bulunurken, ikinci kısımda menarş yaşı, menstrasyon sıklığı, düzensizlikler gibi bilgileri değerlendiren sorular bulunmaktadır.



Verilerin Toplanması:

Anketler 2007-2008 sezonunda Türkiye Bayanlar 1. ve 2. Voleybol Liginde mücadele eden toplam 7 takımda oynayan voleybolculara ve Başkent Üniversitesinde öğrenim gören ve lisanslı olarak spor yapmayan öğrencilere uygulanmıştır.

Verilerin analizi:

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, yüzdelik analizi, ki-kare testi ve bağımsız örneklerde t-testi kullanılmıştır. Analizler Windows için SPSS programında yapılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Yapılan analizler çalışmaya katılan voleybolcuların 11.03 ± 1.77 yıldır voleybol oynadıklarını, haftada yaklaşık 8 kez, günde ise yaklaşık 3.5 saat antrenman yaptıklarını göstermiştir. Üniversite öğrencilerine bakıldığında ise öğrencilerin % 24'ünün düzenli olarak spor yaptığı belirlenirken, % 76'sının düzenli olarak spor yapmadığı belirlenmiştir. Spor yapan grubun son iki yıldır düzenli olarak yaptıkları, haftada yaklaşık olarak 1 gün ve günde ise yaklaşık olarak bir saat spor yaptıkları belirlenmiştir.

Voleybolcularla üniversite öğrencilerinin menarş yaşı özelliklerine bakıldığında voleybolcuların menarş yaşının 13.32 ± 1.42 yıl, üniversite öğrencilerinin ise 13.23 ± 1.25 yıl olduğu görülmüştür. Tapılan t-testi sonuçları ise voleybolcularla üniversite öğrencilerinin menarş yaşlarının farklı olmadığını göstermiştir ($t=0.421$; $p>.05$). Çalışmaya katılan voleybolcularla üniversite öğrencilerinin menstruasyon aralıkları incelendiğinde hem voleybolcuların ve hem de üniversite öğrencilerinin menstruasyon aralığının 25-30 gün civarında olduğu belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan voleybolcularla üniversite öğrencilerinin menstruasyonlarında görülen düzensizlikler incelendiğinde iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmaktadır ($\chi^2=6.206$; $p=.013$). Menstruasyonlarda görülen düzensizliklerdeki yüzdeliklere bakıldığında voleybolcuların % 27.9'unun üniversite öğrencilerinin ise % 48.6'sının menstruasyonlarında düzensizlik yaşadıkları görülmektedir.

Menstrual evre süresince ağrı olup olmamasına bakıldığında ise yine ki-kare sonuçları voleybolcularla üniversite öğrencileri arasında istatistiksel yönden bir fark olduğunu ($\chi^2=12.269$; $p=.000$), voleybolcuların % 72.1'inin ve üniversite öğrencilerinin ise % 94.3'ünün menstrual evre süresince ağrı yaşadıkları görülmüştür. Voleybolcuların menstrual evre sırasında oluşan ağrıyı gidermek için kullandıkları yöntemlere bakıldığında % 58.8'inin ağrı kesici kullandığı, % 23.5'inin karnı sıcak tuttuğu ve % 26.5'inin dinlenme yöntemini seçtiği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin ise % 68.9'u ağrı kesici kullanarak, % 47.1'i karnı sıcak tutarak ve % 55.7'si dinlenerek oluşan ağrıyı gidermeye çalışmaktadır.

Son olarak voleybolcuların menstrual evreleri süresince antrenmanlarına devam edip etmediklerine bakıldığında büyük çoğunluğunun antrenmanlara katıldıkları belirlenirken (% 98.5), çalışmaya katılan voleybolcuların % 64.7'si menstrual evrenin performanslarını etkilemediğini belirtmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan t-testi sonuçları elit voleybolcular ile sedanter üniversite öğrencileri arasında menarş yaşı açısından bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu sonuç yazılı kaynaklardaki bazı çalışmalar ile benzerlik gösterirken, bazı çalışmalar ile farklılık göstermektedir. Örneğin Kin, Yegül ve Çilli'nin (2000) çalışmasında 12-25 yaşları arasındaki sporcularla sedanter üniversite öğrencilerinin menarş yaşları arasında bir farklılık belirlememiştir. Ancak Stager, Wigglesworth ve Halter (1990) ise sporcuların, sporcu olmayanlara göre daha geç menarş olduklarını belirtmiştir. Bu çalışmada menarş yaşı açısından voleybolcularla sedanter üniversite öğrencileri arasında bir fark bulunmamasının nedeni, voleybolcuların küçük yaşlarda menarşı geciktirecek kadar şiddetli antrenmanlara katılmamış olmaları olabilir.

Bu çalışmada çalışmaya katılan voleybolcularla sedanter üniversite öğrencileri arasında menstruasyonda görülen düzensizlikler açısından istatistiksel yönden bir farklılık olduğu da belirlenmiştir. Bu sonuç sedanter üniversite öğrencilerinde (% 48.6) elit voleybolculara (% 27.9) kıyasla daha fazla oranda düzensizlik görülmesinden kaynaklanmıştır.

Menstrual evre süresince ağrı görülüp görülmemesine bakıldığında ise yine iki grup arasında bir fark olduğu ortaya çıkmaktadır. Yine bu sonuç sedanter üniversite öğrencilerinin elit voleybolculara (% 72.1) oranla daha fazla oranda (% 94.3) ağırlı menstrual evre yaşamalarından kaynaklanmaktadır. Ayrıca çalışmaya katılan voleybolcular menstrual evreleri boyunca antrenmanlarına katılmaya devam ederken, voleybolcuların büyük çoğunluğu menstrual evrenin performanslarını olumsuz yönde etkilemediğini düşünmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmaya katılan elit voleybolcularla sedanter üniversite öğrencilerinin menarş yaşı dışındaki menstruasyon özellikleri açısından birbirlerinden farklı oldukları belirlenmiştir.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Kin, A., Yegül, I. ve Çilli, M. (2000) Sporcu olan ve olmayan bayanlarda menstruasyon ilişkin bazı özelliklerin karşılaştırılması, **1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi**, 159-164.
2. Stager, JM., Wigglesworth, J.K. ve Halter, L.K. (1990) Interpreting the relationship between age of menarche and prepubertal training. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 22(1):54-58.

133. EFFECTS OF PHYSICAL AND MENTAL PRESSURE ON MENSTRUATION ORDER OF UNIVERSITY STUDENTS

GÖLÜNÜK, S.*, İMAMOĞLU, O.*, TAŞMEKTEPLİĞİL, Y.*

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Samsun*

ABSTRACT

This study investigates the effects of physical and mental pressure on menstruation order of university students. The subjects of this study were women judoists and wrestlers who attended Turkish Championship of 2007-2008, women footballers and students from the music departments of universities. Survey method has been chosen for the study. Variance analysis, Chi-square and Scheffe tests have been used for analyzing the data. Menarche age for musians and footballers is 13,64 on average and it is 13,61 for judoists and wrestlers. No meaningful difference has been found between groups on age and first course of menstruation ($p>.05$). But a meaningful difference has been found between height, body weight and body mass index.

ÜNİVERSİTELİ ÖĞRENCİLERDE FİZİKSEL VE RUHSAL BASKININ MENSTÜRASYON DÜZENİ ÜZERİNE ETKİSİ**Giriş**

Bir âdet döngüsü kadında genellikle 28 gün sürmekle birlikte 21 ile 35 gün arası normalin alt ve üst sınırlarıdır. Âdet kanaması ortalama 4 gün devam eder ve 1 ile 7 gün arası normalin alt ve üst sınırları olarak kabul edilir. (2). Milli ve olimpik sporcuların kendi yaş gruplarına göre menarşi yaşlarının anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir (1). Ergenlik dönemi sırasında yoğun antrenman yapan sporcularda menstrual fonksiyonlarda bozukluk olma şansının daha fazla olduğu düşünülmektedir. Spora başlama yaşı küçüldükçe menarşın geciktiği ve menstrual bozuklukların arttığı gözlenmektedir. (5). Bu düzensizliğin fiziksel stres kadar ruhsal baskı kaynaklı olduğu da düşünülmektedir. Dolayısıyla antrenman ve yarışmanın bir parçası olabilen psikolojik stres ile amenore arasında bir bağlantı vardır (1). Bu çalışmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri arasında fiziksel ve ruhsal baskının menstürasyon düzeni üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

Yöntem

Bu çalışmaya 2007-2008 öğretim yılında Türkiye şampiyonasına katılan judo-güreş ve salon futbolu oynayan bayan sporcuların yanında üniversitelerin müzik bölümü öğrencileri katılmıştır. Anket yöntemi ile veri sağlanan çalışmada BKİ; Ağırlık (kg) / Boy (m^2) ($BKİ=kg/m^2$) formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde varyans analizi, Ki-kare ve Scheffe testleri kullanılmıştır.



Bulgular

Tablo 1: Sporcu ve Denek Grubunun Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri

		N	Ortalama	St.sapma	Min.	Mak.	F	Scheffe
Yaş (yıl)	Futbolcu (1)	80	21,14	1,64	18,00	25,00	1,58	A.F.Y.
	Müzikçi (2)	73	21,48	2,53	18,00	31,00		
	Judo-güreş (3)	84	20,89	1,99	17,00	25,00		
	Toplam	237	21,16	2,07	17,00	31,00		
Boy uzunluğu(cm)	Futbolcu (1)	80	166,31	6,77	152,00	180,00	4,66*	1>2
	Müzikçi (2)	73	163,56	5,23	153,00	172,00		
	Judo-güreş (3)	84	164,21	5,50	152,00	180,00		
	Toplam	237	164,72	5,97	152,00	180,00		
Vücut ağırlığı (kg)	Futbolcu (1)	80	56,71	6,63	43,00	74,00	11,58**	3>2
	Müzikçi (2)	73	53,81	8,65	42,00	85,00		
	Judo-güreş (3)	84	59,51	6,94	48,00	75,00		
	Toplam	237	56,81	7,74	42,00	85,00		
Beden Kitle indeksi (kg)	Futbolcu (1)	80	20,58	1,23	18,00	24,00	4,15	3>1,2
	Müzikçi (2)	73	20,01	1,27	18,00	23,00		
	Judo-güreş (3)	84	22,13	1,24	17,00	22,00		
	Toplam	237	21,12	1,25	17,00	25,00		
Menarş Yaşı (yıl)	Futbolcu (1)	80	13,64	1,49	11,00	18,00	,018	A.F.Y.
	Müzikçi (2)	73	13,64	1,22	10,00	16,00		
	Judo-güreş (3)	84	13,61	1,26	11,00	17,00		
	Toplam	237	13,63	1,32	10,00	18,00		

- p<.05 ve ** p<.001 , A.F.Y.: Anlamlı fark yok

Tablo 2: Menstruasyon Düzeni ve İlaç Kullanma Durumu

Parametreler		Futbolcu	Müzikçi	Judo-güreş	Toplam	X-kare
Adet görme sayısı	9'dan az	Sayı 3	5	14	22	35,1**
		% 13,6	22,7	63,6	100,0	
	9-11	Sayı 31	7	35	73	
		% 42,5	9,6	47,9	100,0	
	11'den fazla	Sayı 46	61	35	142	
		% 32,4	43,0	24,6	100,0	
Adet görme durumu	Düzenli (21-30 gün)	Sayı 50	50	58	158	8,49
		% 31,6	31,6	36,7	100,0	
	Düzensiz (30 günden fazla)	Sayı 7	7	15	29	
		% 24,1	24,1	51,7	100,0	
	Bazen düzensiz	Sayı 23	16	11	50	
		% 46,0	32,0	22,0	100,0	
Adet döneminde ilgili ilaç kullanma	Evet	Sayı 11	27	19	57	42,14**
		% 19,3	47,4	33,3	100,0	
	Hayır	Sayı 50	15	55	120	
		% 41,7	12,5	45,8	100,0	
	Bazen	Sayı 19	31	10	60	
		% 31,7	51,7	16,7	100,0	
Adet boyunca kendini hissetme	Daha iyi	Sayı 10	5	16	31	5,93
		% 32,3	16,1	51,6	100,0	
	Aynı	Sayı 36	30	33	99	
		% 36,4	30,3	33,3	100,0	
	Daha kötü	Sayı 34	38	35	107	
		% 31,8	35,5	32,7	100,0	

Adet görme sayısında ve adet döneminde ilgili ilaç kullanma durumunda anlamlı fark var.**

* p<0,05 ** p<0,001

Tartışma Ve Sonuç

Gruplar arasında boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve Beden kitle indeksinde anlamlı fark vardır ($p<.05$ ve $p<.001$). Judo ve güreşçiler futbolcu ve öğrencilere göre daha ağırdır, futbolcularda judo ve güreşçilere göre daha uzun boyludur. Gruplar arası menarş yaşı futbolcu ve müzikçilerde ortalama 13,64 iken judo ve güreşçilerde 13,61'dir. Gruplar arasında yaş ve ilk adet görme yaşı arasındaki fark anlamlı ($p>.05$) bulunmamıştır (Tablo: 1). Çocukluk çağından ergenlik çağına geçiş döneminde, ortalama olarak 12.5 yaşında kız çocuğu ilk adet kanamasını görür (3). Spora erken başlayan kızlarda menarşın geciktiği ve menstruasyon bozukluklarının arttığı saptanmıştır (5). Yıl içinde 9'dan az ve 9-11 kez mens oluyorum diyenler arasında judo ve güreşçiler, 11'den fazla mens oluyorum diyenler arasında ise müzik bölümü öğrencileri en yüksek orandadır. Yıl içinde adet olma sayısında gruplar arasında anlamlı ($p>.05$) farklılık görülmüştür. Bu farklılık yapılan antrenman kapsamına ve menarş döngü süresine bağlı olabilir. Düzenli adet görenler arasından %36 ile judo-güreşçiler olurken, düzensiz mens olanlar %51,7 ile yine judo-güreşçiler olmuştur. Gruplar arası anlamlı farklılık bulunmasa da ($p>.05$) düzensizlik durumu güreşçilerde daha fazla görülmektedir. Konuyla ilgili olarak yaşları ortalama 16 olan 199 Olimpik stildeki haltercilerin %25'inin düzensiz adet gördükleri rapor edilmiştir (1). Bu bulgular bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Her ne kadar fiziksel antrenman menstürel düzensizliklerin nedeni olsa da antrenmanın azaltılması veya kesilmesi ile menstürasyon dönemleri normale döner (1). Menstürasyon dönemindeki ilaç kullanımı, müzik bölümü öğrencilerinde en çok orandadır ve gruplar arasında ilaç kullanımı bakımından anlamlı farklılık vardır ($p<.05$). Adet öncesi semptomların veya aşırı aybaşı kanamasının atletik performans üzerinde belirleyici bir etkisi olabilir ve bazı araştırmacılar adetin oluşmasını kontrol etmek ve adet görürken yarışmalardan kaçınmak için haplar veya progesterone iğnesi kullanmayı önermektedir. Uysal, ağrı döneminde; çeşitli ağrı kesiciler, steroid olmayan antianflamtuar'ların bir kaç gün boyunca kullanılması ile ağrıların önüne geçilebileceğini ifade etmektedir (6). Fakat menstürel döngünün performans üzerindeki etkisi net değildir, muhtemelen kişiye özgüdür (1). Adet dönemi boyunca kendini iyi hissetme durumu judo-güreşçilerde %51 oranıyla en iyi grup, aynı hissedenlerin çoğunluğu %36,4 oranla futbolcular, daha kötü hissedenler ise %35,5'le müzik bölüm öğrencileri olmuştur. Gruplar arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>.05$).

Sonuç olarak çalışmaya katılan gruplar arasında ruhsal ve fiziksel baskı sonucu, yıl içindeki menstürasyon olma sayısında ve ilaç kullanma düzeyinde anlamlı artış olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

1. Fleck S.J, Kraemer J.W, (2003) Designing Resistance Training Programs, Sekonder edition, ISBN 0736042571.
2. Guyton A.C, Hall J.E, Çev Editör: Çavuşoğlu H, Tıbbi Fizyoloji, 10. edisyon. Nobel Kitabevi.
3. Kocatepe K, Papatya yayınları, (2005) <http://www.jinekoloji.net/siklus.html> (29.05.2008).
4. Kin A, Yegül İ, Çilli M, (2000) Sporcu olan ve olmayan bayanlarda menstruasyona ilişkin bazı özelliklerin karşılaştırılması, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri 1. Kongresi Bildirileri, 22-26 Mayıs, s.159-164, Ankara.
5. Kishali N. F, İmamoglu O, Katkat, Atan T, Akyol P, (2007) Effects of Menstrual Cycle on Sports Performance a Physical Education, International Journal of Neuroscience.
6. Uysal, G.F, (1996) Bayan Sporcular ve Sorunları. SESAM Akademik Faaliyetler 1995-1996.

134. THE EFFECT OF AEROBIC AND ANAEROBIC TRAINING ON SOME OXIDATIVE AND ANTIOXIDATIVE PARAMETERS AND THE RELATIONSHIP WITH AGE

CELİK, A. *, VAROL, S. R. **, TURGAY, F. *, SEZER, E. ****, ONAT, T. ***** , KARAMIZRAK, O. *******

*MEB- Dr. Osman Yaşar SML Yenışehir, İzmir, Türkiye

**Ege Üniversitesi BESYO, İzmir, Türkiye

***Başbakanlık GSGM- Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, İzmir, Türkiye

****Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyokimya Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

*****Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği, İzmir, Türkiye

ABSTRACT

Introduction and Aim: Antioxidant capacity and oxidative stress are reported to be important factors in the aging process. Whether regular aerobic and anaerobic exercise training can further augment the age-related increase in blood antioxidative enzyme activity remains unknown. In the this study, the effects of an acute exhaustive exercise on blood oxidative stress and antioxidant enzyme activity levels in aerobically or anaerobically trained middle aged and older healthy adult males were investigated. **Materials and Methods:** Volunteers (n=54) consisted of two groups aged 40-60 years, or above 65 years, with nine subject subgroups of sprinters, long distance runners and sedentary controls, respectively. Physical parameters and maxVO₂ levels were assessed. Blood samples were collected at rest



and following an incremental exhaustive exercise test. Malonedialdehyde (MDA) levels, and superoxide dismutase (SOD), catalase (CAT) and paraoxonase (PON1) enzyme activities were measured in the samples. Results: No significant effect of chronic aerobic or anaerobic training, and exhaustive exercise on blood oxidative stress and antioxidative parameters (BOAP) were observed in both age groups ($p>0.05$). Also, no significant relationship between age and BOAP were observed. Conclusions: The oxidative stress and antioxidant capacity adaptive responses for exhaustive exercise in trained age groups were similar, irrespective of age. Key words: Malonedialdehyde, superoxide dismutase, catalase, paraoxonase, exercise, aging

AEROBİK VE ANAEROBİK ANTRENMANIN BAZI OKSİDAN VE ANTİOKSİDAN PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİLERİ VE YAŞLA İLİŞKİSİ

Giriş

Yaşlanmada vücutta oksidan stres-antioksidan savunma sistemi arasındaki dengesizliğin önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir. Hücrede oluşan serbest radikaller antioksidanlar olarak bilinen mekanizmalarla ortadan kaldırılırlar. Yaşlanma ile bu savunma mekanizmasının zayıfladığı belirtilmektedir (6). Düzenli aerobik egzersizin ise antioksidan savunma sistemini iyileştirerek bu yaşlanma prosesindeki bu gerilemeyi engellediği belirtilmektedir. Ancak anaerobik egzersizin oksidan-antioksidan sistem üzerindeki etkisi ve yaşla ilişkisi belirsizdir. Bu nedenle bu çalışmada orta ve ileri yaşlı erkeklerde aerobik ve anaerobik tipteki iki farklı kronik antrenmanın bazı kan oksidan-antioksidan parametreleri (KOAP); SOD (Süperoksid dismutaz), CAT (Katalaz); MDA (Malondialdehid), PON1 (Paraoksonaz) aktiviteleri üzerindeki olası etkileri ve bunun yaşla ilişkisi araştırılmıştır.

Gereç ve yöntem:

Bu çalışmaya, orta yaş (40-60 yaş) ve ileri yaş (65 yaş ve üstü) grubu olmak üzere toplam 54 sağlıklı erkek gönüllü katıldı. Her bir yaş grubunda aerobik gruplar dokuzar uzun mesafeci atletten, anaerobik gruplar dokuzar sprinterden, kontrol grupları ise dokuzar sedanter bireyden oluşturuldu. Orta yaş grubu; orta yaş aerobik egzersiz grubu (OYAEG), orta yaş anaerobik egzersiz grubu (OYANEG) ve orta yaş kontrol grubu (OYKG), ileri yaş grubu ise ileri yaş aerobik egzersiz grubu (İYAEG), ileri yaş anaerobik egzersiz grubu (İYANEG), ileri yaş kontrol grubu (İYKG) olarak 6 gruba ayrıldı. Deneklerin direkt maxVO_2 düzeyleri Monark marka bisiklet ergometresinde ölçüldü. Basamaklı artan yüklenme yöntemine göre uygulanan tüketici egzersiz öncesi (EÖ) (açlık bazal kanlar) ve egzersiz sonrası (ES) alınan kan örneklerinde MDA, SOD, CAT ve PON1 enzim aktiviteleri belirlendi. Sporcular 10 yıldır düzenli olarak haftada en az üç gün ve günde en az bir saat düzenli egzersiz yapan kişilerden seçildi.

İstatistiksel Analiz: Verilerin çözümlenmesinde SPSS 15.0 paket programı kullanıldı. Egzersiz öncesi ve sonrası farklılıklar, tekrarlayan ölçümler için varyans analizi, diğer parametrelerdeki farklılıklar tek yönlü varyans analizi ile değerlendirildi. Sonuç anlamlı ise; Bonferroni düzeltmesi, aksi durumda Dunnet T3 uygulandı.

Bulgular

Grupların fiziksel ve fizyolojik profili Tablo 1'de verilmiştir. Egzersiz gruplarının MaxVO_2 değerleri kontrollerininkinden anlamlı olarak büyüktü.

Tablo 1: Her bir yaş grubu egzersiz ve kontrol gruplarının fiziksel ve fizyolojik ölçüm değerleri (Ort. $\pm$ SD)'nin karşılaştırılması

(n=9)	OYAEG	OYANEG	OYKG	İYAEG	İYANEG	İYKG
Yaş (yıl)	46,2 $\pm$ 3,2	47,3 $\pm$ 4,7	45,8 $\pm$ 3,1	67,0 $\pm$ 4,2	67,9 $\pm$ 4,8	66,9 $\pm$ 1,8
Boy (cm)	170,9 $\pm$ 6,7	177,0 $\pm$ 8,8	176,8 $\pm$ 6,4	164,3 $\pm$ 6,0	166,0 $\pm$ 7,6	172,0 $\pm$ 7,7
Ağırlık (kg)	73,3 $\pm$ 10,8	88,6 $\pm$ 14,5	84,2 $\pm$ 9,5	69,6 $\pm$ 8,68	74,9 $\pm$ 10,5	83,4 $\pm$ 11,7
VKİ (kg/m ²)	25,0 $\pm$ 2,6	27,6 $\pm$ 3,9	26,9 $\pm$ 2,7	25,7 $\pm$ 2,6	27,1 $\pm$ 2,7	28,1 $\pm$ 2,0
MaxVO_2 (mL/kg/dk)	38,4 $\pm$ 4,9 ^{b,c}	30,6 $\pm$ 3,9 ^b	24,1 $\pm$ 2,9	31,5 $\pm$ 4,1 ^d	26,6 $\pm$ 3,5 ^d	22,9 $\pm$ 2,2
Spor geçmişi (yıl)	22,3 $\pm$ 9,6	16,1 $\pm$ 9,6	-----	23,1 $\pm$ 13,3	21,0 $\pm$ 12,3	-----

a: $p=0.01$, Kontrol grubuna göre , b: $p<0.01$, OYKG'ye göre, c: $p<0.01$, OYANEG'ye göre, d: $p<0.01$, İYKG'ye göre

Yaşın ve Egzersiz tipinin KOAP üzerine etkisi : Orta ve ileri yaş grubundaki aerobik ve anaerobik egzersiz gruplarına ait KOAP değerleri Tablo 2 de verilmiştir. Yaş ve egzersiz grupları KOAP için karşılaştırıldığında aralarında anlamlı farklılık bulunmadı.

Tablo 2 : Orta ve ileri yaş grubundaki egzersiz gruplarının bazal KOAP değerleri (Ort.±SD)'nin gruplar arası karşılaştırılması

	OYAEG	İYAEG	OYANEG	İYANEG	P
SODU/g Hb	1699 ± 1250	1759 ± 1427	1737 ± 980	1018 ± 971	p>0.05
CAT K/g	11174 ± 2508	12176 ± 1989	11317 ± 1851	13046±2695	p>0.05
MDA nmol/gHb	741 ± 201	779 ± 102	731 ±217	915 ± 100	p>0.05
PON1 U/ml	59,1 ± 38,6	36,0 ± 26,8	47,9 ± 28,8	27,3 ± 11,5	p>0.05

Orta ve İleri yaş grubu Egzersiz ve Kontrol gruplarının tüketici egzersiz öncesi ve sonrası KOAP değerleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark bulunmadı(Tablo3,Tablo4).

Tablo 3: Orta yaş grubunun egzersiz öncesi ve sonrası KOAP değerleri (Ort+SD) ve gruplar arası karşılaştırılması

Parametreler	Gruplar	EÖ	ES	pDeğeri
SOD U/g Hb	OYAEG	1699±1250	1863 ± 1142	p>0.05
	OYANEG	1737 ± 980	1682 ± 1584	p>0.05
	OYKG	1319 ± 596	1068 ± 640	p>0.05
CAT k/g	OYAEG	11174±2508	11554 ± 2277	p>0.05
	OYANEG	11317±1851	10891 ± 1831	p>0.05
	OYKG	12456±2543	12703 ± 2634	p>0.05
MDA nmol/g Hb	OYAEG	741 ± 201	935 ± 319	p>0.05
	OYANEG	731 ±217	881 ± 303	p>0.05
	OYKG	911 ± 275	920 ± 152	p>0.05
PON1 U/ml	OYAEG	59,1 ± 38,6	47,4 ± 42,9	p>0.05
	OYANEG	47,9 ± 28,8	38,8 ± 33,5	p>0.05
	OYKG	43,1 ± 24,5	41,1 ± 23,1	p>0.05

Tablo 4: İleri yaş grubunun egzersiz öncesi ve sonrası KOAP değerleri (Ort+SD) ve gruplar arası karşılaştırılması

Parametreler	Gruplar	EÖ	ES	pDeğeri
SOD U/g Hb	İYAEG	1759 ± 1427	1660 ± 943	p>0.05
	İYANEG	1018 ± 971	1313± 1236	p>0.05
	İYKG	1194 ± 355	1001 ± 304	p>0.05
CAT k/g	İYAEG	12176±1989	12088±1154	p>0.05
	İYANEG	13047±2696	11754±2990	p>0.05
	İYKG	12595±1701	12263±2120	p>0.05
MDA nmol/g Hb	İYAEG	779 ± 102	852 ± 178	p>0.05
	İYANEG	914 ± 100	755 ± 221	p>0.05
	İYKG	864 ± 194	997 ± 87	p>0.05
PON1 U/ml	İYAEG	36,0 ± 26,8	36,1 ± 30,7	p>0.05
	İYANEG	27,3 ± 11,5	38,1 ± 38,5	p>0.05
	İYKG	45,5 ± 21,3	69,1 ± 50,8	p>0.05



Tartışma

Bu çalışmada orta ve ileri yaş grubunda aerobik ve anaerobik antrenmanın KOAP üzerinde anlamlı bir etkisi gözlenmedi. Ayrıca her iki tip egzersiz ve kontrol grubunun tüketici egzersize verdikleri KOAP cevapları benzerdi. Kostka ve ark. da düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşlı kişilerde, dinlenik durumdaki serbest radikal üretimi ve kan antioksidan düzeyleri üzerine anlamlı bir etkisinin bulunmadığını bildirmişlerdir (3). Elosua ve ark. (1) da genç atletlerde 16 haftalık antrenman programı sonrası tüketici egzersiz sonrası SOD aktivitesinin anlamlı değişmediğini tespit etmişlerdir. Schneider ve ark. (7) da tredmilde yine genç sporcularda; üç farklı şiddette yüklenme uyguladıkları çalışmada SOD ve CAT aktivitesinde anlamlı bir değişikliğin olmadığını bildirmişlerdir. Miyazaki, (5) gençlerde 12 haftalık antrenman programı sonrası bisiklet ergometresinde yapılan tüketici egzersizde CAT aktivitesinin anlamlı olarak değişmediğini bildirmiştir. İnal ve ark. ise gençlerde 100 m. yüzme sonrasında CAT aktivitesinin anlamlı şekilde arttığını bildirmişlerdir (2). Selamoğlu ve ark.'nın (8) çalışmasında da; bazal MDA düzeyleri için güreşçi ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde Leaf ve ark (4) egzersiz şiddeti ve lipid peroksidasyonunu inceledikleri çalışmada tüketici egzersiz sonrası MDA değerlerinde değişiklik olmadığını bildirmişlerdir. Kostka ve ark. (3) ileri yaşlılarda ve gençlerde yaptıkları çalışmada bazal MDA düzeyinin ileri yaşlılardan daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Tomas ve ark.(9) 16 haftalık aerobik antrenman sonrasında PON1 aktivitesi için anlamlı farklılık bulamamıştır. Turgay ve ark. profesyonel futbolcularda yaptıkları bir çalışmada kronik futbol antrenmanlarının PON1 aktivitesini anlamlı olarak arttırdığını tespit etmişlerdir (10). Her iki yaş grubunda da akut tüketici egzersizle KOAP değerlerinin değişmemesinin nedeni; bu gruplarda bu tip egzersizde oluşabilecek oksidan maddeleri nötralize edebilecek kadar güçlü bir savunma sisteminin var olduğu düşünülebilir. Sonuç: Aerobik ve anaerobik antrenmanlar ile akut maksimal egzersizin etkilerinin benzer bulunması, her iki tip egzersize adaptasyonun yaştan bağımsız olarak, maksimal egzersiz stresine benzer oksidan ve antioksidan bir yanıt şeklinde gerçekleştiğini düşündürmektedir.

Poster 3.7

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Yönetimi/ Sport Management and Organization

Poster Alanı/ Name of Board: MUDURNU

Moderator:Yrd.Doç.Dr.Velittin BALCI

135. EXAMINATION OF MARKETING ACTIVITIES ON THE INTERNET WEB SITES OF BASKETBALL FIRST DIVISION TEAMS BY ANALYTIC HIERARCHY METHOD

EKMEKÇİ, R.*, EKMEKÇİ, Y. A. D. *

*Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Denizli

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the importance of Internet in sports marketing and find out sport clubs marketing strategies via Internet web sites. Analytic Hierarchy Method was used to evaluate marketing activities of Turkish Basketball First Division clubs' on their official web-sites. As a result, it was firstly determined that clubs have to give a place the news on their Web sites and secondly the easy usage of Web sites' is too important to be effective when sport clubs are selling the merchandise via Internet. Furthermore, Fenerbahce, Galatasaray and Besiktas which are known as "three big" in the Turkish, became the first four rank during the evaluation of Web sites' efficiency. In the same way, the team's rank in the decision matrix was explained according to news as the most important criterion. Key Words Sports marketing, Internet, Basketball, Analytic Hierarchy

BASKETBOL 1. LİGİ TAKIMLARININ İNTERNET ORTAMINDAKİ PAZARLAMA FAALİYETLERİNİN ANALİTİK HİYERARŞİ YÖNTEMİ İLE İNCELENMESİ

Giriş

İnternette pazarlama, şirketlerin ticari faaliyetlerini ve ürünlerini sanal ortamda yürüttüğü bir faaliyettir. İnternetin etkileşimli olma özelliği nedeniyle ziyaretlerin satışa çevrilmesi daha kolaydır. Hiçbir geleneksel medya ortamı İnternetin sağladığı ölçme imkanlarını sağlayamamaktadır (Kırcova, 2005). İnternet iş modellerinin geliştirilmesi amacıyla kullanılan e-ölçütler üzerinde tam bir görüş birliği olmasa da farklı isimlerle aynı amaca

yönelik olarak kullanıldıkları görülmektedir. Standart bir e-ölçüt tanımı bulunmamasının nedeni farklı modellerin kendi ihtiyaçlarına göre sürekli yeni ölçütler ve ölçüm alanları bulmalarıdır. (Kırcova, 2005). Ford (2005)'a göre, kulüpler sahip oldukları üyelik sayfaları ile potansiyel tüketicileri olan taraftarlar ile ilgili kişisel bilgilere ve düzenli bir iletişime sahip olabilirler. Bu sayede oluşturacakları veri tabanlarını pazarlama faaliyetlerini daha etkin bir hale getirmekte kullanabilirler. Üye sisteminde kulüp, özel duyurular, bilet satışı bilgilendirme, kulüple taraftar arasındaki bağılılığı artırma gibi çalışmalar yapabilir.

Yöntem

Araştırmada spor kulüpleri İnternet sayfalarının değerlendirilmesinde “Analitik Hiyerarşi Yöntemi” (AHY) kullanılmıştır. Saaty (1980) tarafından geliştirilen bu yöntem, çok ölçütlü karmaşık problemlerin çözümünde, alternatifleri gözlemlemede ve performans değerlendirilmesinde kullanılmaktadır (Süer, 1993). Araştırmamızdaki ölçütler yan ürün, bilet, sponsorlar, taraftar, haberler, genel bilgi ve kullanım unsurlarıdır. Spor kulüplerinin Web sayfaları hakkında veri toplanmasında nitel araştırma tekniklerinden tarama modelinden yararlanılmıştır. Veriler, oluşturulan beş kişilik odak çalışma grubu aracılığı ile toplanmıştır. Grup üyelerinin seçiminde sporcu, pazarlamacı ya da taraftar / potansiyel müşteri olmalarına dikkat edilmiştir.

Bulgular

Ölçütler arası değerlendirme sonucunda tutarlılık oranı (CR) 0.029 değerindedir. Bu oranın 0,10'dan küçük olmasından dolayı değerlendirmenin tutarlı olduğu belirlenmiştir. Ölçütlerin birbiri arasında değerlendirilmesi sonucunda kulüplerin Web sayfalarından öncelikli olarak güncel gelişmeler ve yenilikler hakkında bilgi edinilmesi (haberler) ölçütü ilk sıradadır. Odak çalışma grubu üyelerinin ölçütlerin birbirleri arasında yaptıkları değerlendirme analiz edildiğinde yüzde olarak “yan ürün” ölçütünün %13,1, “bilet” ölçütünün %14,3, “sponsorlar” ölçütünün %4,2, “taraftar” ölçütünün %10, “haberler” ölçütünün %33,5, “genel bilgi” ölçütünün %8,2 ve “kullanım kolaylığı” ölçütünün %16,8 oranında önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçütler değerlendirme sonuçlarına göre karar matrisi takımlar sıralamasında Fenerbahçe (0,248) birinci, Beşiktaş (0,246) ikinci, Galatasaray (0,223) üçüncü, Darüşşafaka (0,076) dördüncü, Efespişen (0,069) beşinci, Karşıyaka (0,055) altıncı, Banvit (0,053) yedinci ve Türk Telekom (0,030) sekizinci olmuştur.

Tartışma

Elde edilen sonuçlara göre; sportif ürünlerin, hediyelik eşyaların, dergi ve kredi kartlarının satışının gerçekleştirilmesi ve bu ürünler hakkında bilgi verilmesi ile bilet satışlarının gerçekleştirilmesi ve bilet satış bilgisinin verilmesi durumları, haberler ve kullanım ölçütlerinden daha düşük seviyede önem taşımaktadır. Kulüpler bu durumu gözden geçirmelidir. Bilet satışı, spor ekonomisi içerisinde kulüplerin en büyük gelir kaynağı olarak görülmektedir. Özellikle kombine bilet satış yöntemi sezon öncesinde takımlara transfer yapmaları için gerekli nakit ihtiyacını karşılamaktadır. NBA takımlarının bütçelerinin ortalama %30-45 arasında miktarını bilet satışları oluşturmaktadır. İngiltere Premier Ligi futbol takımlarının bilet gelirleri yıllık bütçelerinin ortalama %37'sini oluşturmaktadır. Büyük spor organizasyonlarında (olimpiyatlar, dünya ve kıta şampiyonaları vb.) gelirlerin en büyük payı yayın hakları, sponsorlar ve bilet gelirleri olarak sıralanmaktadır (Shanwald, 2005).

İnternet üzerinden ürün satın almada kişilerin gösterdiği hassasiyet ve henüz bu işlemin yeterli derecede güvenilir olmadığı düşünülmesi göz önünde bulundurulduğunda, kulüplerin yan ürün ve bilet satışını internet üzerinden gerçekleştirmelerinin düşük bir seviyede önem taşıması beklenebilir bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Çalışmanın nihai sonucu olarak kabul edilen R sonuç vektörüne göre; Türkiye Basketbol 1. Ligi takımlarının İnternet'teki Web sayfaları belirlenen ölçütlere göre değerlendirildiğinde, Beşiktaş ve Fenerbahçe spor kulüplerinin yarattığı etki birbirlerine çok yakındır. Spor kulüplerinin Web sitelerinde güncelliğe önem vermeleri ve bunu sağlayacak şekilde çalışmalar yapmalarının, onların sitelerinin ziyaret edilme sayısını artırmalarında etkili bir rol oynadığı öngörülebilir. Yine buna bağlı olarak, daha çok ziyaret edilen sitelerin diğer pazarlama faaliyetlerini gerçekleştirmede başarılı olma oranlarının artacağı düşünülmektedir. Sitelerin kolay kullanılabilir olması, ziyaretçilerin istedikleri bilgiye ve alana ulaşmada güçlük çekmiyor olmaları, kulüplerin hedeflerine ulaşmalarında önemli katkılar sağlayacaktır. Anlaşılmayan ifadelerin bulunmaması, istenilen bilgiye kısa sürede ulaşılabilir olması, ziyaretçilerin bu gibi olumsuzluklar nedeni ile siteyi terk etmelerini önleyebilecektir. Web sayfaları üzerinden yapılan pazarlama faaliyetlerinin pazarlama biliminin özellikleri ile birebir örtüştüğü görülmektedir. Örneğin İnternet yolu ile yapılan pazarlama, doğrudan pazarlama yollarından bir tanesidir. Bu nedenle pazarlamada öngörülen, alanında uzman ve deneyimli kişilerle çalışılması ve uygun kişilerin uygun pozisyonlarda bulundurulması ilkesi burada da geçerlidir. Spor kulüplerinin gelir elde etmelerinde önemli bir unsur olan lisanslı ürün satışları ve sponsorluklar gibi kaynaklara ulaşmak için İnternet oldukça faydalı bir araç olmaktadır. Pazarlama aktivitelerini İnternet aracılığıyla gerçekleştirmek daha hızlı ve ekonomik olmaktadır (Thomas, 1998).



Seçilmiş Kaynaklar

- FORD, D. Rodney; Sport Economics, USA, Pearson Education 2nd Edition, 2005
 KIRCOVA, İbrahim; İnternette Pazarlama Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş., İstanbul, 2005
 SAATY, Thomas; The Analytic Hierarch Process, USA, McGraw-Hill Co., 1980
 SCHANWALD, Steve; Chicago Bulls Basketbol Takımı Pazarlama Direktörü, “Spor Yönetimi Stratejileri Uluslararası Semineri Notları”, İstanbul, 2005
 SÜER, İrfan; “Pazarlama Karması Optimizasyonunda Analitik Hiyerarşi Yöntemi Uygulaması”, Verimlilik Dergisi, C.3, 1993, 85-10
 THOMAS, J. W.; “The Brave New World of Internet Marketing”, Direct Marketing, Vol 60, No 9, 1998, s.40

136. THE INVESTIGATION OF EMPLOYMENT PROBLEMS AND NEW JOB OPPORTUNITIES OF PERSONS GRADUATED FROM HIGHER EDUCATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AREA

TASMEKTEPLİGİL, M.Y., *HAZAR, F.,AĞAOĞLU, S. A.*,ÖĞRETEN, N.***

* Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Samsun

** Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ Aydın

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out ‘to get into a job’ problem of persons those graduated from physical education and sports departments of universities and new job opportunities. The participation and guiding of people to sports activities are related with the job opportunities of the persons those educated at physical education and sports area. Therefore, the achievements of aims of sports associations or organizations are succeeded by well-educated persons with other factors. But today’s results put forwards that, persons educated in physical education and sports area, are not employed in a balanced way to fulfill the needs of Turkey. The states of getting a job after the graduation of students applied to the Exams of School of Physical Education and Sports (BESYO) of Afyon Kocatepe University (AKÜ) and to get into a job of the graduates of School of BESYO of Ondokuz Mayıs University (OMÜ) were questioned. In this way, 280 applicants of BESYO of AKÜ and 200 students of BESYO of OMÜ were involved in the study. Questionnaire was used as data gathering tool. Chi Square test, percent and frequency tests were used for statistical analysis and the significance value was set as 0.005. The expectations of the students of School of BESYO on the getting into a job after the graduation were differed significantly according to their class grades. The expectations were getting weaker with the increasing class grades. But, the applicants before the starting the school did not have any important doubt about getting into a job. Nowadays, this problem is the most basic problem of persons educated in physical education and sports area. There are some possible solution ways to solve this employment problem as MEB could assign “sports branches teacher profession”, and there could be “sports serving class” by the change in the Law number 657, and persons educated in physical education and sports area could be employed in GSGM by changing the Law number 3289. Key Word: Physical Education, sports, employment, high education

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ALAN YÜKSEK ÖĞRENİM MEZUNLARININ İSTİHDAM SORUNLARI VE YENİ İŞ OLANAKLARININ ARAŞTIRILMASI

Giriş:

Spor çağımızın yükselen değeridir. Bu anlamda pek çok ülkede “herkes için spor” kavramına ilişkin araştırmalar sıklıkla yapılmakta, sağlık için spor ve rekreasyon programları desteklenmektedir (1). Bugün fitnessle ilgili aktivitelere yönelim, Amerika hayat tarzında önemli bir fenomendir (2). Sporun giderek toplumda kabul görmeye başladığı bir dönemde halkın fiziki aktivite ihtiyacının giderilmesi ve bu tür faaliyetlere daha yoğun yönlendirilmesi beden eğitimi ve spor alanında eğitim almış bireylerin spor sektöründe istihdamıyla ilişkilidir.

Türkiye’de spor sektöründeki personel ihtiyacı üniversiteler ve GSGM tarafından karşılanmaktadır (3). Ancak sportif hizmetin farklı iki kaynaktan sağlanması hem sporun giderek bilimsel eksenden uzaklaşması hem de bu alanda yüksek öğrenim gören bireylerin iş olanaklarının daralması tartışmalarını gündeme getirmektedir.

Bu nedenle eldeki çalışmanın amacı, Üniversitelerin beden eğitimi ve spor eğitimi veren kurumlarında öğrenim görmüş bireylerin işe yerleşme sorunları ile bu alandaki yeni iş olanaklarının ortaya konması olarak belirlenmiştir.

Yöntem:

Araştırmada AKÜ BESYO sınavına katılan öğrencilerin BESYO'yu bitirince iş sahibi olma durumları ile OMÜ BESYO öğrencilerinin mezuniyet sonrası işe yerleşme durumları anket yolu ile sorgulanarak değerlendirmeye alınmıştır. Bu bağlamda çalışmaya, AKÜ BESYO giriş sınavına katılan 280 öğrenci ile OMÜ BESYO'da öğrenim gören; 200 öğrenci katılmıştır.

Verilerin analizinde yüzde ve frekans ve “Chi-Square Testi” istatistikleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak .005 düzeyi alınmıştır.

Bulgular:

Türkiye’de spor eğitimi veren toplam 56 kurumdan her yıl sisteme 4040 kişi girmekte, MEB’nin istihdam ettiği öğretmen sayısı ise 18.340 kişiyi bulmaktadır. Türkiye’de ilköğretim ve orta öğretim kademelerindeki toplam 45.971 okulda 14.170.877 öğrenci öğrenim görmektedir (4). 2008 yılı itibarıyla belirtilen beden eğitimi öğretmeni sayısı esas alındığında; öğretmen başına düşen öğrenci sayısı 772 kişiyi bulmaktadır.

AKÜ BESYO giriş sınavlarına katılan öğrencilerin ileriye dönük okulu kazanıp mezun olduklarında istihdam olmaları ile ilgili beklentileri; erkeklerde % 68,6, bayanlarda % 73,2 oranında pozitifdir. OMÜ BESYO’nun farklı bölüm ve sınıflarında okuyan öğrenciler “öğretmen olma şansı” ile “GSGM”, “devlet” ve “turizm” sektörlerinde istihdam edilebilme olanaklarını orta ve zayıf düzeyde görmektedir. Bu sonuç aynı zamanda sınıflar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark ortaya koymaktadır.

Tartışma:

Son yıllarda “her yerde spor, herkes için spor, yaşam boyu spor” gibi sloganlarla ifadesini bulan uygulamalar tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de olanakları zorlayarak faaliyet sınırlarını genişletmektedir. Böylece bir yandan spor ve rekreasyon amaçlı çalışma alanları zenginleşirken diğer yandan bu faaliyetlere katılan insan sayılarında da önemli artışlar sağlanmaktadır (5).

Ancak sadece spor tesis sayısını artırmak ve fiziki yapıda iyileştirmeler yapmak spora katılımı yaygınlaştırmada tek başına yeterli değildir. Burada daha ziyade, üretilecek spor programlarının niteliği ile beraber hizmet sunacak personelin sayı ve kalitesi de etkili olmaktadır. Bu yönü ile sistem, büyük ölçüde, spor hizmeti sunacak eğitimli bireylere dayanmaktadır. Ayrıca nüfus artış hızı da eğitimci ihtiyacını sürekli gündemde tutmaktadır.

Türkiye’de, sporu yaygınlaştırmak görevini yerine getirecek ve sporda ihtiyaç duyulan insan gücünü yetiştirecek yeterli sayıda yüksek öğretim kurumu vardır. Ancak spor faaliyetlerinin yürütülmesi ve bu sektördeki karar mekanizmalarına alan dışı insanların istihdam edilmesi, hem bu çabaların bilimsel esaslar içerisinde sürdürülmesine engel görülmekte hem de spor eğitimi almış insanların çalışma sahalarını daraltmaktadır.

Beden eğitimi ve spor eğitimi kurumlardan mezun olan öğrenciler ile Milli Eğitim Bakanlığı’na öğretmen olarak istihdam olacaklar arasında bir denge yoktur. Türkiye’de 45.971 okul vardır ve sadece 18.340 öğretmen istihdam edilmiştir (4). Bu çalışmada Beden Eğitimi ve Spor alanında eğitim alan öğrencilerin ilerde işe yerleşme beklentileri ne yazık ki orta ve zayıf seviyededir. Üst sınıflara çıkıldıkça da bu beklenti azalmaktadır. Oysa BESYO sınavlarına katılan gençlerin okula giriş öncesindeki iş umutları hayli yüksek kabul edilebilir (erk: % 68,6, byn % 73,2.). Turgut ve ark. da, Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük Eğitimi Bölümlerine sahip 11 BESYO’da öğrenim gören 730 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin % 72,3’ünün mezuniyet sonrası istihdam kaygısı taşıdıklarını ortaya koymuştur (6). OMÜ BESYO öğrencilerinin sadece fitness salonlarında iş bulabilme konusunda umutlu olduğu anlaşılmaktadır.

Spor eğitimi alan bireylerin sorunlarını çözmek için bazı tedbirler sıralanabilir, MEB programında bir değişiklikle “spor dalları öğretmenliği” getirilmelidir. 657 sayılı kanunda düzenleme yapılarak, “Spor Hizmetleri Sınıfı” oluşturulmalı (7) ve 3289 sayılı yasada yapılacak düzenlemeyle spor eğitimi almış kişilerin GSGM teşkilatında doğrudan görev alması sağlanmalıdır. Ayrıca il ve ilçe belediyelerinde Spor Müdürlükleri kurularak bu birimlerde de istihdam gerçekleştirilmelidir.

Referanslar:

- 1- Siedontop, D. (1990). Introduction to Physical Education, Fitness and Sport, Mayfield Publishing Comp. California. s.12.
- 2- Kraus, G.R.. (1977). Recreation Today Program Planning and Leadership, Second Edition, USA.. s.16.
- 3- Devlet Planlama Teşkilatı. Sekizinci 5 yıllık kalkınma planı beden eğitimi, spor ve İstanbul olimpiyatları özel ihtisas komisyonu raporu, Yayın no:2513, ÖİK:530, Ankara, 2000.
- 4- <http://www.tuik.gov.tr> (26.05.2008).



- 5- Taşmektepligil, M.Y., Ekenci, G., Ayvazoglu, N., (2001). Serbest Zaman ve Rekreasyon Taleplerinin Karşılanması İçin Sportif Alanların Kullanımı, Dinamik Spor Bilimleri Dergisi, 3, 107–121.
- 6- Turgut, M., Gökyürek, B., Yenel, İ., F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bu Bölümleri Seçme Nedenleri ve Beklentileri Üzerine Bir Araştırma, G.Ü. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 1, 91-99, 2004.
- 7- Yetim, A. A., Şenel, Ö. (2001). Türkiye’de Spor Yöneticisi Yetiştirme Faaliyetlerinin Görünümü, Milli Eğitim Dergisi, Sayı, 150.

137. GENÇLİK VE SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ’NDE GÖREV YAPAN ÜST DÜZEY YÖNETİCİLERİN ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

KARAKILIÇ, M.¹, ÖNSOY, D.², KARAGÖZ, M.²

1Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Öğretim Görevlisi

2Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

ABSTRACT

The aim of this study is to find out the level of organizational dependency of sport managers working at the General Assambly of Yough and Sport (GSGM). Organizational Dependency Scale (ODS) was used to determine the level of managers (Baysal ve Paksoy, 1999). 58 managers participated to this study. Results of this study indicated that there was no significant difference at the level of organizational dependency of managers in terms of age groups and working departments ($p>.05$). According to the results, it might be concluded that organizational dependency levels of sport managers shows similarities in terms of age groups and working departments.

Giriş

İnsanlığın var oluşundan günümüze kadar gelen süreçte, bireyler yaşamlarını sürdürebilmek ve bağlı bulundukları topluluklarda sosyal bir statü elde edebilmek için büyük çabalar içerisine girmektedirler. Bu amaçla kişilikleri ve yetenekleri doğrultusunda bir meslek sahibi olarak yaşamlarının büyük bir kısmını türlü örgütlerde geçirmektedirler (Üzüm, 2005). Örgütsel bağlılık, iş görenlerin örgütte kalma ve onun için çaba gösterme arzusu ile örgütün amaç ve değerlerini benimsemesidir (Üzüm, 2005).

Bu araştırmanın amacı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez teşkilatında görev yapan üst düzey yöneticilerin örgütsel bağlılık düzeylerini incelemektir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Bu araştırma, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez teşkilatında görev yapan üst düzey (Genel sekreter, Daire Başkanları ve Şube Müdürleri) yöneticilere uygulanmıştır. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü’nde görev yapan toplam 58 üst düzey yönetici katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Meyer ve Allen (1984) tarafından geliştirilen, Baysal ve Paksoy (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan Örgütsel Bağlılık Ölçeği ÖBÖ kullanılmıştır. ÖBÖ, örgütsel bağlılığı; duygusal bağlılık, devam bağlılığı ve normatif bağlılık olmak üzere üç alt boyuta incelemektedir.

ÖBÖ iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde iki sorudan oluşan kişisel bilgi formu bulunmaktadır. İkinci bölümde ise 17 sorudan oluşan Likert tipi ölçek bulunmaktadır.

Bunlardan örgütsel bağlılığın alt boyutunu oluşturan; duygusal bağlılık 1, 2, 3, 4, 5, 6, devam bağlılığı 7, 8, 9, 10, 11, 12, normatif bağlılık ise 13, 14, 15, 16, 17. sorular örgütsel bağlılık düzeyini ölçen maddelerdir

Verilerin Analizi

Demografik verilerin analizinde betimsel istatistik (ortalama, standart sapma, yüzde, frekans,vb.) yöntemi kullanılmıştır. Yöneticilerin yaş değişkeni bakımından duygusal, devam ve normatif bağlılık alt boyutlarına ilişkin bir farklılık olup olmadığının analizinde ise Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çalışılan birimler bakımından Örgütsel bağlılığa ilişkin farkın analizinde ise t-testi istatistiksel yöntemi kullanılmıştır

Bulgular

Araştırma grubunu oluşturan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nde görev yapan üst düzey yöneticilerden elde edilen örgütsel bağlılık ölçeği toplam puanı ve örgütsel bağlılık ölçeğindeki alt boyutların toplam puanlarının yaş değişkenine göre farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları ve Birim değişkenine göre farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan T testi sonuçlarına ait bulgular incelendiğinde örgütsel bağlılığın alt boyutlarının toplam puanlarının yaş ve birim değişkeni bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 1. Üst Düzey Yöneticilerin Örgütsel Bağlılık Ölçeği Toplam Puanın Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	529.249	2	264.625		
Gruplariçi	5399.854	55	98.179	2.695	.076
Toplam	5929,103	57			

Tablo 1 incelendiğinde üst düzey yöneticilerin örgütsel bağlılık ölçeğinden elde edilen toplam puana göre, üst düzey yöneticilerin örgütsel bağlılık düzeyleri, yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$f(2-55) = 2.695$, $p > .05$]. Bir başka deyişle, üst düzey yöneticilerin örgütsel bağlılık düzeyleri yaş gruplarına göre benzerlik göstermektedir.

Tablo 2. Üst Düzey Yöneticilerin Örgütsel Bağlılık Ölçeği Toplam Puanın Birim Değişkenine Göre t- testi Sonuçları

Birim	N	S	sd	t	p
Şube müdürü	33	54.9091	8.54		
Genel sekreter/ Daire başkanı	25	54.3200	12.22	.216	.830

Tablo 2 incelendiğinde üst düzey yöneticilerin örgütsel bağlılık ölçeğinden elde edilen toplam puana göre üst düzey yöneticilerin örgütsel bağlılık düzeyleri, birim değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(56) = .216$, $p > .05$]. Bir başka deyişle, araştırma grubuna katılan üst düzey yöneticilerin örgütsel bağlılık düzeyleri birim değişkenine göre benzerlik göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçları incelendiğinde yaş ve çalışılan birim açısından örgütsel bağlılık düzeylerinde herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > .05$). Bu bulgu örgüt içerisinde çalışan personelin örgütsel bağlılık düzeylerinin tüm yaş grupları ve çalışılan birimler bakımından benzer olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Yapılan bu araştırmanın araştırma grubundaki sayının sınırlılığı nedeni ile benzer bir çalışmanın daha geniş bir grupta yapılması Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nde görev yapan üst düzey yöneticilerin örgütsel bağlılık düzeyleri ile ilgili daha geniş bilgilere ulaşılmasını sağlayabilir. Ayrıca GSGM bünyesinde çalışan üst düzey kadın yöneticinin bulunmaması nedeni ile spor yönetiminde görev alan üst düzey yöneticiler için cinsiyet değişkeninin örgütsel bağlılığa olan etkileri incelenememiştir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda cinsiyet farklılıklarının incelenmesi konuya daha geniş bir perspektiften yaklaşım sağlayacaktır.

Referanslar

- Boylu, Y. Pelit, E. ve Güçer, E. (2007) "Akademisyenlerin Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma." Finans Politik ve Ekonomik Yorumlar (2007) 44-511.
- Cankalp, M. (2005). Sporda Yönetim ve Organizasyon (syf. 150), (2 Baskı). Ankara: Nobel yayın evi.
- Çetin, M. Ö. (2004) Örgüt kültürü ve örgütsel bağlılık. Ankara: Nobel yayınları
- Durmaz, I. (2003). "İş doyumunu ve örgütsel bağlılık" (Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi) Türk Silahlı Kuvvetlerinde bir uygulama. Ankara
- Eker, B. (2006) Halkla İlişkiler Açısından Örgütsel Bağlılık. (Master tezi) Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.



- Özen, G. Mirzeoğlu, N. (2006). "Bir spor örgütünde çalışan spor uzmanlarının tükenmişlik ve örgütsel bağlılıklarının incelenmesi." Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi.1(2).
- Uygur, A. (2004) Örgütsel Bağlılık ve İşgören Performansı (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi.
- Üzüm, H. (2005) Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde Görevli Spor Uzmanlarının Örgütsel Bağlılığı.(Yayınlanmış Yüksek lisans tezi) Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yönetim Bilimleri Ana Bilim Dalı.

138. ECONOMIC OUTLOOK OF WINTER SPORTS IN TURKEY

DEVECİOĞLU, S., BİÇER, Y. , ÇOBAN, B.

Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Elazığ, Türkiye

ABSTRACT

Winter sports can be described as the entire activities and relations that consist of the travels to the appropriate snowy and pitched places where these sports can be done, accommodations and other services related to that. The existence of proper snow is among the most important components of winter tourism. If the snow lasts long, it extends the time available for winter sports. People who are used to spend their holidays in summer have begun to maintain their habits through winter and so this has accelerated the activity of mountaineering-winter tourism. Consequently, to meet the growing demand, the countries advanced in tourism worked on the regions where mountaineering and winter tourism are concentrated. Especially in the Central European countries, Switzerland and Austria are able to compete with the countries that acquire great deal of exchange income, thanks to the tourism opportunities that they create by Alp Mountains. Regions, which suffer from inadequacy in natural, cultural and economic resources, may fall behind in the process of development in country's economy compared to the proper regions. As development process starts, a developing economy will go into progressive trend with positive effects of internal and external economies. METHODS: This research is done to determine the economic outlook of winter sports in a deive way. To proceed statistics of sport economy are used and economic structure of the institutions and organizations related to winter sort in Turkey as well as the financial movements of winter sport tourism are examined. Materials for the research are compiled with primary and secondary sources related to the issue directly or indirectly, statistics of sport economy and primary data of the institutions and organization. In obtaining the documents and findings, which are mentioned above, "Documentation Method" is used. Findings about the economic outlook of winter sports are handled by the comparison the regions and time periods, sentential parameters of economic data are shown with graphs and charts. RESULTS: In terms of winter tourism, climate, geography and the experiences of other tourism sectors that it achieved last years, Turkey has reached the capability to carry out authentic projects for winter tourism. As well as being a branch of service sector, tourism has close relations with other sectors because of its characteristics. To provide touristic needs, tourism sector uses all the economic sectors, and on the other hand includes some of the branches of industry, shape some of them according to its needs and recreate some of them. Winter tourism and winter sports has begun to change its region from Uludağ to other Mountaineering and Winter Sports centers, Köroğlu, Sarýkamýp, Erciyes, and Erzurum. In terms of winter tourism, Turkey is just a country with new experiences. It is expected that it will achieve a fast development in following years. DISCUSSION / CONCLUSION: The touristic potential of Turkey creates unique opportunities for alternative tourism. The and tourism sector has been stirred with the developments of demand levels and the efforts to realize these demands. In this frame, the efforts, to make the sector of winter tourism a product that is competitive and high quality, should be maintained in the regions that offer better possibilities. Winter sports tourism will help create resource by providing income from other sectors whose investment and business activities are placed near it. As the great part of touristic spendings for touristic activities of winter sports in Turkey are counted as income, it will have a great importance for economic development of Turkey with its opportunities in lowering unemployment by creating employment not only in summer but also in other times of the year. Key words: Sport, Winter, Economics, Tourism REFERENCES : 1-State Planning Organization. Eastern Anatolia Project Master Plan, 2000. 2-Cengiz Yücel, TÜRSAB AR-GE Departmant, December, 2005. 3- Ministry of Culture and Tourism, Tourism Strategy of Turkey (2023), Ankara, 2007. 4- DINLER, Z., Bölgesel İktisat, Ekim yayınları, 1994. 5- TUNÇ, A., SAÇ, F., Genel Turizm, Detay Yayınevi, 1998. 6-<http://www.dpt.gov.tr/kamuyat/index.html> 7-<http://www.tursab.org.tr>

TÜRKİYEDE KIŞ SPORLARININ EKONOMİK GÖRÜNÜMÜ

Giriş:

Kış sporları bulunduğu ve buna uygun karlı ve eğimli alanlara yapılan seyahatleri, konaklama ve diğer hizmetlerden oluşan faaliyet ve ilişkilerin bütünü olarak tanımlanabilir. uygun kar varlığı da, kış turizminin en önemli bileşenleri arasındadır. Karın uzun bir süre kalması, kış sporlarının yapılabilme süresini arttırabilecektir. Tatillerini genellikle yaz mevsiminde geçiren insanlar, bu alışkanlıklarını kış mevsiminde de sürdürmeye başlamışlar ve dağ – kış turizmi hareketlerinin hızlanmasına neden olmuşlardır. Dolayısıyla, bu yönde giderek büyüyen talebi karşılayabilmek üzere turizmde gelişmiş ülkeler, dağ ve kış turizminin yoğunlaştığı yörelerde, çalışmalar yapmışlardır. Özellikle Orta Avrupa ülkelerinden İsviçre ve Avusturya'nın Alp dağlarında yarattıkları turizm olanaklarının, yaz turizmi ile önemli döviz girdisi sağlayan ülkeler ile yarıştıkları bir gerçektir. Doğal, kültürel ve ekonomik olarak kaynak yetersizliklerinin hakim olduğu bölgeler, bir ülke ekonomisinde, uygun yörelere göre büyüme-gelişme sürecinde geri kalabilirler. Gelişmekte olan bir ekonomide, kalkınma sürecine girilmesiyle birlikte, pozitif içsel ve dışsal ekonomilerin etkisiyle, gelişme yükselme trendine girecektir.

Yöntem:

Türkiye’de Kış Sporlarının Ekonomik Görünümü’nü belirlemek amacıyla, betimsel olarak yapılan bu çalışmada; spor ekonomisi istatistiklerinden yararlanılarak, Türkiye’de “Kış sporları” ile ilgili kurum ve kuruluşların ekonomik yapıları ile “Kış Spor Turizmi”ne ait finans hareketleri incelenmiştir.

Araştırmanın materyalini, konu ile doğrudan yada dolaylı olarak ilgili olan birincil ve ikincil nitelikteki kaynaklar ve spor ekonomisi istatistikleri ile ilgili kurum ve kuruluşların birincil verileri oluşturmuştur. Sözü edilen bu belge ve bulguların temininde, “Dokümantasyon Metodu” kullanılmıştır. Kış sporlarının ekonomik görünümü ile ilgili bulgular; bölgesel ve dönemler arasında karşılaştırma yapılarak ele alınmış, ekonomik verilerinin anlam ifade eden parametreleri tablo ve grafiklerle gösterilmiştir.

Bulgular:

Kış turizmi açısından Türkiye iklimi, coğrafyası ve son yıllarda elde ettiği diğer turizm türlerindeki tecrübesi ile özgün kış turizmi projeleri gerçekleştirebilecek bir aşamaya gelmiştir. Hizmetler sektörü içinde yer almakla birlikte turizm, taşıdığı özellikler nedeniyle, diğer sektörlerle yakın ilişki içindedir. Turizm sektörü, turistik ihtiyaçların karşılanmasında ekonominin bütün sektörlerinden yararlandığı gibi, bazı sanayi kollarını içine almakta, bazılarını kendi ihtiyacına göre şekil vermekte, bir kısmını da yeniden meydana getirmektedir. Kış turizm ve Kış sporları özellikle Uludağ’dan Köroğlu, Erciyes, Erzurum ve Sarıkamış gibi Dağ ve Kış sporları merkezlerine doğru kaymaya başlamıştır. Türkiye Kış turizmi açısından henüz yeni deneyimlere sahip bir ülke konumundadır. Önümüzdeki yıllarda hızlı bir gelişim göstereceği beklenmektedir.

Tartışma ve Sonuç:

Türkiye’nin sahip olduğu turistik potansiyel, alternatif turizm açısından da eşsiz fırsatlar oluşturmaktadır. Dünya turizm talep eğimlerindeki gelişmeler, bunları kavramaya dönük girişimleri, hem kamu kesimi, hem de dinamik turizm sektörü olarak harekete geçirmiştir. Bu çerçevede gündeme gelen kış turizmi alt sektörünün, kaliteli, rekabetçi bir ürüne dönüştürülmesi çabaları, o açıdan daha iyi imkanlar sunan bölgelerde sürdürülmelidir.

Kış sporları turizmi yatırım ve işletme faaliyetleri kuruluş yeri etrafında bulunan diğer sektörlerden girdi sağlayarak, kaynak yaratmaya yardımcı olacaktır. Türkiye kış sporları turizm faaliyetleri sonucunda yapılan turizm harcamalarının önemli bir kısmının gelir olarak yansımaları, ayrıca sadece yaz aylarında değil yılın diğer aylarında da işsizliği azaltarak istihdam yaratma olanağı bu anlamda Türkiye’nin ekonomik gelişimi açısından oldukça önem arz edecektir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kış, Ekonomi, Turizm

Seçilmiş Kaynaklar :

- 1-D.P.T. Doğu Anadolu Projesi Ana Planı, 2000
- 2-Cengiz Yücel, TÜRSAB AR-GE Departmanı, Aralık 2005
- 3- Kültür Ve Turizm Bakanlığı ,Türkiye Turizm Stratejisi(2023), Ankara,2007
- 4- DİNLER,Z., Bölgesel İktisat, Ekim yayınları, 1994.
- 5- TUNÇ,A., SAÇ, F., Genel Turizm, Detay Yayınevi, 1998.
- 6-<http://www.dpt.gov.tr/kamuyat/index.html>
- 7- <http://www.tursab.org.tr>



139. THE RELATIONSHIP BETWEEN JOB SATISFACTION AND ORGANIZATIONAL COMMITMENT IN SPORT

CAN, Y., SOYER, F.

Erciyes Üniversitesi

Niğde Üniversitesi

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine to the relationship between job satisfaction and organizational commitment of sportsmen. Besides, whether there is a difference between job satisfaction and organizational commitment of sportsmen and their purposes for making sport or not, will be determined by this study. This research was conducted with 1258 sportsmen ed from various branches by a sampling method. In this research, a questionnaire consisting of Job Satisfaction Scale developed by Warr and his co-workers and Organizational Commitment Scale developed by O'Reilly and Chatman, was used as a data gathering tool. According to the results of the study, a significant positive relationship at 0,01 level was found between organizational commitment and job satisfaction of sportsmen. A significant negative reletionship at 0,01 level, was observed between ages and sport history of sportsmen participating to this research and their organizational comitment. From the point of view of sportsmen, a significant difference was observed between purpose of making profit and job satisfaction and organizational commitment (P0,05). A significant difference was observed between purpose of having a career of sportsmen and job satisfaction and organizational commitment (P

SPORDA İŞ TATMİNİ VE ÖRGÜTSEL BAĞLILIK İLİŞKİSİ

1.Giriş

Örgütsel Bağlılık, genel olarak çalışanların örgüt içinde kalma isteği ile örgütsel amaç ve değerlerine olan bağlılığı ifade eder. Bağlılık ise, işe duyulan ilgi, sadâkât ve organizasyon değerlerine karşı duyulan güçlü inançtan kaynaklanmaktadır (Özdevecioğlu, M., 2003).

Allen ve Meyer, Örgütsel bağlılığı, duygusal bağlılık, normatif bağlılık ve devam bağlılığı olmak üzere üç farklı boyutta ele almışlardır (Allen, N.J. ve Meyer, J.P., 1990).

Meyer ve Allen 1991 yılındaki çalışmalarında, örgütsel bağlılığın birinci unsuru olan duygusal bağlılık, çalışanların organizasyona olan duygusal ilgileri, örgüte katılma ve örgütle özdeşleşme isteği olarak tanımlanmıştır (Meyer, J.P. ve Allen, N.J., 1991). İkinci unsur olan zorunlu bağlılık ise, kişinin işsiz kalması durumunda katlanması gereken maliyete ilişkin algısından kaynaklanan örgüte devam bağlılığıdır. Üçüncü bağlılık unsuru olarak normatif bağlılık, ahlaki değerleri, inançları içermekte olup, organizasyonda kalmanın ahlaki bir zorunluluk olarak algılanmasından kaynaklanmaktadır (Wasti SA., 2000).

Yapılan birçok araştırmada, iş tatmini, örgütsel bağlılığın en önemli belirleyicisi olarak gösterilmekte ve iş tatmini ile duygusal bağlılık arasında çok güçlü bir ilişkiye rastlandığı görülmektedir (Özdevecioğlu, M., 2004).

Sporda örgütsel bağlılık ise, sporcuların bağlı olduğu kulübe karşı hissettiği bağın gücünü ifade eder. Bir başka ifadeyle, sporcuların, kulübe karşı olan sadakati ve bağlı olduğu kulübün başarılı olabilmesi için gösterdiği ilgidir.

İş Tatmini, işletmelerde insan davranışlarını etkileyen en önemli tutumlardan biridir. Pozitif iş tutumlarından biri olarak belirtilen iş tatmini, kişilerin işlerine karşı duydukları kapsamlı ve olumlu duyguların insanlar üzerinde yarattığı sonuçlar olarak ifade edilebilir (Çekmecioğlu, H., 2006).

İş tatminini oluşturan faktörler, bireysel ve işin kendisinden kaynaklanan faktörler olmak üzere ikiye ayrılır: İş tatmini oluşturan bireysel faktörler; personelin beklentileri, personelin kişiliği, personelin iş tecrübesi, personelin sosyal kişiliği, personelin hizmet süresi, personelin eğitim düzeyinden oluşur. Diğer yandan işin genel görünümü ve zorluk derecesi, ücret, işletmenin sosyal görünümü, çalışma koşulları ve iş güvenliği, ilerleme olanağı, uygun ödüllendirme sistemi, yönetici, çalışanların kararlara katılım derecesi, iş tatminini etkileyen iş ortamına bağlı faktörlerdir.

Sporda iş tatmini ise, sporcuların yaptığı iş ve iş koşullarına ilişkin algılarına karşı geliştirdiği içsel tepkilerden oluşmaktadır. Burada en önemli faktör, yapmış olduğu spordan dolayı yöneticilerden ve en önemlisi bağlı olduğu kulüpten iş güvenliği ve ücret bakımından tatmin olması ve kendisini güvende hissetmesidir.

Bu çalışma, sporcuların iş tatmini ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin yönünü belirlemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca, sporcuların iş tatmini ve örgütsel bağlılık duyguları ile spor yapma amaçları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı da bu çalışma ile belirlenmiş olacaktır.

2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma, 24 ilden çeşitli spor branşlarındaki kolayda örnekleme yoluyla seçilmiş 1258 sporcu ile yürütülmüştür. İş tatmini, Warr ve arkadaşlarının geliştirdiği ölçeğin sporculara uyarlanması ile ölçülmüştür (Warr, P. B., Cook, J., & Wall, T. D., 1979). Ölçekte işin değişik unsurlarına ilişkin 8 ifade bulunmaktadır ve 5'li likert sistemine dayanmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği bu araştırmada .77 olarak hesaplanmıştır. Örgütsel bağlılık ise, O'Reilly ve Chatman tarafından geliştirilmiş ve 5 ifadeden oluşan bir ölçekle ölçülmüştür (O'Reilly, C., & Chatman, J., 1986). Ölçek yine 5'li likert sistemine dayanmaktadır ve ölçeğin güvenilirliği bu araştırmada .80 olarak hesaplanmıştır.

3. Bulgular

Araştırmaya, 370 bayan (%29,4) ve 888 erkek (70,6) toplam 1258 sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 18.37 ± 4.773 olarak hesaplanmıştır. Spor yapma yıl ortalaması ise 6.48 ± 4.24 olarak hesaplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sporcuların örgütsel bağlılık ve iş tatmini arasında 0,01 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r: 0.589$).

Araştırmaya katılan sporcuların örgütsel bağlılık düzeyleri ile yaşları ($r: -0.112$) ve spor yapma yılları (-0.85) arasında 0,01 düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Sporcuların yaşları ve spor yapma yılı ile iş tatminleri arasında bir ilişki gözlenmemiştir.

Sporcular açısından, sportif başarı elde etme amacı ile iş tatmini ve örgütsel bağlılık arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($P < 0.05$).

Spordan ekonomik gelir elde etmek amacı ile iş tatmini ve örgütsel bağlılık arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($P > 0.05$).

Sporcuların kariyer yapmak amacı ile iş tatmini ve örgütsel bağlılık arasında 0,01 düzeyinde anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($P < 0.05$).

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması (18.37 ± 4.773), araştırma bulgularını önemli ve anlamlı kılmaktadır. Literatüre göre, 18-24 yaş grubu sportif verim çağı olarak nitelendirilmektedir.

Sporcuların iş tatmini ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki pozitif yönlü ilişki, bu konuda yapılan diğer araştırma sonuçlarıyla paralellik arz etmektedir. Diğer çalışma alanlarında olduğu gibi, iş tatmin duyguları yüksek olan sporcuların, örgütsel bağlılık düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Sportif başarının devamlılığı açısından, iş tatminine bağlı olarak örgütsel bağlılığın yüksek olması olumlu bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.

Diğer taraftan, sporcuların yaşları ve spor yapma yılları ile örgütsel bağlılık düzeyleri arasında negatif bir ilişkinin ortaya çıkması, spor yaşamının yarattığı yorgunluğa bağlı olarak, sporcularda örgütsel bağlılık duygusunun zayıfladığını göstermektedir. Ancak, araştırma sonuçları, yaşın ve spor yapma yılının iş tatmin duygusu üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır. Bu sonucun, spor yaşamı açısından olumlu bir sonuç olduğu söylenilebilir.

Ayrıca, sportif başarı elde etme amacının önemsenme derecesi ile örgütsel bağlılık ve iş tatmini arasında anlamlı bir farkın gözlenmiş olması, spor yaşamı açısından, başarı ile iş tatmini ve örgütsel bağlılık duygusu arasında bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Çünkü, yapılan istatistik analizde, sportif başarı elde etme amacı yüksek olan sporcuların, düşük olan sporculara göre, iş tatmini ve örgütsel bağlılık duyguları daha yüksek bulunmuştur.

Diğer taraftan, spordan ekonomik gelir elde etme amacının önemsenme derecesi ile iş tatmini ve örgütsel bağlılık duygusu arasında anlamlı bir farkın gözlenmemiş olması, sporun amatörlük ruhuna ve gerçek amacına uygun bir sonuç olarak yorumlanmalıdır. Bu sonuç, sportif başarının insanlara verdiği hazzın, sağladığı ekonomik gelirden daha fazla önemsendiğini göstermektedir.

Sporcuların kariyer yapma amacını önemsenme derecesi ile iş tatmini ve örgütsel bağlılık duyguları arasında da anlamlı bir farklılığın bulunmuş olması, aktif spor yaşamı açısından beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Çünkü, sporcuların kariyerden anlamış olduklarının daha üstün performans düzeyi olduğu düşünülmektedir.

5. Seçilmiş Kaynaklar

1. Allen, N.J. ve Meyer, J.P., 1990. "The Measurement and Antecedents of Affective, Continuance and Normative Commitment to the Organization", Journal of Occupational Psychology, Cilt 63, Sayı 1, ss.1-18.



2. Çekmecioğlu, H., 2006. "İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarının İşten Ayrılma Niyeti ve Verimlilik Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi: Bir Araştırma", İş Güç Enerji İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, Cilt 8, Sayı.2.
3. Meyer, J.P. ve Allen, N.J., 1991. "A Three-Component Conceptualization of Organizational Commitment", Human Resources Management Review, Cilt 1, ss.61-89.
4. O'Reilly, C., & Chatman, J., 1986. "Organizational commitment and psychological attachment: The effects of compliance, identification, and internalization on prosocial behavior", Journal of Applied Psychology, 71 (3), ss.492-499.
5. Özdevecioğlu, M., 2004. "Sosyal Destek ve Yaşam Tatmininin Mesleki Stres Üzerindeki Etkileri: Kayseri'de Faaliyet Gösteren İşletme Sahipleri ile Bir Araştırma", Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt 22, No:1, ss.209-233.
6. Özdevecioğlu, M., 2003. "Algılanan Örgütsel Destek ile Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma", Dokuz Eylül Üniversitesi İİBF Dergisi, Cilt 18, sayı 2, ss.113-130.
7. Warr, P. B., Cook, J., & Wall, T. D., 1979. "Scales for the measurement of work attitudes and aspects of psychological well-being", Journal of Occupational Psychology, 52, 129-148.
8. Wasti SA., 2000. "Örgütsel Bağlılığı Belirleyen Evrensel ve Kültürel Etmenler : Türk Kültürüne Bir Bakış", (eds) Z.Ayca (2000), Türkiye'de Yönetim, Liderlik ve İnsan Kaynakları Uygulamaları, Türk Psikoloji Derneği Yayın No:211, Ankara.

Poster 3.8

Anabilim Dalı/ Topic: Rekreasyon/ Recreation and Leisure

Poster Alanı/ Name of Board: KIBRISCIK

Moderator: Prof.Dr.Erdal ZORBA

140. LÖSEMİLİ ÇOCUKLARLA YAPILAN REKREATİF ETKİNLİKLERİNİN ANNELERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ

***ERKAN, Y. , **AYDIN, M.**, MERİÇ, B., *KUTLU, M., ***GÖZAYDIN,G.**

* Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi Çocuk Kliniği, Kocaeli, Türkiye

** Kocaeli Üniversitesi, Karamürsel Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kocaeli, Türkiye

*** Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kocaeli, Türkiye

ABSTRACT

Goal of the investigations to investigate Therapy recreation facilities which have leukemia children do , that children have been treated in the hospital . the effects of depression level of their mothers . The average age of children who have been treated in child hematology service in Kocaeli University Medicine Faculty is 7,72 ±4,83 (Total of 20 children 14 boys and 6 girls) and their mothers whose age average (34,70±7,54) are included to the investigation. The children who are treated in clinic are made to done recreatif facility program 5 days a week between the treatments about two hours in ten weeks time.During the hospital stay time programs are given to mothers such as patchwork programs and some facilities to spend some time with their children . In the determination of the depression level of mothers Beck Depression tests are used.According to the Wilcoxon Signed Test which were applied in the statistical judgement (evaluation) of Beck depression tests there are meaningful differences are found out before and after the facilities (p

Giriş

Çocukluk çağı kanserleri içinde en sık görülen kanser türünün lösemi olduğu belirtilmektedir (Ertan ve ark,2004). Kanser hastalığının adı, adının verdiği korku, gelecek kaygısı, hastalık ve tedavi sürecinde yaşanabileceklerin yarattığı stres, hasta ve hasta yakınlarını hiçbir hastalık grubunda olamayacak kadar olumsuz yönde etkilemektedir (Toros ve ark.2002).

Kanser gibi kronik hastalığı olan çocukların, durumları ile özellikle anneler, daha yakından ilgilenmekte, daha fazla sorumluluk almaktadırlar. Bu da, onlara, normal aile döngüsünde üstlendikleri görevlere ek başka görevler de yüklemektedir. Bu durum, annelerin, diğer aile bireylerine yeterince zaman ayırmamalarına ve sorunlar yaşamalarına neden olur (Karakavak ve Çırak, 2006).

Bu araştırmanın amacı da; hastanede tedavi gören lösemili çocuklara yaptırılan rekreatif etkinliklerin, annelerinin depresyon düzeyine etkisini araştırmaktır.

Yöntem

Araştırmaya Kocaeli Üniversitesi, Tıp fakültesi Çocuk Hematoloji Kliniği'nde tedavi gören çocuklardan yaş ortalamaları $7,72 \pm 4,83$ olan toplam 20 (14 erkek, 6 kız) lösemili çocuk ve aynı sayıda yaş ortalamaları $34,70 \pm 7,54$ olan çocuk annesi, alınmıştır.

Çocuklara haftada 5 gün, tedavi aralarında 2 saat olacak şekilde 10 haftalık çeşitli rekreatif etkinlik programları (ip-patates baskısı, kitap okuma, çizgi film izletme vb.) yaptırılmıştır. Tedavi sırasında annelerin bazı demografik bilgileri alınması yanında, yapılan rekreatif etkinliklerin anneler üzerine etkilerini belirlemek için etkinliğe başlamadan önce ve sonra beck depresyon anketi yapılmıştır.

Anketler sonucunda elde edilen veriler, SPSS 15,0 paket programında analiz edilerek annelerin bazı demografik özelliklerinin yüzdelik ve frekans değerleri ile rekreatif etkinliğin başlangıç ve bitiminde oluşan farklılığın belirlenmesinde Wilcoxon testi uygulanmıştır.

Bulgular

Çizelge 1 Anne öğrenim durumu

DEĞİŞKENLER	N	%
Okur-Yazar değil	2	10
İlkokul	14	70
Lise	4	20
TOPLAM	20	100,0

Annelerin 2 si(%10) okur -yazar değil. 14 ü(%70) ilköğretim, 4 ü (%20) lise mezunudur.

Çizelge 2. Annenin kendine ayırdığı zaman etkinlik öncesi

DEĞİŞKENLER	N	%
Etkinlik Öncesi	8	40,0
Etkinlik sonrası	12	60,0
TOPLAM	20	100,0

Etkinlik öncesi annenin kendine ayırdığı zaman, 8 kişi(%40) zaman ayırıyor 12 kişi (%60) zaman ayıramıyor.

Çizelge 4. Annenin kendine ayırdığı zaman etkinlik sonrası

DEĞİŞKENLER	N	%
Annenin Kendine Ayırdığı Zaman	20	100,0
TOPLAM	20	100,0

Etkinlik bitiminde annenin kendine ayırdığı zaman, 20 kişi (%100) zaman ayırıyor.

Çizelge 5. Anne beck depresyon öncesi ve sonrası karşılaştırılması

	BCK.DP.S BCK.DP.Ö
Z	-2,887(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

*P<0,05

Tartışma Ve Sonuçlar

Uzun süre hastanede kalışlar (hospilite) çocuk ve annelerinin duygusal ve düşünsel işlevlerini bozabilmektedir. Bu amaçla annenin ailedeki bozulan işlevselliği(işinden ayrılması, izin alma sorunları, evdeki çocukların bakım sorunları, eş ilişkileri) depresyonu tetiklemektedir. Bu yüzden annenin, tedavi ekibiyle olan sağlıklı ilişkileri, depresyon düzeyini azaltmakta başarılı olmaktadır (Manne,2005).

Anneler tedavi sırasında zamanlarının büyük bir kısmını hastanede çocuklarının yanında geçirmektedirler. Hastanede çocuklarla yapılan rekreatif etkinlikler sayesinde annelerin kendilerine ayırdıkları zaman artmıştır.



Araştırmamızda; etkinlik öncesi annelerin %40'ı kendine zaman ayırırken, etkinlik bitiminde annelerin tamamının kendine zaman ayırdığı tespit edilmiştir.

Yine tedavi sırasında yapılan rekreatif etkinliklerin anneler üzerine etkilerini belirlemek için etkinliğe başlamadan önce ve sonra yapılan beck depresyon anketi sonucunda annelerin depresyon düzeylerinde iyileşme yönünde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Bunun hem annelerin kendilerine ayıracak zaman bulmalarından, hem de bu etkinliklerin çocukları üzerinde yarattığı olumlu etkilerinden memnun olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Careleo,(2000) yaptığı araştırmada terapi rekreasyonun çocuklar için rahatlama, ilişki kurma ve diğer sağlık çalışanlarıyla bağlantı kurma, hastalığa alışmasında yardımcı olma, aileler için destek, ailenin ve hastanın dayanma yeteneklerinin geliştirilmesinde etkili bir araç olduğunu vurgulamıştır. Benzer bir çalışmada Meyler et al (2006) İrlanda'lı 23 kanserli çocuk ve aileleri ile Çocuk hematoloji-onkoloji servisinde ve çocuk sağlığı hastalıkları servisinde yatan hasta çocukların arasında rekreatif etkinlikler programının etkilenmesi üzerine yapılan karşılaştırmada anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).Barretstown programı dahilinde yaptığı terapatik rekreasyon kampında, ailelerin depresyon düzeylerde anlamlı bir fark belirlememesine karşın, ailelerde mental anlamda olumlu gelişmeler tespit etmişlerdir.

Bizim araştırmamız da göstermektedir ki; çocukları iyi vakit geçirebilecekleri yönünde yapılan her aktivite, anneleri rahatlatmaktadır. Yaptırılan aktiviteler, çocukların hastalıklarına bağlı anneleri ile oluşan iletişim bozukluğu ortadan kaldırdığı gibi, annelerin depresyon düzeyini azaltmada etkisi olmuştur.

Kaynaklar

1. Akçay,C.(2004).Kanserli hastalarda destek tedaviler – 1 XIII. TPOG Ulusal Pediatrik Kanser Kongresi, Hemşire Programı s:184:185
2. Careleo,O.(2000). 'Journal of Leisurability' Volume 27
3. Er,M.(2006).Çocuk, hastalık, anne-babalar ve kardeşler Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2006; 49: 155-168
4. Ertan ve ark,(2004), Önlenebilir Çocukluk Çağı Kanserleri, C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi , 26 (1): 48 – 54,
5. Elbi, H.(2001).Kanser ve depresyon Psikiyatri Dünyası 2001;5:5-10
6. Karakavak,G.ve Çırak,Y.(2006).,"Kronik Hastalıklı Çocuğu Olan Annelerin Yaşadığı Duygular", Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt: 7 Sayı:12 s. 95- 112
7. Kutanis, A. (2005). "Çocukluk Çağı Akut Lösemi Vakalarının Retrospektif Değerlendirilmesi",Uzmanlık Tezi, İstanbul Bakırköy doğumevi kadın ve çocuk hastalıkları eğitim ve araştırma hastanesi
8. Manne,S.(2005). Our Invisible Patients Volume 23, Number 30,October 20
9. Özdemir,S.(2006).Kocaeli Üniversitesi bitirme projesi
10. Özyılkan,Ö.(2004).Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu, 8-10 Nisan İzmir
11. Meyler Et Al, (2006),Evaluating The Psychosocial Impact Of Childhood Cancer On Irish Families And The Role Of A Therapeutic Recreation Programme In Mitigating This Impact, Poster Presented At World Congress Of Psycho-Oncology (IPOS), Venice,
12. Toros et al.,Ö.(2002)Kronik Hastalığı Olan Çocuklar, Anne ve Babalarındaki Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri Klinik psikiyatri 2002;5:240-247

141. A RESEARCH ON FREE TIME ACTIVITIES OF FEMALE CLASSROOM TEACHERS

* AKPINAR, S., * ŞAHAN, H. , ** AYDIN, A. D. , *** KURU, E.

*Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, BESYO

**Kafkas Üniversitesi, BESYO

***Gazi Üniversitesi, BESYO

ABSTRACT

Time is one of the most precious things of a person. Especially, The precious of time is unquestionable fact in the way of working people. But, people generally aren't able to spend time adequately. However, time is the only thing to have to be spent whether it is intended or not. It is a source that yt can't be loaded and unloaded like a machine and can't be caught. But yf a person wishes, he can decide how to spend time. One of the most important problems

that people have today is, just because they do not use the time properly they come across with the problem that time is not enough for them. Especially at the manufacturing societies, related with the technological developments, economy, social, political and cultural life it can be seen that they have had major differences. Although for the most it has perceived in a positive way, it has also brought some negative things to their daily life. Above all, in order to redoubling the efficiency of human and obtaining their motivation they might make a plan related with their lives that means when they spend their free time in a good way their work capability will increase. In this research on free time activities of female classroom teachers who work in Karaman province It has been emerged that female teachers haven't got enough free time and they spend their free time at home. The reasons of this, mainly economic factors, social economic structure of Karaman province and there aren't enough non-governmental organizations in Karaman province. Activity was composed by classroom teachers who work in schools connected with Karaman National Education Directorship and questionnaires that were used were filled out as a survey technique by the teachers. Key words: Free time, female classroom teachers

BAYAN SINIF ÖĞRETMELERİNİN BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA (Karaman İli Örneği)

Giriş

Zaman bir insanın sahip olduğu en değerli şeylerden birisidir. Özellikle çalışan insanlar açısından zamanın ne kadar değerli olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Ancak çoğunlukla insanlar zamanı yeteri derece de etkili kullanmamaktalar. Halbuki istenilse de istenilmese de harcamak zorunda kalınan yegana şey zamandır. Zaman bir makine gibi durdurulup başlatılamayan, tekrar ele geçmeyen bir kaynaktır. Fakat insan isterse zamanı nasıl harcayacağına karar verebilir(Mackenzie 1989).

Boş zaman kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorluklardan veya bağlantılarından kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçtiği bir faaliyetle uğraştığı zaman yani zorunluluk duygusunun en az olduğu, iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevleri yerine getirdikten sonra arta kalan zaman olarak belirtilmektedir(Pulur 2003).

Günümüzde bireylerin sahip olduğu en büyük problem zaman darlığıdır. Çalışan bireylerin genellikle yapabilecekleri çok şey olmasına rağmen, kişisel hayatları için zamanları çok azdır. Bu nedenle de bir çok insanın sorumluluklarının altında ezilmektedir. Tüm bunların üstesinden gelebilmek ancak insanın ne yapmak istediğini ve kendisi için nelerin gerçekten önemli olduğunu değerlendirmesiyle mümkündür(Aydoğan ve Ark, 2006).

Materyal ve Yöntem

Bu araştırma Karaman il merkezinde görev yapan bayan sınıf öğretmenlerine yöneliktir. Karaman il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak ilköğretim okullarında görev yapan bayan sınıf öğretmenlerinin sayısı 192 dir. Araştırmada anket uygulanmış olup ankette toplam 36 soru bulunmaktadır. Anket için Karaman İl Milli Eğitim müdürlüğünden gerekli izin alınmıştır. Bayan öğretmenlerden 95 kişiye ulaşılmış ve anket uygulanmıştır. Anket uygulanan öğretmenler tespit edilirken bayan öğretmenlerin yoğun olduğu okullar tercih edilmiş, bunun yanı sıra bayan öğretmenlerin az olduğu okullarda da anket uygulanmıştır. 95 öğretmenimize anket verilmiş olup değerlendirme 90 kişi üzerinden yapılmıştır. Ortaya çıkan bulgular yüzde frekans yöntemi ile analizleri yapılarak yorumlanmış ve sonuçlandırılmıştır. Bu araştırma, Karaman il merkezinde görev yapan bayan sınıf öğretmenlerinin boş zaman faaliyetlerinde neler yaptıklarının tespitine yönelik betimsel bir araştırmadır.

Bulgular ve Yorumlar

Bayan sınıf öğretmenlerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Durumlarını ortaya koymak amacı ile yapılan bu çalışmada toplam 36 soru bulunmaktadır. Elde edilen bulgular şu şekilde yorumlanmıştır.

Öğretmenlere boş zamanınızı nerede değerlendirirsiniz diye bir soru sorulmuş, öğretmenlerin %80'i evde, %13,4'ü arkadaşlarıyla birlikte, % 4,4'ü iş yerinde ve % 2,2'i ise alışveriş yaparak şeklinde cevap vermişlerdir.

Yukarıdaki soru paralelinde diğer bir soruda boş zamanlarını evde değerlendiren öğretmenlere evde ne tür faaliyet yaptıkları sorulmuş, % 52,3'ü yemek, % 29,8'si temizlik, % 9,3'ü Çocuğa bakarım, % 8,6'sı ise kitap okurum şeklinde cevaplamışlardır.

Anketin diğer bir sorusunda öğretmenlere boş zamanlarında kitap okuyup okumadıkları sorulmuş, öğretmenlerin % 93,4'ü kitap okudukları ve % 6,6'ı ise okumadıkları şeklinde görülmektedir. Yukarıda soru paralelinde diğer bir soruda kitap okuyan öğretmenlere hangi sıklıkta kitap okudukları sorulmuş, % 66'sı fırsat buldukça, % 24,5'i sık sık ve % 9,5'i ise bazen okurum şeklinde cevapladıkları görülmektedir. Yine aynı soru paralelinde kitap okuyan öğretmenlere diğer bir soruda ne tür kitap okudukları sorulmuş. % 44,6'i roman, % 28,9'u bilimsel kitap, % 13,3'ü aktüel kitaplar, % 6,6'ı Siyasi içerikli kitaplar, % 3,3'ü klasik ve güncel % 3,3'ü de moda



ve yemek kitapları okudukları tespit edilmiştir. Boş zamanlarında kitap okumayı sevmeyen öğretmenlere niçin kitap okumadıkları sorulmuş, bu soruya öğretmenlerin % 66,7'i boş zamanını kitap okumak dışında değerlendiriyor, % 33,3'ü de hiç boş vaktim yok şeklinde ifade etmişlerdir.

Diğer bir soruda öğretmenlere Spor yapıp yapmadıkları sorulmuş, %33,3'ü evet, % 66,7'i ise hayır cevap verdikleri tespit edilmiştir. Bu soruya binaen spor yapan öğretmenlere ne tür spor branşları yaptıkları sorulmuş, % 80' i yürüyüş, % 13,4'ü masa tenisi ve % 6,6'sı ise yüzme sporu yaptıkları tespit edilmiştir..

Her hangi bir hobiniz var mı sorusuna öğretmenler % 55,5'i evet diğer % 45,4'i ise hayır cevabını vermişlerdir. Bu soruya evet cevabını verenlere ne türlü hobilerle uğraştıkları sorulmuş, % 56'sı el sanatları örgüsü, %16'i hayvan besleme, %16'i resim yapma, %12'si de şiir yazma olarak cevaplamışlardır.

Üyesi olduğunuz sosyal ve sivil toplum kuruluşu bulunup bulunmadıkları sorulmuş, öğretmenlerin % 80'i hayır ve %20'i ise evet yanıtını vermişlerdir. Bu soruya binaen hayır diyenlerin niçin üye olmadıkları sorulmuş, öğretmenlerin % 63,9 'u vakit olmadığı için, % 25'i bulunduğu yerde fazla sosyal kuruluş olmadığı için, % 11,1'ide ilgimi çekmediği için yanıtını vermişlerdir.. Sivil toplum kuruluşuna üye olan öğretmenlerin ise kuruluşun içeriğini sorulmuş , öğretmenlerin % 33,3'ü hayır kurumlarına, % 33,3'ü tema vakfına, % 22,2'si kadın derneklerine ve % 11,2'si de eğitime yardım vakıflarına üye olduklarını şeklinde tespit edilmiştir.

Sonuç

Karaman il merkezinde görev yapan bayan sınıf öğretmenlerinin boş zaman etkinlikleri üzerine yapılan bu araştırmada; Bayan öğretmenlerin yeteri derecede boş zamanları olmadığı, boş zamanlarını ise genelde evde geçirdikleri ortaya çıkmıştır. Bunun da sebepleri başta ekonomik etkenler, Karaman ilinde yeteri derecede sosyal içerikli sivil toplum örgütlerinin olmaması, ilin sosyo ekonomik yapısı olarak saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme şekillerine bakıldığında % 80'i evde, % 13,4'ü arkadaşları ile beraber, % 4,4'ü iş yerinde ve % 2,2'i ise alış verişte olarak tespit edilmiştir. Boş zamanlarını evde geçiren öğretmenlerin ev içerisinde sırası ile % 52,3 'ünün yemek, % 29,8'inin temizlik, % 9,3'ünün çocuk bakımı ve geriye kalan % 8,6'nın ise kitap okudukları araştırma sonucunda bulunmuştur. Araştırmaya katılan bayan öğretmenlerin spor yapmadıkları spor yapan öğretmenlerin azınlıkta olduğu (%33,3) bunlarında büyük bir çoğunluğunun sadece yürüyüş yaptıkları(% 80) bunu da planlı bir şekilde yapmadıkları araştırma sonucunda tespit edilmiştir.

Kaynaklar

AYDOĞAN İsmail, Fatma Betül Gündoğdu, "Kadın öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri," *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:21, cilt:2, Kayseri, 2006, s.218,229

MACKENZİE A.R., Zaman Tuzağı (Çev. Yakut Güneri), İlgı Yayınevi, İstanbul 1989 s.14

PULUR Atilla, " Üniversitede Görev Yapan Öğretim Elamanları ve İdari Personellerin Boş Zamanlarını Sporla Değerlendirme Eğilimlerinin Araştırılması (Kırıkkale Örneği)" *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*, Ankara, 2003, s.433

142. THE COMPARE BODY IMAGE AND BODY ENJOYMENT OF ADOLESCENT GIRLS AND BOYS WHO PARTICIPATED TO SWIMMING SPORT

İLKYAZ, E. , KORUÇ, Z., KOCAEKSL, S.

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara/Türkiye

ABSTRACT

The aim of this study was to compare body image and body enjoyment of adolescent girls and boys who participated to swimming sport. The research was done with adolescents aged between 14-16 and who came to learn swimming in Anıttepe swimming pool. Of the participants, 28 were boys and 28 were girls. SPSS was used to get the data and the measurement was taken before the training sessions. ANOVA was used to analyze the data. Of the 10 dimensions of SPSS significant differences were only found in the sub-scale evaluation of image dimension {F(1, 54)=8.110p>.469}, fitness evaluation {F(1,54)=1.093p>.300}, fitness tendency {F(1,54)=.821p>.369}, health evaluation {F(1,54)=.032p>.858}, illness tendency {F(1,54)=.239p>.627 }, anxiety about own weight {F(1,54)=.345p>.559}, and classification of own weight {F(1, 54)=1.995p>.164}. Results indicated a significant difference between two subscales of multidimensional body image but no significant difference between other

subscales. The significant difference between image and being satisfied with body parts indicated a change and differentiation in adolescent athletes' body images.

ADÖLESAN DÖNEMDE YÜZME SPORUNA KATILAN KIZ VE ERKEK KATILIMCILARIN BEDEN İMGELERİ VE BEDENLERİNDEN HOŞNUT OLMA DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş

Mükemmel bedenin nasıl olması gerektiği henüz belirlenmemiştir. Beden imgesi birçok kişiye göre farklı tanımlanmıştır. Schilder'a göre bedenin zihinde oluşturduğu resim ya da bedenin kişiye nasıl görüldüğüdür. Nash ise beden imgesini kişinin kendisini fiziksel olarak güzel, çirkin ya da güçlü, çelimsiz olarak nasıl bulduğu şeklinde tanımlar (Gökdoğan, 1988). William ve Cash (2001) altı haftalık ağırlık antrenmanlarının üniversite öğrencilerinin beden imgelerindeki değişiklikler kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Araştırmaya katılan tüm deneklerin beden imgeleri MBSRQ ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonunda deneklerin alt üst ekstremitelerine ait kuvvet değerleri artarken beden imgesine ilişkin alt ölçeklerden görünüşün değerlendirilmesi ve beden bölümlerinden hoşnut olma puanları kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur. Beden imgelerindeki değişimden hareketle bu çalışmanın amacı, adolesan dönemde yüzme sporuna katılan kız ve erkek katılımcıların bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılmasını yapmaktır.

Yöntem

Araştırma Grubu: Çalışma Anıttepe yüzme havuzunda yüzme öğrenmeye gelen 14–16 yaşları arasındaki 28 erkek sporcu (Yaş, $15.17 \pm .8630$) ve 28 bayan sporcu (Yaş, $14.78 \pm .9172$) üzerinde yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada ÇBBIÖ (Çok Boyutlu Beden İlişkiler Ölçeği) ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Cash (1990) tarafından geliştirilmiştir. ÇBBIÖ 15 yaş ve üzeri yetişkinlere uygulanabilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Gürsel (2003) tarafından yapılmıştır.

İşlem Yolu: Ölçek yüzme eğitimine gelen ve en az 6 ay eğitim almış kız ve erkeklere antrenmanları öncesinde araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

BULGULAR

Kız ve erkek yüzücülerin ÇBBIÖ den aldıkları puanların karşılaştırılması **Tablo 1** de verilmiştir.

		Ss	S.d	F	P
Gör değ			1		
Kız	21.39	3.39		8.110	.006
Erkek	33.86	3.08			
Total	22.62	3.44			
Görkay					
Kız	38.14	4.60		.532	.469
Erkek	37.18	5.27			
Total	37.66	4.93			
Fiz uyg değ					
Kız	8.32	1.44		1.093	.300
Erkek	8.68	1.09			
Total	8.50	1.28			
Fiz uyg yön					
Kız	43.21	4.29		.821	.369
Erkek	44.43	5.65			
Total	43.82	5.01			
Sağ değ					
Kız	16.29	1.86		.032	.858
Erkek	16.39	2.56			
Total	16.34	2.22			
Sağ yön				2.523	.119



Kız	25.82	4.63	54		
Erkek	27.71	4.30			
Total	26.77	4.53			
Has yön					
Kız	15.14	7.14		.239	.627
Erkek	14.75	5.57			
Total	14.95	6.84			
Bed böl hoş					
Kız	31.07			8.777	.005
Erkek	36.14	7.14			
Total	33.61				
Kilokay					
Kız	10.32	3.67			
Erkek	9.75	3.61		.345	.559
Total	10.04	3.62			
Kendi kil sın					
Kız	5.64	1.91		1.995	.164
Erkek	6.25	1.24			
Total	5.95	1.62			

Elde edilen bulgulara bakıldığında Görünüşün Değerlendirme { $F(1, 54)=8.110; p<.006$ } ve Beden Bölgelerinden Hoşnut olma { $F(1,54)=8.777; p<.005$ } alt ölçeklerinden alınan puanlarda kız ve erkek yüzücüler arasında fark olduğu bulunmuştur. Bunun dışında kalan alt ölçeklerde ise fark olmadığı gözlenmektedir ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulgular kız ve erkek adolesan yüzücüler arasında sadece görünüşün değerlendirilmesi ve beden bölgelerinden hoşnut olma alt ölçeklerinde anlamlı fark olduğunu gösterirken ($p<0.05$), diğer alt ölçekler arasında fark olmadığını göstermektedir ($p>0.05$).

Ergen kendisini başkaları ile kıyaslayarak, başkalarının görüşlerinden de hareketle beden imgesini kurgular. Fakat bu arada bedensel değişimle baş edebilme konusunda kuşku ve kaygıları vardır. Araştırma bulguları yüzücü ergenlerin tam da yaşlılarında olduğu gibi beden bölgelerinden hoşnut olma ve görünüşlerini değerlendirme konusunda kız ve erkeklerde farklılık olduğunu göstermektedir.

Kaynaklar

- Gökdoğan, F. (1998). Orta öğretime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi. **Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü**
- Gürsel, F (2003). Ortopedik Engelli Çocuklar ile Engelli Olmayan Çocuklarda Farklı Hedef Belirleme Türlerinin Dart Performansına Etkisi ve Aynı Dönemdeki Psikik Süreçlerin Karşılaştırılması, **Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü**
- Cash, T. (1990) 'The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes, and images', in T.Cash and T. Pruzinsky (eds) **Body Images: Development, Deviance And Change** (51–79), New York: Guilford Press.

143. THE STUATION OF THE SOCIAL CLUB'S ACTIVITIES IN SECONDARY SCHOOLS (SAKARYA CITY SAMPLE)

KUL, M.* , KESKİN, D. , YAMAN, Ç.***, HERGÜNER, G.***

*Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

**Milli Eğitim İl Müdürlüğü, Sakarya, Türkiye

*** Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

ABSTRACT

The aim of working of social clubs, in formal to develop feeling of responsibility for students and to get student's own trust the with syllabus of special primary school and secondry school. The social activities are quite important

educational activities which to aim evaluation student's free time as the best with student club in schools and to get new interest areas and skills in social, cultural, sport, artistic and scientific areas. Investigations have been made deep into the reasons of these results. Findings have shown us that physical facilities of schools, as well as many other factors, are effective. A number of reasons can be mentioned, such as insufficient material, inadequate coordinations between social clubs, lack of guidance, the fact that the activities in social clubs are seen as a more formality, and deficiency of time allocated to such activities in teaching programmes. In making use of leisure time, significant differences between age groups have been observed. It has been noticed that the older students grow the more they incline towards active recreational activities, yet these activities have proved themselves to be recreational activities of considerably negative tendencies, as obviously seen in the results. It should be the basic of school to orientate students towards positive recreation, and this can only be realized by efficient and systematic educational performance. Keywords: social activities, clubs, recreation.

İLKÖĞRETİM OKULLARINDA SOSYAL KULÜP AKTİVİTELERİNİN DURUMU (SAKARYA ÖRNEĞİ)

Giriş

Dünyada teknoloji alanındaki yeniliklere ve gelişmelere uyum sağlamaya çalışan Türkiye, hızla gelişen ve sanayileşen bir ülkedir. Bu sanayileşme ile birlikte insanların kendilerine ayırabilecekleri serbest zamanları artmaktadır. Rekreasyon, ülkelerin ekonomik, sosyal ve kültürel gelişmelerine göre önem kazanmaktadır. Zaman hayattır ve zamanı boşa geçirmek hayatı boşa geçirmek anlamını taşımaktadır (Batlaş, A., Batlaş, Z. 1997:241). İnsanlar serbest zamanlarında yapacakları şeyleri belirlerken, daha önceden yaptıkları ve bildikleri aktiviteleri tercih ederler. Başka bir deyişle, kazanılmış alışkanlıkları ve almış oldukları rekreasyon eğitimleri onların serbest zaman faaliyetlerindeki tercihlerini etkiler. Zamanı iyi kullanabilmek, verimli ve etkili olmasını sağlamak, bir eğitim işi olmakla beraber insanın çalışma hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. Hayata atılan bir kimsenin başarılı olmasında onun zaman anlayışının büyük önemi vardır. Bu bilgi ve alışkanlıklar hayatın her anını verimli bir şekilde kullanmayı sağlayarak, ferdin başarısında birinci derecede rol oynayacaktır (Canan, T. 1997:13). Serbest zaman kişinin hem kendisi ve hem de başkaları için bütün zorunluluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zamandır. Kişinin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu zamandır. İş yaşamının dışındaki zamandır (Tezcan, M. 1994:10) Bir başka tanımda "bireyin çalışma ve diğer görevlerinden sonra özgür olarak dinlenme, eğlenme, toplumsal başarı ve kişisel gelişmesi için kullandığı bir zamandır" şeklinde tanımlanıyor (Karaküçük, S. 1999:30)

Yöntem

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak 26 sorudan oluşan anket kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Sakarya ili merkez ilçesindeki ilköğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem olarak Sakarya'daki merkez ilköğretim okullarındaki 6., 7. ve 8. sınıflarda öğrenim gören öğrenciler belirlenmiştir. Araştırmada 1200 öğrenciye ulaşılmış ancak 1027 öğrencinin anket verileri değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin analizinde bilgisayar ortamında girilen bilgilere göre frekans tabloları ve yüzdelik sıralamalar oluşturulmuştur. Değişkenler arasında ayrıntılı ilişki aranmış ve "ki-kare" testi uygulanmıştır. Ayrıca "frekans analizi" uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Araştırmaya katılan öğrencilerin okullarındaki sosyal tesislerin yeterliliği ile ilgili dağılımı

	Frekans	Yüzde (%)
Evet	351	34,2
Hayır	676	65,8
Toplam	1027	100

Tablo 1 incelendiğinde ankete katılan öğrencilerin % 65,8'i okullarda sosyal tesislerin yeterli olmadığını belirtmişlerdir. Sosyal kulüp türlerinin hemen hemen hepsinin fizik imkanları ve malzemeleri yeterli değildir. Malzeme ve tesis eksikliği, rekreatif faaliyetlerin amacına ulaşma noktasında olumsuz sonuçlar oluşturmaktadır. Tesis ve materyallerin çeşitliliği ve kalitesi öğrencilerin sosyalleşmesi ve öğrendikleri becerileri pekiştirmesi açısından önemli olacaktır.

**Tablo 2:** Öğrencilerin okullarındaki sosyal tesisleri kullanabilme imkânları ile ilgili dağılımları

	Frekans	Yüzde (%)
Her an kullanabiliyorum	240	23,4
Çok kısıtlı kullanabiliyorum	611	59,5
Hiç kullanamıyorum	176	17,1
Toplam	1027	100

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin % 59,5'lik gibi büyük bir kısmı okullarında sosyal tesisleri kısıtlı olarak kullanabildiğini ifade etmektedir. Bu verilerden öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirecek materyalleri yeterli kadar kullanamadığı böylece boş zamanını verimli değerlendiremediği söylenebilir.

Tablo 3: Öğrencilerin sosyal kulüpten beklentileri ile ilgili dağılımları

	Frekans	Yüzde (%)
Boş zamanımı değerlendirme imkânı olması	306	29,8
Kendimi kabul ettirme fırsatı bulama	67	6,5
Bilgi ve becerilerimi geliştirme	559	54,4
Sevdiğim arkadaşlarla birlikte olma	63	6,1
Diğer	32	3,1
	1027	100

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin % 54,4'lük bölümü bilgi ve becerilerini geliştirme beklentisi için sosyal kulüplere katıldıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçtan öğrencilerin edindiği bilgilerin davranışa dönüşebilmesi için sosyal kulüplerin gerekliliği ve önemi düşünülmelidir.

Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulular incelendiğinde, öğrencilerin % 17,6'sı istemedikleri bir sosyal kulübe seçildiklerini belirtmişlerdir. Sosyal kulüp seçimlerinde öğretmenlerin belirleyici olduğu ve öğrencilerine karşı demokratik davranış sergilemediği ortaya çıkmıştır. Özel okullarda ise daha demokratik davranıldığı belirlenmiştir. Kamu okullarında sosyal kulüp sayısı belirli sayıda tutulurken özel okullarda ise kulüp sayısında sınırlama yapılmamıştır. Spor, müzik, resim ve kütüphanecilik kulübü gibi ilginin daha yoğun ortaya çıkmıştır. Bu sonuç beden eğitimi, Türkçe, resim ve müzik dersi öğretmenlerinin kendi branşlarıyla ilgili kulüplerde faaliyet göstermelerinden ve başarılı olmalarından kaynaklanmaktadır. Öğrenciler, sosyal kulüplerin boş zamanları değerlendirme açısından önemli olduğunu belirtmişlerdir. Yeterli boş zamanları olmasına rağmen boş zamanları verimli kullanamamaktadırlar. Bu sorunda okul tesislerinin yetersizliği ve okullardaki sosyal faaliyetlerin yetersizliği etkilidir. Sosyal kulüplerdeki yıllık faaliyetlerin bir kısmı malzeme, fiziki yapı ve tesis yetersizliğinden yapılamamaktadır. Tesis bakımından ise özel okulların kamu okullarına göre daha iyi durumda olduğu tespit edilmiştir. Sosyal kulüplerin okul içinde ve okul dışında aktif faaliyetleri yetersizdir. Öğrenciler; sosyal kulüp faaliyetlerinin fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkısını yeterli düzeyde görmemektedirler. Ayrıca sosyal kulüplerin amacına uygun çalışmadıkları düşüncesi de ağırlıktadır. Alınan kararların uygulanabilme imkânının az olduğu. Kulüp üyelerinin bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu görülmektedir. Öğrenciler, bilgi ve kültürünü arttırmak ve bir şeylerle ilgilenmek için kulüplere katıldıklarını belirtmişlerdir. Ancak kulüp faaliyetlerinin yıllık programlarındaki kararların uygulanmadığını ifade etmişlerdir.

Kaynaklar

- Batlaş A., Batlaş Z. (1997) Başarılı Ve Sağlıklı Olmak İçin Stres Ve Başa Çıkma Yolları, Ankara
 Canan T. (1997) Vakti En İyi Değerlendirme İslam'da Zaman Tanzimi, İstanbul
 Tezcan M. (1994), Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi, Ankara
 Karaküçük S. (1995), Rekreasyon, Gazi Üniversitesi, Ankara



POSTER SUNUMLAR / POSTER PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION

"4"

25 Ekim Cumartesi/ Saturday 25 October 2008

09.10–09.40 (Poster Alanı / Poster Foyer)

Poster 4.1

Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education

Poster Alanı / Name of Board: ABANT

Moderator: Prof.Dr.Hatice ÇAMLIYER

144. EXAMINE OF THE INTELLIGENCE LEVELS IN SOME VARIABLES ON THE SECOND ECHELON STUDENTS IN PRIMARY EDUCATION

KUMARTAŞLI, M. , **TAŞKIN, M. , ***ORHAN, S. , *ERKMEN, N. , ****TAŞKIN, H.**

*Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

**Ata İlçil Lisesi, Milli Eğitim Bakanlığı, Konya, Türkiye.

***Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye.

****Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine intelligence levels in some variables on the second echelon students in primary education. In the study, A total of 141 students, women (n=68), men (n=73), were examined. These students are reading the second echelon in primary education in Afyonkarahisar city of Turkey. The multiple intelligence inventory, which was enhanced by Saban, was used for students. We did not find any statistical differences between men and women students for logical-mathematical intelligence and bodily-kinesthetic intelligence levels ($P>0.05$). On the other hand, It was found that the verbal-linguistic intelligence, spatial intelligence, musical intelligence, interpersonal intelligence, intrapersonal intelligence and naturalist intelligence levels of women students were better than the men students ($P<0.05$). It was found the verbal-linguistic intelligence, musical intelligence and bodily-kinesthetic intelligence levels of students in 6th classroom higher than students in 7th and 8th classroom, logical-mathematical intelligence levels of students in 6th and 7th classroom than students in 8th classroom, interpersonal intelligence levels of students in 7th classroom than students in 8th classroom.

İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN ZEKÂ SEVİYELERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ

Giriş

Çoklu zekâ kuramı, bilişsel bilim, gelişimsel psikoloji ve nörobilimden yararlanarak her bireyin zekâ düzeyini özerk güçler ya da yetenekler tarafından oluştuğuna ve en az sekiz gücün (zekânın) varolduğunu savunan bir kuram (Demirel 2004). Gardner'a göre zekâ, problemleri çözme kapasitesi olarak bir veya daha fazla kültürel yapıda değeri olan bir ürün ortaya çıkarmaktır. Bu ürün o toplumda zekâ olarak sayılan ölçütlere uygun olarak çeşitlenir (Gardner and Hatch 1990).

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin zekâ seviyelerinin bazı değişkenler bakımından incelenmesidir.



Yöntem

Bu çalışmaya Afyonkarasihar ilinde eğitim öğretimini sürdüren ilköğretim 2. kademe (6, 7 ve 8. sınıf) öğrencilerinden 68 bayan 73 erkek olmak üzere toplam 141 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilere, Saban (2001) Tarafından, geliştirilen çoklu zekâ alanı envanteri uygulanmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 13.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Normallik sınamasına göre, normal dağılım gösteren veriler için parametrik testlerden bağımsız gruplarda t testi ve One – Way ANOVA testleri kullanılmıştır. Varyans homojenliğine göre ise Post Hoc Multiple Comparisons testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Mantıksal zekâ ve bedensel kinestetik zekâ seviyeleri bakımından bayan ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$). Buna karşın, bayanların sözel dilsel zekâ, görsel uzaysal zekâ, müziksel ritmik zekâ, sosyal zekâ, içsel zekâ ve doğacı zekâ seviyeleri erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). Taşra ve merkezde yaşayan öğrencilerin, sözel dilsel zekâ, mantıksal matematiksel zekâ, görsel uzaysal zekâ, müziksel ritmik zekâ, bedensel kinestetik zekâ, sosyal zekâ ve içsel zekâ seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Bu karşılaştırmalarda merkezde yaşayanların zekâ seviyeleri puan değerleri taşrada yaşayanların zekâ seviyeleri puan değerlerinden yüksek bulunmuştur. Doğacı zekâ seviyeleri bakımından deneklerin yaşadıkları yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$). Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfları bakımından zekâ seviyelerinin karşılaştırılmasında, 6. sınıfların sözel dilsel zekâ, müziksel ritmik zekâ ve bedensel kinestetik zekâ seviyeleri 7 ve 8. sınıflardan, 6 ve 7 sınıfların matematiksel mantıksal zekâ seviyeleri 8. sınıflardan, 7. sınıfların sosyal zekâ seviyeleri 8. sınıflardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$).

Tartışma Sonuç

Beckman (1996), Edinborg Üniversitesi Miller Araştırma Öğrenme Merkezinde 2. ve 3. sınıflarda (7 ve 8 yaşındaki öğrenciler) çoklu zekâ kuramı uyguladı. Mariab Beckman' ın araştırma sonunda hazırlamış olduğu raporda, öğretmenlerin çoklu zekâ kuramı sayesinde öğrencilerin farklı zekâ alanlarını ve yeteneklerini daha iyi belirlediklerini, bu sayede öğrencilere yönelik farklı sunuş tarzları ve öğretim yöntemleri geliştirdiklerini belirtmiştir.

Gögebakan (2003), yapılan bir çalışmada, öğrencilerin çoklu zekâ alanları ve çoklu zekâ alanlarının birinci, üçüncü, beşinci ve sekizinci sınıf seviyelerine ve cinsiyete göre nasıl farklılaştığı araştırılmış ve öğrencilerin çoklu zekâlarının sınıf düzeylerine göre farklılaştığı görülmüştür. Örneğin, birinci sınıf öğrencilerinin çoklu zekâ tercihlerinin sözel, matematik-mantıksal, görsel ve bedensel üçüncü sınıfların kişiler arası, görsel, matematik-mantıksal ve sözel, beşinci ve sekizinci sınıfların kişiler arası, bedensel, müzikal ve görsel alanlarda yoğunlaştığı saptanmıştır.

Nicholl ve Rose (2000), öğrencilerin kendi yeteneklerine göre öğrenme biçimlerini tercih etmeleri gerektiğini, yeteneklerinden en iyi şekilde faydalanabilmelerini, zayıf oldukları konularda da gelişmelerine olanak tanınması gerekliliğini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, öğrencilerin zekâ türlerinden bazılarını daha fazla eğilimlerinin olabileceği, uygulanan programlarla diğer zekâ türlerinin de gelişeceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

Beckman M.(1996) Multiple Ways of Knowing : Howard Gardner's Theory of Multiple Intelligences Extend and Enhance Student Learning, Excelligence Learning Corporation, Edinborg University.

Gardner, H and Hatch, T. (1990) "Multiple Intelligences Go To School: Educational Implications of the Theory of Multiple Intelligences". CTE Technical Report Issue No.4 <http://www.edc.org/CCT/ccthome/reports/tr4.html>.

Gögebakan, D (2003) Sınıf Düzeyi ve Cinsiyet Faktörleri Açısından Öğrencilerin Çoklu Zekâ Alanları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bölümleri Bölümü

Saban, A. (2001) Çoklu Zekâ Teorisi Ve Eğitim, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Demirel Ö (2004) Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Program Geliştirme, PegemA Yayıncılık, 7. Basım, Ankara.

Nicholl, M.J., Rose, C, (2000) Test yourself-How are you smart?, Web: <http://acceleratedlearning.net>.

145. MODERNISATION PERSPECTIVES OF CONTENTS IN PROFESSIONAL EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

***NIKOLAEVA, N., *KOZYREVA, O.**

*Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism

ABSTRACT

After Russia joined European educational community in 2003 and signed Bologna Declaration, reorganization of educational process is pointed at improvement of its quality and carrying out of the statements of Declaration. Creation of the Third generation of State educational standards in compliance with requests of Bologna Agreement is basic step in modernization of educational process. Higher educational institutions in the field of physical education like other higher educational institutions in Russia are now operating in accordance with the Second generation of standards. Transfer to credit-rating system according to the principles and provisions of Bologna Agreement demands creation of the Third generation of standards.

Background

During all period of existence of the system of professional education in the field of physical education and sports, that started 90 years ago in 1918 with foundation in Moscow of the first institute of physical education, goals and mission of such type of education changed many times. Today's Russian physical education can be considered as classic one, and Russian system of professional physical education as one of most advanced and unique in the World. It includes 26 higher and 19 secondary professional educational institutions. There are 16 specialities for Bachelors and Specialists in the field of physical education and 15 educational programs for Masters.

After Russia joined European educational community in 2003 and signed Bologna Declaration, reorganization of educational process is pointed at improvement of its quality and carrying out of the statements of Declaration. Creation of the Third generation of State educational standards in compliance with requests of Bologna Agreement is basic step in modernization of educational process.

Higher educational institutions in the field of physical education like other higher educational institutions in Russia are now operating in accordance with the Second generation of standards. Transfer to credit-rating system according to the principles and provisions of Bologna Agreement demands creation of the Third generation of standards.

Description

We have carried out retrospective analysis of standards and curricula of the higher professional education in the field of physical culture and sport for Bachelors, Specialists and Masters. Basic elements of Bachelor's standards are presented in the table.

Educational standard is totality of socially and professionally recognized norms and requirements to the level of efficiency of graduates of educational system, reflecting goals of its operation and development.

Comparison of basic elements of contents state educational standards of higher professional education (Bachelor's degree)



	Names of outline elements	1-st generation standard (1994)	2-d generation standard (2000)	3-d generation standard (Project)
1	Humanitarian and socio-economic subjects	1070	1260	1070 (36 credits)
2	Natural-scientific subjects	920	620	620 (17 credits)
3	General professional subjects	2948	2060	2060 (57 credits)
4	Group of professional subjects established by higher educational institution	900	2000	1900 (53 credits)
5	Military training	-	450	
6	National-regional component (institutional)	-	600	600 (17 credits)
7	Subjects and courses according to the choice	866	600	600 (17 credits)
8	Additional types of training	510		510 (14 credits)
9	Optional courses	130	450	450 (12 credits)
10	Total (hours)	7344	8040	7810 (217 credits) *

*Bachelor's training must have not less than 240 credits according Bologna Agreement. Not shown in the table such methods of training as practical work (13 credits), theses writing and state exams (9 credits)

Since 1992 the quality of education in Russia is guaranteed with State educational standards (SED), the main goal of which is to ensure stability of united educational areas and real control over whole system of life-long education in the state. SED really unifies one side of educational activity – contents of education.

In order not to be taken by surprise, we should take into account tendencies of forming of professional education in Europe. Thus, they should be used in forming of professional educational programs for Bachelors, Masters. All specific features of training must be shown in the curriculum and certificate of degree.

References

1. Baidenko V.I. Bologna Process: structure of European higher education reforms.
2. State educational standard of higher professional education – 032100 Bachelor Physical Education, Moscow, 2000
3. State educational standard of higher professional education – 032100 Bachelor Physical Education, Moscow, 1994
4. The Law of Russian Federation 'About Education' (with alterations). *Russian Federation Code of Laws* (1996) 3, Item 150
5. Ilchenko O. Standardization of New Educational Technologies *Higher Education in Russia*, 4, 2006 pp.42-47.

146. THE INFLUENCE OF SCHOOL AND FAMILY ON SPORTSMAN STUDENTS IN ELEMANTARY DIRECTING IN THEIR DOING SPORT

KOTAN, Ç.*, HERGÜNER, G., YAMAN, Ç.***, KOŞU, S.*****

*Milli Eğitim İl Müdürlüğü Sakarya, Sakarya, Türkiye

**Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

***Besyo, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

ABSTRACT

Sport's and Sportman's reaching a good location in society firstly connects to a vast researching in sport and eliminating the factors which affect the success in negative ways.

Affecting child's sports and personality developing in basic education period or zero affecting designate his success's borders in the future.

From sociologic view, first family then school are important institutions for providing sport success.

—Do social-economic level, education level of the family, existing a sportman in the family and attitude of the family towards sport affect child's doing sport?

— Do type of the school, sport opportunities of the school and attitude of the school towards sport affect child's doing sport?

The aim of the study is determining the affects of school and family for sportman students in elementary education in their doing sport.

It has been determined that education and income level of family, existence a sportsman in family and attitude of family towards sport affect child's doing sport especially family's interest to sport affects positively students' sports activities. In addition to these, Physical education activities in elementary education, application of activities, sports environment of students and interest level to the sportman students give a direction to their sport interest.

İLKÖĞRETİM OKULLARINDA OKUYAN SPORCU ÖĞRENCİLERİN SPORA YÖNELMELERİNDE OKUL VE AİLE FAKTÖRÜNÜN ETKİSİ (SAKARYA İL ÖRNEĞİ)

Giriş: Modern yaşamda spor, bireylerin kişilik oluşumunun ve bireysel yeteneklerinin gelişimini sağlamak amacıyla eğitimciler tarafından önerilen planlı çalışmalar bütünlüğü olarak kabul görmekte ve her geçen gün önemini daha da arttırmaktadır. (İnal, 2003:9) Bu anlamda spor insanı çok yönlü olarak hayata hazırlamayı amaçlayan çağdaş eğitim sisteminin önemli bir aracıdır. (Öztürk, 1998:79) Yapılan birçok araştırmada çocukların spora yönelmesinde beden eğitimi ve spor öğretmeninin arkadaş gruplarının yanında çok önemli derecede aile ve sosyal çevrenin etkili olduğu ortaya konulmuştur. (Yetim, 2005:163) Çocuklar, spor uğraşlarını aileleriyle paylaşmak ve onlar tarafından desteklenmek isterler. (Sporbilim, 11.02.2007) Çocuğun spor yapmaya başlamak istemesi, spor yaparken bulunduğu ortam, aile tarafından ve yakın çevre tarafından onaylanmaz ise ya spor yapmaktan vazgeçebilir ya da bu etkilenme ve baskı normlarına uyarak spor yapmaya yönelebilir veya devam edebilir. Giyilen spor kıyafeti bile yakın çevrenin onayını almıyorsa ister istemez bir etkilenme olmaktadır. (Kılıçgil, 1998:47) Bir eğitim yuvası olan okullarımıza beden eğitimi ve sporun yaygınlaştırılması, sevdirmesi ve teşviki ile ilgili önemli görevler düşmektedir. Spor sevgisi temel eğitim gibi ailede başlatılıp okulda desteklenerek pekiştirildiği takdirde, fert okul ve kitle sporunda geniş bir taban oluşturulabilir. (Hergüner, 1992:61) Okul spor öğretimi için yeni bir yaklaşım olan "hareket eğitimi; bir yandan çocuk ve gençlere çok boyutlu hareket etme, oynama, performans gösterme ve kendini ifade etme olanakları verirken; bir yandan da onları yoğun sanayileşme ve kentleşmenin olumsuz baskılarından kurtararak daha sağlıklı yaşama alışkanlıkları kazandırmaktadır. (Mirzaoglu, 2003:27)

Yöntem

Araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışma teorik ve uygulamalı olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır birinci aşamada konuyla ilgili literatür taranmış daha önce yapılan araştırma sonuçları incelenmiş, 24 soruluk anket oluşturulmuştur. Elde edilen verilerin yorum ve analizi yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Sakarya ilinde 3, 4, 5, 6, 7, 8. sınıflarda okuyan lisanslı aktif spor yapan Spor faaliyetlerine katılımın ve sporcu öğrenci sayılarının ağırlıkta olduğu 24 ilköğretim okulu araştırma kapsamına alınmıştır. Bu okullarda okuyan 1158 lisanslı sporcu öğrenci arasından random yöntemi ile seçilen toplam 500 sporcu öğrenci evreni oluşmaktadır. Anketlerden elde edilen verilerin çözümlenmesinde frekans ve yüzde dağılımları bulunmuş, çapraz tablolar oluşturulan değişkenler arasındaki anlamlılık düzeyi ise ki-kare çözümlemesi ile test edilmiştir. Ki-kare çözümlemelerinin anlamda kabulü için anlam düzeyi 0.05 benimsenmiştir.



Bulgular

Tablo 1. Ailenin çocuğunu devamlı spora teşvik etmesi tutumunun ailede sporcu varlığı durumuna göre dağılımı tablosu

Ailede sporcu Varlığı durumu		Beni devamlı spor yapmam için teşvik ederler				Toplam
		Her zaman	Nadiren	Sık sık	Hiçbir zaman	
Evet	n	150	46	37	6	239
	%	62,8	19,	15,5	2,5	100
Hayır	n	160	40	39	22	261
	%	61,3	15,3	14,9	8,4	100
Toplam	n	310	86	76	28	500
	%	62,0	17,2	15,2	5,6	100

$$p = 0,029 < 0,05$$

Ailede spor yapan birisi olan öğrencilerin olmayanlara oranla ailelerinden daha fazla spor yapması için teşvik görmektedirler.

Tablo 2. Okulda spor etkinliklerinin fazla olması nedeni ile spora başlayan öğrencilerin Okul türüne göre dağılımları tablosu

Okul Türü		Spora başlamada spor etkinliklerinin fazla olması					Toplam
		Çok az	Az	Orta	Fazla	Çok fazla	
Devlet Okulu	n	53	94	152	72	91	462
	%	11,5	20,3	32,9	15,6	19,7	100
Özel Okul	n	3	5	10	14	6	38
	%	7,9	13,2	26,3	36,8	15,8	100
Toplam	n	56	99	162	86	97	500
	%	11,2	19,8	32,4	17,2	19,4	100

$$p = 0,024 < 0,05$$

Spora başlamada okullarda spor etkinliklerinin fazla olması etkeni okul türlerine farklılık göstermekte, özel okullarda spor etkinliklerinin fazla olmasından dolayı spora başlayan öğrenci devlet okullarına oranla daha fazladır.

Sonuç

Ailenin isteği ile spora başlama bakımından Cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamış, bu durum istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ailenin yönlendirmesi kız ve erkek çocuklar üzerinde istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. Cinsiyetler açısından bakıldığında ise branş seçimlerinde aileden erkeklerin kızlara oranla daha fazla etkilendiği, ünlü sporcuların kızlarda daha az etkili olduğu, kızların branş tercihlerinde arkadaş ve öğretmenden erkeklerle oranla daha fazla etkilendikleri tespit edilmiş bu durum istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ailesinde sporcu bulunan öğrencilerin spora başlarken en fazla aileden, sonrasında arkadaş, ünlü sporcular, öğretmenden etkilendikleri, ailesinde başka sporcu olmayan öğrenciler ise sırasıyla aileden sonra en fazla arkadaş öğretmen ve ünlü sporculardan etkilenmektedirler. Bu dağılım istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Devlet okulu öğrencileri branşlarını yapacak uygun saha, beden eğitimi dersleri ve ders dışı egzersizlerde kullanabilecekleri soyunma odası, sınıf ve soyunma odalarında kendilerini ait dolap ve ders sonrası ve egzersiz sonrası duş alma imkânlarının özel okullara oranla daha az olduğunu belirtmiş ve burum istatistikî olarak anlamlı bulunmuştur. Okulundaki malzeme ve saha yetersizliği yüzünden spora ara veren öğrencilerin okul türlerine bakıldığında malzeme ve saha yetersizliği yüzünden spora ara veren öğrencilerin çoğunluğunun devlet okulu öğrencileri olduğu görülmüş, özel okul öğrencilerinin bu sebepten dolayı spora ara verme oranlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Spora başlamada okullarda spor etkinliklerinin fazla olması etkeni okul türlerine farklılık göstermekte, özel okullarda spor etkinliklerinin fazla olmasından dolayı spora başlayan öğrenci devlet okullarına oranla daha fazladır. Bu durum istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Seçilmiş Kaynaklar

ÖZTÜRK, Füsun (1998), *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*, Bağırhan Yayınevi, Ankara
 YETİM, Azmi (2005), *Sosyoloji ve Spor*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
 KILCIĞIL, Ertan (1998), *Sosyal Çevre- Spor İlişkileri*, Bağırhan Yayınevi, Ankara

HERGÜNER, Gülten (1992), *eğitim – spor ilişkisi*, on dokuz mayıs üniversitesi eğitim fakültesi dergisi, Aralık, sayı 7, Samsun
MİRZEOĞLU, Nevzat (2003), *Spor Bilimlerine Giriş*, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
İNAL, Ali Niyazi (2003), *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
SPOR BİLİM (2005), "aile ve spor", <http://www.sporbilim.com/index.php?s=icerik&katid=83&id=145>
11.02.2007.

147. AN EXAMINATION OF SOCIAL SUPPORT TYPES WITH REGARD TO PHYSICAL ACTIVITY LEVEL: A PRIVATE SCHOOL SAMPLE

*HÜNÜK, D., *ÖZDEMİR, R. A., *YILDIRIM, G., **AŞCI, F. H.

* Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara, Türkiye

** Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study was two folded: First, to investigate the reliability of "Perceived Social Support Scale" for Turkish population. Second, to determine the perceived social support differences among adolescents according to their physical activity levels. In this study, both qualitative and quantitative research methods were applied. For quantitative analysis, 2 x 2 (Gender: male/female x physical activity level: high/low) ANOVAs were used to examine perceived social support differences from mother, father, peers, respectively. For qualitative analysis, focus group interview technique was used. According to results, non-significant gender and 'gender' x 'physical activity' interactions were found. However, perceived social support from mother was significantly differ among physically active and non-active adolescents. As a conclusion, within the scope of present study, compared to father and peer support, mother support was found more effective on physical activity level of students.

ALGILANAN SOSYAL DESTEK TÜRLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE İNCELENMESİ: BİR KOLEJ ÖRNEĞİ

Giriş

Sosyal/kültürel alan içerisinde, sosyal destek, genç nüfusun düzenli fiziksel aktiviteye katılımı ile doğrudan ilişkilidir (USD, 1996). Fiziksel aktivitede sosyal destek, araç kullanarak ve doğrudan destek (örneğin, egzersizin yapılacağı alana ulaşım); duygusal ve motivasyonel destek (örneğin; teşvik, ödül) ve gözleme dayalı destek (örneğin, sağlıklı davranışların modellenmesi) gibi farklı türler kullanılarak kavramsallaştırılabilir (Center for Disease Control and Prevention, 2005, Strauss, Rodzilsky ve Burack, 2001).

Çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımı aile, akran ve okulun etkisi genel olarak kabul edilmiş olsa da (Stokols, 1996), adolesanların fiziksel aktiviteye katılma düzeylerinde sosyal desteğin farklı türlerinin etkilerinin incelediği çalışma oldukça azdır.

Bu çalışmanın amaçları, (1) öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik olarak algıladıkları sosyal desteklerini ölçmek amacıyla Sallis ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" nin Türk popülasyonu için uygulanabilirliğini test etmek, (2) özel bir okulda ilköğretim ikinci kademede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel olarak aktif olup-olmama durumlarına göre algıladıkları sosyal destek türleri arasındaki farkları belirlemektir.

Yöntem

Katılımcılar

Çalışma, 2007-2008 öğretim yılında Ankara'nın Merkez İlçesine bağlı Özel Başkent Üniversitesi Kolej Ayşe Ablâ Okulu'nda gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya, 51 ilköğretim 6. sınıf öğrencisi (23 kız, 28 erkek), 50 ilköğretim 7. sınıf öğrencisi (24 kız, 26 erkek) ve 20 ilköğretim 8. sınıf (5 kız, 15 erkek) öğrencisi olmak üzere toplam 121 öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada nitel ve nicel veri toplama yöntemleri birarada kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda, Kişisel Bilgi Formu (demografik bilgiler), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Sallis, 2002) ve Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi (Koçak, 2002) kullanılmış olup, nitel boyutunda ise odak grup görüşmesi yapılmıştır.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik olarak algıladıkları sosyal desteklerini ölçmek amacıyla Sallis ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, öncelikle 3 farklı araştırmacı



tarafından Türkçe'ye çevrilmiş; elde edilen çeviriler tek bir Türkçe forma dönüştürülüp, 3 farklı İngilizce uzmanı tarafından geri çevirisi yapılmıştır. Ölçeğin orjinal formu ile Türkçe'den İngilizceye çevirisi arasında dil birliği sağlandıktan sonra ölçeğin güvenilirlik çalışması için uygulanmasına karar verilmiştir. 5' li Likert tipinde 14 maddeden oluşan ölçek, öğrencinin anne, baba ve arkadaşlarından fiziksel aktiviteye katılmaya yönelik algıladığı sosyal desteğin farklı bileşenlerini (teşvik etmek, ulaşım, birlikte yapmak, ödüllendirmek ve pekiştirmek) belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Yapılan test-tekrar-test güvenilirliği ($r=.73$) ve iç tutarlılık değerlerine göre (anne için=.72, baba için=.81 ve arkadaş için=.78) ölçeğin Türk popülasyonunda uygulanabileceği sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin Beden Eğitimi dersi dışındaki fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Sallis ve arkadaşları (1993) tarafından geliştirilen ve Koçak ve arkadaşları (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Fiziksel Aktivite Düzeyi Anketi' kullanılmıştır.

Araştırmada, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve onun bileşenleri ile ilgili görüşlerini ve tutumlarını ortaya çıkarmak amacıyla odak grup görüşmeleri uygulanmıştır. Görüşmeler, konu uzmanı tarafından yürütülen 7-8 kişilik gruplarla gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Yöntemi

Araştırmaya katılan öğrencilere öncelikle "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ile "1 Haftalık Fiziksel Aktivite Günlüğü" uygulanmıştır. Öğrencilerin, fiziksel aktivite günlüğünden elde edilen verileri doğrultusunda, fiziksel olarak aktif olup-olmama durumlarına göre iki gruba ayrılmışlardır. Bu iki gruptan amaçlı örnekleme seçme yöntemi kullanılarak öğrenciler ile her biri yaklaşık bir saat süren odak grup görüşmeleri yapılmıştır.

Veri Analizi

Çalışmadan elde edilen nicel veriler için betimsel istatistik ve iki yönlü varyans analizi; nitel verileri için ise içerik analizi yöntemi kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Çalışmanın geçerlik ve güvenilirliğin sağlanması için veri çeşitlemesi yönteminden yararlanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Bulgular

Fiziksel olarak aktif olan kız ve erkek öğrencilerin, fiziksel olarak aktif olmayan kız ve erkek öğrencilere oranla anne ve babalarından aldıkları sosyal destek puanları Tablo 1'de verilmiştir.

Yapılan iki yönlü varyans analizi sonucunda, algılanan sosyal desteğin cinsiyete ($F_{(1,121)}=.77$, $p>0.05$, $\eta^2=.007$) ve 'cinsiyet' x 'fiziksel aktivite düzeyi' etkileşimine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($F_{(1,121)}=.43$, $p>0.05$, $\eta^2=.004$). Diğer yandan, öğrencilerin fiziksel olarak aktif olup olmamaları durumuna göre anneden algıladıkları sosyal destek anlamlı bir şekilde farklılık gösterirken ($F_{(121,1)}=4.71$, $p<0.05$, $\eta^2=.03$), babadan ($F_{(1,121)}=.09$, $p>0.05$, $\eta^2=.001$) ve arkadaş/arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek değerlerinin ($F_{(1,121)}=.26$, $p>0.05$, $\eta^2=.002$) anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Yapılan odak grup görüşmelerinde de benzer sonuçlar göze çarpmaktadır. Fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin anneden algıladıkları sosyal desteğin, babadan ve arkadaşlarından aldıkları sosyal destekten daha fazla olduğu görülmüştür. Fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin özellikle *spor yapılan alana ulaşım ve birlikte spor yapma* boyutlarında anneleri ile daha çok etkileşim halinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yine yapılan görüşmeler sonrasında fiziksel olarak aktif olan ve olmayan öğrencilerin arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğin anne ve babalarından aldıkları sosyal desteğe göre daha az olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 1: Fiziksel olarak aktif olan ve olmayan kız ve erkek öğrencilerin anne, baba ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek puanları.

	Kız		Erkek	
	Aktif (n=26)	Aktif olmayan (n=26)	Aktif (n=34)	Aktif olmayan (n=35)
Anne-sosyal destek	17.93 ± 3.82	15.91 ± 4.23	16.95 ± 4.68	15.71 ± 3.52
Baba-sosyal destek	16.72 ± 4.83	16.55 ± 4.78	17.08 ± 5.27	16.70 ± 4.74
Arkadaş-sosyal destek	14.42 ± 3.26	13.61 ± 3.83	14.57 ± 4.18	14.67 ± 3.61

Tartışma

Çalışmanın birinci amacı doğrultusunda Sallis ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" nin Türk popülasyonu için güvenilirliği test edilmiş ve egzersizle ilgili sosyal destek çalışmalarında kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

İkinci amaç doğrultusunda ise, özel bir okulda ilköğretim ikinci kademede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel olarak aktif olup-olmama durumlarına göre algıladıkları sosyal destek türleri arasındaki farklar nitel ve nicel araştırma yöntemleri kullanılarak incelenmiştir.

Springer ve arkadaşlarının (2006) bulgularına paralel olarak, bu çalışmada da, bu yaş grubundaki bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında arkadaşlarına oranla ailelerinden daha fazla sosyal destek algıladıkları görülmüştür. Ancak sadece anneden algılanan sosyal desteğin fiziksel olarak aktif olan grupta anlamlı bir şekilde yüksek olması bu çalışmanın önemli bulgularından biridir. Sonuç olarak, bu çalışma bulguları, sosyal desteğin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında önemli bir etken olabileceğini göstermiştir.

Benzer bir çalışmanın, farklı sosyoekonomik ve farklı yaş gruplarında boylamsal olarak yapılması, algılanan sosyal destek türlerinde meydana gelen değişimlerin fiziksel aktivite düzeyine olan etkilerini daha detaylı bir şekilde ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Centers for Disease Control and Prevention (2005) Youth risk behavior surveillance – united States, *MMWR*, 55 (SS-5).

Koçak, S., Haris, M. B., kin İşler, A. & Çiçek, Ş. (2002) Physical activity level, sport participation, and parental education level in Turkish junior high school students. *Pediatric Exercise Science*, 14, 147-154.

Sallis, J. F., Taylor, W. C., Dowda, M., Freedson, P. S., Pate, R. R (2002) Correlates of vigorous physical activity for children in grades 1 through 12: Comparing parent-reported and objectively measured physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 14, 30-44.

Springer, A. E.; Kelder, S. H. & Hoelscher, D. M. (2006). Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th grade girls: A cross-sectional study, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3:8.

Stokols, D. (1996) Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 10 (4), 282-298.

Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G. Et al (2001) Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Arch Pediatr Adolescence Medicine*, 155 (8), 897-902.

U.S. Department of Health and Human Services: *Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General* Atlanta, GA (1996) U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2006). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. 6. Basım. Seçkin Yayıncılık.

148. THE EVALUATION OF THE SELF EFFICACY PERCEPTION OF THE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT (ULUDAĞ UNIVERSITY SAMPLES)

KOPARAN Ş.,* ÖZTÜRK F.,**ŞAHİN E.,* TOPSAÇ M.*

* Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

** Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretimi Programı

Abstract

Self-efficacy as a teacher, on the other hand, is a powerful predictor of how and whether a teacher will act. Teacher self-efficacy is the belief that one is capable of exercising personal control over one's behaviour, thinking, and emotions. Effective teachers believe that they can make a difference in children's lives, and they teach in ways that demonstrate this belief. What teachers' believe about their capability is a strong predictor of teacher effectiveness. People who hold strong self-efficacy beliefs tend; to be more satisfied with their job (Trentham, Silvern, & Brogdon, 1985), to demonstrate more commitment (Trentham, et al. 1985), and to have lower absenteeism (McDonald & Siegal, 1993). Teachers who have high self-efficacy, tend; to persist in failure situations (Gibson & Dembo, 1984), to take more risks with the curriculum (Guskey, 1988), to use new teaching approaches (Gibson & Dembo, 1984), to get better gains in children's achievement (Brookover et al. 1979), to have more motivated students (Midgely et al. 1989).

The aim of this research is to define the self efficacy perception levels of the teacher candidates and to compare the results according to some variables . 132 students who studied in Uludag University , department of Physical education and sports department and who are on the stage of graduation in 2007 – 2008 School Term. took part in this research.



Teacher Self efficacy scale which was developed by Aydın and his colleagues (2004) in order to define the self efficacy perception of the students and adopted to our country's conditions through a reliability and validity work was applied in the research. The collected data was analyzed by the SPSS '10.0 statistic analysis software. While the Mann House U test was used for observing the difference between two groups, Kruskal Wallis test was used for observing the differences between more than two groups depending on variables.

While the teacher self efficacy perception grades of the students was found high, a significant statistical difference could not be found depending on the variables of kinds of sports, class and grade point average (GANO).

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRETMEN ÖZYETERLİK ALGI DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Giriş

Özyeterlik kavramına teknik olarak "algılanan özyeterlik" denmektedir (Sanemoğlu, 2001, 235). Bandura'ya göre özyeterlik, davranışların oluşmasında etkili olan bir niteliktir ve "bireyin, belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı" dır (Bandura, 1997). Özyeterlik algıları insanların kendileri için belirledikleri amaçları, bu amaçlara ulaşmak için ne kadar çaba harcaacaklarını, amaçlarına ulaşmak için karşılaştıkları güçlüklerle ne kadar süre yüz yüze kalabileceklerini ve başarısızlık karşısındaki tepkilerini etkilemektedir (Bıkmaz, 2004, 183, Alabay, 2006, 1). Öğretmen sınıf atmosferinde bir yandan öğrencilerini gerekli bilgi ve becerilerle donatmaya çalışırken diğer yandan da kişilikleriyle onları etkilemektedirler. Öğretmenin kişiliği (tutumları, davranışları, ihtiyaçları, değerleri v.s.) konusunda iki bini aşkın araştırma değişik kişilik özelliklerine sahip öğretmenlerin öğrencilerini de değişik biçimlerde etkilediklerini ortaya çıkarmıştır. Sınıftaki etkinliklere katılma sonucu öğrenciler, kısa zamanda öğretmenlerinin nasıl hareket edeceği, ne çeşit bir kişiliği olduğu ve sınıfı ne derece sevdiği konusunda ortak inançlara sahip olurlar. Bu inançlar bir kez kurulduğunda oldukça sabit bir atmosfer yaratır ve sınıftaki davranışları bütün yönleriyle renklendirir. Bu atmosfer bir yandan öğrencinin kişiliğini, diğer yandan öğrenimini etkiler. (Küçükahmet & Diğ., 2002, s.2). Bu açıdan alanında yetkin olmayan bir öğretmenin öğrencilerine güven vermesi ve sınıfta saygıya dayalı bir otorite oluşturması beklenemez. Öğretmen yeterliliği pozitif öğretme davranışı ve öğrenci davranışlarının sonuçlarıyla ilgili önemli değişkenlerden bir tanesi olarak görülmektedir (Gibson & Dembo, 1984; Ashton & Webb, 1986; Enoch, 1995; Woolfolk & Hoy, 1990; Henson, 2001; Akt: Çakıroğlu & Diğ., 2005:31). Öğretmenlerin özyeterlik algı düzeylerini etkileyen iki sosyal sistem biçimi vardır. İlki sınıf içerisinde dersinin amaçları, kendi yapması gereken diğer mesleki görevleri ve öğrencileri ile olan ilişkileri hakkındaki, ikincisi ise okul yönetimi ve meslektaşları ile olan ilişkileri hakkındaki tutumlarıdır (Friedman, 2002; Akt: Kaufman & Sawyer, 2004:323).

Özyeterlik algısının yüksek ve düşük oluşuna göre öğretmenler arasında sınıf düzeni, yeni yöntemler kullanma, öğretim ve öğrenme zorluğu çeken öğrencilere dönütler verme gibi konularda davranış farklılıklarının olduğu ve bunun da öğrenci motivasyonu ve başarısını etkilediği ortaya çıkmıştır (Tschannen-Moran ve Hoy, 2001; Akt: Özkan vd., 2002). Chambers ve Hardy (2005:2)' e göre özyeterlik algısı yüksek olan öğretmenlerin sahip olduğu öğrencilerinin başarı performans düzeyleri, özyeterlik algısı daha düşük olan öğretmenlerin sahip olduğu öğrencilerin başarılarından daha yüksek çıkmaktadır. Ayrıca özyeterlik algısı yüksek öğretmenlerin sınıf içi uygulamalarda öğrencilerin yaptıkları hatalar konusunda daha az eleştirel oldukları, öğrenme gücü çeken öğrencilere daha fazla zaman ayırdıkları ve öğretime yönelik daha coşkulu bir tutum içerisinde bulundukları belirlenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın örneklemini, 2007-2008 eğitim öğretimi bahar yarıyılında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde okuyan yaş ortalamaları 21.4 (± 2.1) olan 132 öğrenci oluşturmuştur. Öğretmen adaylarının özyeterlik algılarını belirlemek amacıyla ise Aydın ve arkadaşlarınca (2004) geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ile ülkemiz koşullarına uyarlanmış Öğretmen Özyeterlik Ölçeği, araştırmada kullanılmak üzere gerekli izin alınarak uygulanmıştır. Öğretmen Özyeterlik Ölçeği 9' lu liker tipi bir ölçek olup alınan puanlar; 24-88 düşük, 89-153 orta ve 154-216 yüksek olarak değerlendirilmektedir. Verilerin analizinde öğretmen adaylarının özyeterlik puanlarının yüzde ve frekans dağılımları yapılmış, SPSS "10.0" istatistik programında iki grup arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi, ikiden fazla gruplar arasındaki farklılığı değişkenlere göre incelemek için Kruskal Wallis, testi kullanılmıştır. İstatistiksel karşılaştırmalarda anlam seviyesi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Araştırmamızda yer alan Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinden elde edilen veriler aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo-1 Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre özyeterlik algı puanlarının Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	%	Sıra ortalaması	U	p
Özyeterlik Puanı	Bayan	59	44.7	66.58	2149.000	.976
	Erkek	73	55.3	66.44		

Tablo-2. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin sınıflarına göre özyeterlik algı puanlarının Kruskal-Wallis testi ile karşılaştırılması

Özyeterlik Puanı Sınıf	n	%	Sıra ortalaması	df	p
1	36	27.3	70.83	3	.087
2	23	17.4	68.52		
3	26	19.7	54.62		
4	47	35.6	68.77		

Tablo-3. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin spor branş değişkenine göre özyeterlik algı puanlarının Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılması

	Branş	n	%	Sıra ortalaması	U	p
Özyeterlik Puanı	Bireysel	69	52.3	65.33	2100.000	.632
	Takım	63	47.7	67.57		

Tablo-4. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin genel başarı not ortalaması (GANO) değişkenine göre özyeterlik algı puanlarının Kruskal-Wallis testi ile karşılaştırılması

Özyeterlik Puanı	n	%	G.A.N.O.	Sıra ortalaması	df	p
	12	9.1	1.80 ve altı	63.50	4	.567
	14	10.6	1.80 - 1.99	61.14		
	54	40.9	2.00 - 2.49	64.11		
	40	30.3	2.50 - 2.99	70.10		
	12	9.1	3 ve üzeri	74.50		

Tablo-5. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin özyeterlik algı puanlarının frekans ve % dağılımları.

Puan	n	% (yüzde)
Orta	27	20.5
Yüksek	105	79.5
Toplam	132	100

TARTIŞMA VE SONUÇ

Beden Eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin özyeterlik algı düzeylerinin incelendiği bu araştırmada öğrencilerin özyeterlik algı düzeyleri yüksek düzeyde bulunmasına rağmen anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin özyeterlik algı puanlarının cinsiyet, sınıf, akademik başarı durumu, spor branşı değişkenlerine göre



yapılan karşılaştırmalarında da anlamlı bir fark bulunmamıştır. Genellikle öğretmen özyeterlik algı düzeyleri farklı alanlarda eğitim alan öğretmen ve öğretmen adaylarının özyeterlik algılarının farklı ölçeklerle yapılan araştırmalarla ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma yer almaktadır. Nitekim, Curtis (2005) tarafından yapılan bir araştırmada; mesleğe yeni atanan öğretmenlerin iş memnuniyetleri, meslekte kalmaları ile özyeterlik algıları arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda mesleğinin ilk yılındaki yeni öğretmenlerin, ve beş yıllık deneyime sahip öğretmenlerin öğretmen özyeterlikleri ve iş memnuniyetleri arasında yüksek düzeyde ilişki saptanmıştır. Aynı biçimde Boz ve Uzuntiryaki (2006) tarafından 125 fizik, kimya ve biyoloji öğretmen adayı üzerinde yapılan fen öğretmen adaylarının özyeterlik inançlarının öğretme stillerine etkisi üzerine araştırmanın sonuçlarına göre, öğretmen adaylarının özyeterlik inançlarının öğretme stillerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Muhonen (2005) tarafından yapılan başka bir araştırmada öğretmen değerlendirme sistemi ve öğretmen uygulamaları incelenmiş ve araştırma sonucunda, öğretmen öz yeterliğinin, öğrencilerle işbirliği yapmanın, öğrencilerin bir çok şeyi öğrenebildiklerine olan inançların ve etkili uygulamaların öğretmen gelişimine belirgin biçimde katkı sağladığı belirtilmiştir. Yine Alabay (2006) tarafından 180 Okulöncesi öğretmen adayı üzerinde yapılan ilköğretim okulöncesi öğretmen adaylarının fen ile ilgili öz yeterlik inanç düzeylerinin incelenmesi konulu araştırmada ise, okulöncesi öğretmen adaylarının birinci sınıf öğrencilerinin diğer sınıflarda eğitim gören öğrencilere göre daha düşük fen derslerine yönelik özyeterlik algı düzeylerinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca genel not ortalamaları arttıkça fen derslerine karşı özyeterlilik algılama düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür. Lise türü ve yaş değişkenlerine göre okulöncesi öğretmen adaylarının fen derslerine yönelik öz yeterlik algısında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aynı biçimde Umay (2002) tarafından 127 İlköğretim Matematik öğretmen adayı üzerinde yapılan ilköğretim matematik öğretmenliği programının matematiğe karşı özyeterlik algısına etkisi konulu deneysel bir araştırmada ise İlköğretim Matematik Öğretmenliği Lisans Programı son sınıf öğrencilerinin matematiğe karşı özyeterlik algılarının birinci sınıf öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Roth, (2005), tarafından 48 sınıf öğretmeni üzerinde yapılan başka bir araştırmada, öğrencilerin beden eğitimi aktivitelerine katılımının artışında öğretmen özyeterliğinin rolü incelenmiş ve araştırma sonucunda öğretmenlerin kendi yeteneklerine olan inançları ile özyeterlik algı düzeylerinin aktivitelerle yön verdiği belirlenmiştir. Lewandowski (2005) tarafından 192 sınıf öğretmeni üzerinde yapılan araştırmada ise, öğretmenlerin özyeterlilik algıları, mesleki gelişimleri ve liderlik etkileri arasındaki ilişkiler incelenmiş ancak bu özellikler arasında güçlü bir ilişkiye rastlanamamıştır.

Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin özyeterlik puanlarının incelendiği bu araştırmada adayların öğretmen özyeterlik algı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, diğer araştırmalarla benzer biçimde özyeterlik algı puanları yüksek bulunmuş olup, paralellik taşıdığı söylenebilir. Bu araştırma bir ön çalışma olup bu konuda daha fazla alana özgü araştırma yapılarak benzer sonuçlara ulaşılabilir.

Kaynaklar

1. Alabay,E (2006) “İlköğretim Okulöncesi Öğretmen Adaylarının Fen İle İlgili Öz Yeterlik İnanç Düzeylerinin İncelenmesi, İstek Vakfı Okulları I. Fen Ve Matematik Öğretmenleri Sempozyumu, Yeditepe Üniversitesi,Eğitim Fakültesi Dergisi,Edu 7,Cilt 2.,sayı:1, ISSN:1306-2263 -İstanbul.
2. Bandura, A. (2001). Self-efficacy and health. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), International encyclopedia of the social and behavioral sciences (Vol. 20, pp. 13815-13820). Oxford:Elsevier Science.
3. Aydın Capa, Y, (2005). Factors influencing first-year teachers' sense of efficacy, Ph.D., The Ohio State University, 232 pages; ProQuest Dissertations & Theses AAT 3161113.
4. Küçükahmet ,L.&Diğ. (2002) “Öğretmenlik Mesleğine Giriş” Nobel Yayıncılık-Ankara
5. Cakiroglu, Cakiroglu, & Boone (2005) J. Cakiroglu, E. Cakiroglu and W.J. Boone, Pre-service teacher self-efficacy beliefs regarding science teaching: A comparison of pre-service teachers in Turkey and the USA, *Science Educator* 14 (2005), pp. 31–40.

Poster 4.2**Anabilim Dalı/ Topic :** *Psiko-Sosyal Alanlar/ Psycho-Social Fields***Poster Alanı/ Name of Board:** *YEDIGOLLER***Moderator:** *Prof.Dr.Füsun ÖZTÜRK KUTER*

149. RELATIONSHIP BETWEEN THE PARENTS ATTITUDE AND THE MOTIVE OF THE ATTENDANCE TO SPORT OF THE HIGH SCHOOL STUDENTS THAT SPORT

ŞİRİN, E. F.* , ÇAĞLAYAN, H. S. , CETİN, M. Ç.***

* Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE.

** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Selçuk Üniversitesi, Konya, TÜRKİYE.

ABSTRACT

This research is made, to designate the parents attitude and the motive of the attendance to sports of the high school students that sport and to betray the relationship between the parents attitude and the motive of the attendance to sports. 1156 female and male sportsmen students that attend in extracurricular sports activities in 2006-2007 education year in Osmaniye City, have constituted the universe of the research. Also the sample of the research has constituted from 270 sportsmen students who had represented their schools at competitions in different branches. Parents Attitude Scale (Kuzgun and Eldeleklioğlu, 2005) and The Motive of The Attendance to Sports Scale (Oyar and ark. 2001) have been used in the research. While The Democratic Parent Attitude $46,26 \pm 9,03$, The Protective Wanting Parent Attitude $37,80 \pm 8,40$ and The Authoritarian Parent Attitude $21,36 \pm 6,33$ are found, on the other hand motive of the attendance to sports is found between $1,17 \pm 0,30$ (Team Spirit) and $1,40 \pm 0,39$ (Friends). According to the result of the Pearson Factorial Moment Correlation which made to shake down the relationship between the parents attitude and the motive of the attendance to sports the development of skill.

SPOR YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ANA BABA TUTUMLARI İLE SPORA KATILIM GÜDÜLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Giriş

Gençlerin spora katılımında ve devamında aileler çoğu zaman gözden kaçan önemli bir role sahiptir. Çoğunlukla bir çocuğun spora katılımında çocuğunu destekleyen ebeveynlerdir (Baxter-Jones ve Maffulli, 2003). Ana babanın çocuğun yetiştirilmesiyle ilgili göstermiş olduğu tutum spora katılım ve devamı konusunda da etkilidir. Ailelerin egosal yönlendirmeleri çocuğun sportif davranışları olarak ortaya çıkmaktadır. Ailelerin egoları ile çocuklarını yönlendirdikleri spor branşları arasında önemli bir etkileşim gözlenmektedir (Roberts ve ark., 1994). Ailelerin bu konuda desteği ve müdahil başarılı bir spor ortamı yaratabilmek için yardımcıdır (Leonard, 2003). Sonuç olarak, bireyin davranış örüntülerinin oluşmasında önemli bir yeri olan ana-baba tutumu, hem bireyin spora katılımı ve başarısı ile hem de bireyin spora devamlılığı, sağlıklı bir spor ortamı oluşturmasıyla ilgili olabilir. İlgili alan yazında spor yapan lise öğrencilerinin spora katılımı ve ana baba tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu amaçla yapılan çalışmanın alana katkısı olacağı düşünüldüğünden araştırmada, spor yapan öğrencilerin ana baba tutumları ve spora katılım güdülerini belirlenerek arasındaki ilişki ortaya konmaya çalışılmıştır.

Yöntem

Bu araştırma, spor yapan lise öğrencilerinin ana-baba tutumları ile spora katılım güdülerini arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmış korelasyonel bir çalışmadır.

Evren Örneklem: Araştırmanın evrenini, 2006–2007 eğitim-öğretim yılının ikinci yarısında, Osmaniye ilinde ders dışı okullar arası spor faaliyetlerine katılan 1156 kız ve erkek sporcu öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi ise farklı branşlarda okullarını temsil eden, müsabakalara katılmış 270 sporcu öğrenciden oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları

Ana Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ): Kuzgun ve Eldeleklioğlu (2005) tarafından geliştirilen ölçeğin güvenilirliğini belirlemede, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) ve test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Bu değerler



sırasıyla; Demokratiklik alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı; 0.89 iken, kararlılık katsayısı; 0.92; Koruyucu-İstekçi alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı; 0.82 iken, kararlılık katsayısı, 0.75 ve Otoriter alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı 0.78 iken, kararlılık katsayısı; 0.79 olarak bulunmuştur.

Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (PMQ): Gill ve ark. (1983) tarafından geliştirilen orjinal ölçeğe, Türk popülasyonu için Oyar ve ark. (2001) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Katılımcının spor ve egzersize katılımında hangi sebebin ne kadar etkili olduğunu ortaya çıkarmak için “çok önemli (1)”, “az önemli (2)” ve “hiç önemli değil (3)” şeklinde değerlendirilen ölçek, 30 maddeden oluşmaktadır. **Ölçekten elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır.** Alt boyutlar için Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı .61 (Beceri Gelişimi) ile .78 (Başarı/Statü) arasında bulunmuştur. Toplam ölçekten elde edilen iç tutarlılık ise .86 olarak bulunmuştur.

Bu araştırma bulgularında, ana baba tutumlarıyla spora katılım güdülerinde arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü bulunan ilişkilerin, ana baba tutumlarının spora katılım güdülerine etkilerinin negatif olması beklentisini uyandırmaktadır. Spora katılım güdüsü ile ana baba tutumları arasında çıkan negatif ilişki spora katılım güdüsü ölçeği’nden alınan düşük puanların yüksek katılım güdüsüne, yüksek puanların ise düşük katılım güdüsüne işaret etmesinden kaynaklanmaktadır.

Verilerin Analizi: Sporcu öğrencilerin ana baba tutumları ve spora katılım güdülerinde alt boyutlarından elde edilen puanların belirlenmesinde ve Ss değerleri kullanılmıştır. Öğrencilerin ana baba tutumları ile spora katılım güdülerinde arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısından faydalanılarak bakılmıştır. Korelasyon katsayısını yorumlamada, bulunan sonucun 0.70-1.00 arasında olması *yüksek*; 0.70-0.30 arasında olması *orta*; 0.30-0.00 arasında olması ise *düşük* düzeyde bir ilişki olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2007). Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS 15.0 programında analiz edilmiştir.

Bulgular

Sporcu öğrencilerin ana baba tutumları ve spora katılım güdülerine ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin Ana baba Tutumları ve Spora Katılım Güdülerinde Alt Boyutlarına Ait ve Ss değerleri

		n	S
Spora Katılım Güdüsü Alt Boyutları	Başarı/Statü	270	1,34
	Takım Üyeliği/Ruhu	270	1,17
	Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	270	1,33
	Eğlence	270	1,40
	Arkadaş	270	1,40
	Yarışma	270	1,35
	Hareket/Aktif Olma	270	1,26
	Beceri Gelişimi	270	1,17
Ana-Baba Tutumları Alt Boyutları	Demokratik Ana Baba Tutumu	270	46,26
	Koruyucu İstekçi Ana Baba Tutumu	270	37,80
	Otoriter Ana Baba Tutumu	270	21,36

Tablo 2: Ana-Baba Tutum ile Spora Katılım Güdülerinde Arasındaki Korelasyon Katsayıları (N=270)

		Beceri Gelişimi	Takım Üyeliği Ruhu	Eğlence	Başarı Statü	Fiziksel Uygunluk Enerji Harcama	Yarışma	Hareket Aktif Olma	Arkadaşlık
Demokratik	r	-0,16**	-0,05	-0,12*	-0,15*	-0,05	-0,05	-0,11	-0,18**
	p	0,00	0,41	0,03	0,01	0,41	0,34	0,05	0,00
Koruyucu İstekçi	r	-0,08	-0,13*	-0,13*	-0,13*	-0,12*	-0,25**	-0,14*	-0,10
	p	0,17	0,02	0,03	0,03	0,04	0,00	0,01	0,09
Otoriter	r	0,06	-0,05	-0,04	-0,00	-0,05	-0,13*	-0,00	0,07
	p	0,33	0,41	0,47	0,96	0,34	0,02	0,97	0,23

** p<0.01, * p<0.05

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, sporcu gençlerin spora katılım güdülerinin dışsal güdülerden çok takım üyeliği/ruhu, beceri gelişimi ve hareket/aktif olma gibi içsel güdülerden olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla bir kişi; bir başka kişi ya da bir

şey olmaksızın kendi hür iradesiyle bir aktiviteye katılıyor ve haz alıyorsa, o kişi için içsel olarak güdülenmiş denilmektedir. İçsel güdüler bireyin bir göreve olan ilgisi veya yaptığı işten haz almasını içermektedir (Ryan ve Deci, 2000; Bartle ve Malkin, 2000). Ana baba tutumlarında, demokratik tutumu ölçen maddelerden alınan puan ortalamalarının en yüksek olduğu, koruyucu/istekçi ve otoriter tutumu ölçen maddelerden elde edilen puan ortalamalarının bu sıralanmayı izlediği görülmektedir. Bu bulgu, sporcuların genellikle ana babalarını demokratik olarak algıladıklarını, ana babayı soğuk, ilgisiz ve katı olarak algılamaya eğiliminin daha az olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, ana baba tutumları demokratikleştikçe sporunun beceri gelişimi, eğlence, başarı statü ve arkadaşlık güdüsü de artmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, böyle ailelerin spora katılım konusunda, güven verici ve çocuklarına karşı hoşgörülü olmalarına, onları desteklemelerine, çocukların bazı kısıtlamalar dışında bu konudaki arzularını diledikleri gibi gerçekleştirebilmelerine izin vermeleri şeklinde yorumlanabilir.

Ana baba tutumlarında korucu/istekçi ana baba tutumu spora katılım güdüsü boyutları arasında; takım üyeliği/ruhu, başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, yarışma ve hareket/aktif olma güduları de artmaktadır. Spora katılımda korucu/istekçi ana baba tutumu sporcularda hem içsel hem de dışsal güduları beraberinde getirmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak koruyucu anne-babanın spora katılımdaki olumlu ve olumsuz etkisini bir arada değerlendirilebilir. Dikkat ve ilgisini her an üzerinde toplama ihtiyacında olan bu tür anne-babaların çocuklarının ailesinin belirlediği bir spor ortamında sağlıklı ilişkiler kurabilir. Fakat kontrol altında aşırı ölçülerde korunma her hal ve koşulda hoş görülmüş olmanın yarattığı bağımlı ilişkiler içinde girişkenlik yeteneklerini geliştiremeyen bu tür çocukların spora katılımda kendilerine güvenleri de yetersiz olabilir.

Ana baba tutumlarında otoriterlikle spora katılım güdüsü alt boyutları arasında sadece yarışma boyutunda anlamlı korelasyon bulunmuştur. Çalışma bulgularından yola çıkarak spora katılımda otoriter ana baba tutumu sporcularda dışsal güduları beraberinde getirdiği düşünülmektedir. Dolayısıyla çocuğun kaygılı bir belirsizlik içinde aşırı isyankar veya aşırı boyun eğici olması mümkündür. Böyle bir ortamda yetişen çocuk dıştan denetimli bir kişilik oluşturur. Çünkü içinden geldiği gibi davranmak yerine olması gerektiği gibi davranmak şeklinde koşullandırılır. Bunun yanı sıra, otoriter ve düşmanca davranan anne-baba çocuğunu hem reddetmekte hem de kısıtlamaktadır. Çocuk, çoğu zaman düşmanlığını açığa vuramadığından bu duygularını bilinçli olarak fark etmeyebilmektedir. Bu durum spora katılım motivasyonunda da sadece rekabet ve yarışma güdüsü olarak kendisini gösterdiği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Bartle, L.P., Malkin, M.J. (2000). The motivation to move. *Parks & Recreation*, 35(1): 28-36.
- Baxter-Jones, A.D.G., Maffulli, N. (2003). Parental influence on sport participation in elite young athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43, 250-255.
- Gill, D.L., Gross, J.B., Huddleston, S. (1983). Participation motivation in young sports. *International Journal of Sport Psychology*, 1-14.
- Kuzgun, Y., Eldeleklioğlu, J. (2005). Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları ve programlar dizisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Leonard, J. (2003). It's the environment, stupid. *Swimming World & Junior Swimmer*, 44(11), 12.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., Hall, H.K. (1994). Parental goal orientations and beliefs about the competitive-sport experience of their child. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 631-645.
- Oyar, Z.B., Aşçı, H.F., Çelebi M. ve Mülazımoğlu Ö. (2001). Spora Katılım Güdüsü Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2): 21-23.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.

150. SATRAÇ OYNAYAN VE OYNAMAYAN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

ERHAN, E. *, HAZAR, M. *, TEKİN, M. *

*Gazi Üniversitesi BESYO

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the problem solving skills of primary school students that are playing chess or not. The group of this search is composed of totally 90 Primary School students (47 male and 43 female) that is studying at 6.7. and 8.grade in Maksut Efendi Primary school in Erzurum province. Firstly, the current information about the purpose of this study is learned systematically by searching the details of the literature. In this way, a



theoretical limitation about the topic has been reached. Secondly. In order to reach the research purpose, problem Solving Inventory that was developed by P.P. Heppner ve C.H. Petersen (1982) and was translated into Turkish by Savaşır ve Şahin (1997) was executed the primary school student. In determining and comment the data, t test was used and the meaningfulness is set at $P < 0,05$. SPSS (Statistical Package for Social Sciences) packet programme was used for analyzing the data and finding the calculated worth. As a result of this study impatient approach level of student that is not playing chess is higher than student that is playing chess. Avoiding approach level and planned approach level of student that is playing chess is higher than student that is not playing chess.

Keywords: playing chess, not playing chess, primary school, solving problem

Giriş

Satranç oyunu bireylere birçok farklı özellikler kazandırabilir. Başarıya odaklanma, zaman yönetimi, konsantrasyon, plan kurma ve benzeri özellikler satrançla bağlantılı olarak düşünülebilir. Satranç, insanların psikolojik yapısında oluşan sorunları giderebilecek araçlardan biri olabilmektedir. Çünkü satranç tek başına bile çalışılabilen, problemleri çözülebilen, analizleri yapılabilen, monotonluktan uzak, içinde pek çok güzelliği barındıran ve hayranlık duygusu uyandıran oyunlar arasındadır. Satranç, çocukların zaman zaman yasadıkları yalnızlıklarını paylaşabilecekleri iyi bir arkadaş ve onları suçtan, suç ortamından uzak tutabilecek iyi bir uğraştır. Pek çok anne ve baba, çocuklarının oynadığı satranç sayesinde rahat bir uyku uyuyabildiklerini ifade etmektedir (Kulaç, 2006).

Bu çalışmanın amacı; satranç oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma grubunu; Erzurum il merkezinde maksut efendi ilköğretim okulunun 6.7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören 47'si erkek 43'ü kız toplam 90 ilköğretim öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırma tarama modelindedir. İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak araştırmanın amacına ulaşmak için P.P. Heppner ve C.H. Petersen (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlamasını Savaşır ve Şahin (1997), tarafından yapılan (PÇE) Problem Çözme Envanteri kullanılarak ilköğretim öğrencilerine uygulanmıştır.

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında; *t* testi kullanılarak anlamlılık $P < 0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1 Satranç Oynayan ve Oynamayan Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin T Testi Karşılaştırılmasını Gösteren Dağılım

Alt Ölçekler		N		Ss	t	P
Acelecı Yaklaşım	Satranç oynayan	45	31,266	6,322	-1,817	0,037
	Satranç oynamayan	45	29,022	5,353		
Düşünen Yaklaşım	Satranç oynayan	45	13,022	3,570	0,449	0,154
	Satranç oynamayan	45	12,644	4,370		
Kaçıngan Yaklaşım	Satranç oynayan	45	13,777	4,432	-3,634	0,000
	Satranç oynamayan	45	10,644	3,716		
Değerlendirici Yaklaşım	Satranç oynayan	45	7,644	3,199	-0,554	0,581
	Satranç oynamayan	45	8,022	3,264		
Kendine güvenli Yaklaşım	Satranç oynayan	45	20,977	5,145	-0,487	0,627
	Satranç oynamayan	45	21,511	5,233		
Planlı Yaklaşım	Satranç oynayan	45	9,600	2,972	-0,572	0,046
	Satranç oynamayan	45	10,044	4,285		

Tablo 1'de görüldüğü gibi; Satranç oynayan ve oynamayan Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin T Testi Karşılaştırılmasını Gösteren Dağılım incelendiğinde;

Acelecı yaklaşım alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Düşünce yaklaşım alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P > 0,05$). Kaçıngan yaklaşım alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Değerlendirici yaklaşım

alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0.05$). Kendine güvenli yaklaşım alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0.05$). Planlı yaklaşım alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0.05$).

Tartışma ve sonuç

Satranç oynayan ve oynamayan öğrencilerin Aceleci yaklaşım alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0.05$). Bu da bize satranç oynamayan öğrenciler oynamayanlara göre aceleci yaklaşım düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuç; satranç oynamayan öğrenciler karşılaştıkları bir sorunu çözmede belirli bir strateji uygulamadıkları, sabırlı ve soğukkanlı davranışlar sergilemedikleri biçiminde yorumlanabilir.

Satranç oynayan ve oynamayan öğrencilerin Düşünce yaklaşım alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0.05$). Satranç oynayan ve oynamayan öğrencilerin Kaçınan yaklaşım alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0.05$). Bu da bize satranç oynayan öğrenciler oynamayanlara göre kaçınan yaklaşım düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum, satranç oynamayanlar, oynayanlara göre bir sorunla karşılaştıklarında sorunu görmemezlikten gelme, sorunun farkında olamama gibi durum içerisinde olurlar. Bu bulgu farklı alanda yapılmış olmasına rağmen Tekin ve Tışgın 2006'ın yaptığı çalışmayla paralellik göstermektedir.

Satranç oynayan ve oynamayan öğrencilerin Değerlendirici yaklaşım alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0.05$). Satranç oynayan ve oynamayan öğrencilerin Kendine güvenli yaklaşım alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0.05$). Satranç oynayan ve oynamayan öğrencilerin Planlı yaklaşım alt faktöründeki algı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0.05$). Bu sonuçlara göre; satranç oynayan öğrenciler oynamayanlara göre planlı yaklaşım düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum, satranç oynayanlar, oynamayanlara göre bir sorunla karşılaştıklarında planlı bir şekilde hareket ettikleri sonucuna varılabilir.

Kaynaklar

- Heppner, P. P. ve Petersen, C. H. (1982). "The Development And Implications Of A Personal Problem Solving Inventory". Journal Of Counseling Psychology. 29 (1), 66-75.
- Savaşır, İ. ve Şahin, N. H. (1997). Bilişsel- Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Kulaç, O. (2006). Başlangıç Düzeyi Satranç Ders Kitabı Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul
- Tekin, M. ve Taşgın, Ö. (2006). Sınıf Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. 15. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 13-15 Eylül. Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Muğla.

151. THE EFFECTS OF DIFFERENT GOAL ORIENTATION STYLE IN STANDING LONG JUMP EXERCISE PERFORMANCE ON TENNIS EXERCISE

¹ KILINÇARSLAN, İ., ¹ KORUÇ, Z., ¹ KOCAEKŞİ, S.

¹Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara/Türkiye

ABSTRACT

The aim of the present study is to determine the effects of different goal setting ways on the long jump performance in tennis exercise. The study was conducted with 33 girls and boys with the age range of 7-9 who has just started to tennis in Ankara Altınel tennis club. The sample was divided into three and the measurements were taken before and after the tennis training which lasted 12 weeks. The data were analyzed with t-test and ANOVA. It was found that the group with the best performance had a significant increase between their pre-test and post-test scores { $t(10)=20.831$; $p<.000$ }. The difference between the pre-test and post-test measurements of long term goal group (LTGG) revealed that there is a significant increase in the post-test scores of the LTGG { $t(10)=16.673$; $p<.000$ }. When the pre-post test differences of the short term goal group (STGG) were examined, the t test analyses revealed that there is no significant different between the 3rd and 4th block of the STGG { $t(10)=-1.864$; $p>.092$ }. But it was found that there is a significant difference between the other groups ($p<.05$). When the STGG, LTGG and best performance groups were compared, the analyses revealed that there is no significant difference among these groups { $F(2, 32)=.347$; $p>.709$ }. This finding did not support the research hypothesis. Another finding of the study is that there is a significant difference between the pre and post test scores of all STGG, LTGG and best



performance groups. It was shown that the second measurements, which were done after a 12-week time interval, were higher than the first measurements which may imply that the participants in all groups were affected by the tennis training.

Keywords: Goal orientation, Tennis, Standing Long Jump, Exercise

FARKLI HEDEF BELİRLEME BİÇİMLERİNİN TENİS EGZERSİZİNDE DURARAK UZUN ATLAMA PERFORMANSINA ETKİSİ

Giriş

Günümüzde hedef belirleme, performansın ne kadar ve ne derece artırılacağına ortaya konabilmesi açısından büyük önem taşır. Hedef, bir kişinin önceden planlanmış yaşantılar sonucu önceden kararlaştırılan davranış değişikliği ya da kişinin göstereceği davranışın betimi olarak tanımlanmıştır (Ertürk 1984). Hedefler kişinin bir olaya ya da konuya güdülenmesini kolaylaştırır. Belirlenen hedef gerçekçi olduğunda sporcunun hedefe bağlılığını ve başarı aracılığı ile kendine güveni artırır. Hedef belirleme planlı yapıldığında sporcuların problem çözmelerine de yardımcı olur (Weinberg ve Gould 1995). İyi planlanmış hedef belirleme programı performansı geliştirir. Belirlenmiş bir hedef sporcuyla yönlendirerek enerjisini ve çabasını harekete geçirir. İlerleme oldukça acılı ve zorlu bir durum kazandığında, sporcuların ısrarlılığını artırır. Gerek antrenör, gerekse sporcuyla motive edici olması nedeni ile çatışma kalitesini yükseltir ve verimli antreman düzeyi sağlar, sonuçta da daha kolay performans sergilemeyi sağlar. Kişinin kendine güveni hareketleri daha bilinçli olarak yapabilmelerini sağlar (Koruç, 1996; Martens, 1987).

Yöntem

Araştırma Grubu: Bu araştırma Ankara Altınel Tenis Spor Tesisinde 7-9 yaş aralığındaki kız ve erkek tenise yeni başlayan 33 çocuktan oluşmuştur.

Veri Toplama Aracı: Çalışmada deneklerin uzun atlama mesafelerini ölçmek için çelik metre ve atlatılan noktayı yerde göstermek için ahşap metre kullanılmıştır.

İşlem Yolu: Araştırma grubunun performanslarının değerlendirilmesinde deneklere durarak uzun atlama yaptırılmıştır. Çalışmaya katılan gruba ön bir açıklama yapılarak durarak uzun atlamanın nasıl olacağı açıklanmıştır. Buna göre her denek ayakları yan yana ve parmak uçları çıkış çizgisinin gerisinde ayakta durmuş, kolları yatay olarak öne doğru getirilerek dizlerini bükmüş ve kollarla denge sağlanarak en uzağa sıçramaya çalışmaları istenmiştir. Deneklerden dengelerini kaybetmeden düşülen noktada kalmaları istenmiştir. Bu nokta durarak uzun atlama performans değeri kabul edilmiştir. Başlangıç değerlerinin belirlenmesinde deneklere üçer kere durarak uzun atlatılmış ve en iyi derece başlangıç değeri olarak kabul edilmiştir (Eurofit, 1989). Üç grupta yer alan deneklerin hepsine 12 hafta sonra toplam 12 deneme yaptırılmıştır. Kontrol grubuna sadece atladığı mesafe bildirilmiştir. Güdülenmelerini yükseltecek hiçbir sözel ifade kullanılmamıştır. Denekler 12 denemeyi üçer denemelik dört blok şeklinde gerçekleştirmişlerdir. UEHG deneklerin Bar-Eli (1994) nın önerdiği şekliyle %40 artırılmış hedef mesafesi eklenerek yere çizilmiş dört blok yerdeki çizgi korunmamıştır. 12. deneme performansı gösterge olarak alınmıştır. K.E.H.G. deneklere performansları %40 artırma %10, %10, %10, %10 şekliyle eklenerek her üç denemelik blok için yapılmıştır. İlk atlayışlar yere %10 artırımı mesafe cm cinsinden çizgilerle atlamalar sağlanmıştır. Daha sonra her blok için %10 artırım eklenerek yeniden yerde çizgi yapılmış ve atlamalar gerçekleştirilmiştir. Böyle her atlayarak % 40 artırma ulaşılmıştır. KEHG'nun kendi içerisindeki karşılaştırılmasında her bloktaki en iyi performansları alınmıştır. En iyini yap grubunda daha önce atladığı en iyi değer cinsinden yere çizilmiş bu ikişerli blok atlayışı yapılmaları sağlanmış ve en iyi performansları alınmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistiksel teknikler, benzer gruplarda t testi kullanılırken, grupların karşılaştırmaları için tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 2. En İyini Yap Grubunun Ön - Son Test Ölçümleri Arasındaki Farklar

	X	Ss	Sd	T	P
ÖN TEST	111.18	17.70	10	20.831	.000
SONTEST	120.55	9.42			

Araştırma bulgularına bakıldığında son testte önemli bir artış olduğu gözlenmektedir ($t(10)=20.831; p<.000$).

Tablo 3. Uzun Hedef Gurubunun Ön-Son Test ölçümleri Arasındaki Farklar

	X	Ss	Sd	T	P
ÖN TEST	104.00	20.69	10	16.673	.000
SON TEST	120.09	21.32			

UEHG'nun son test puanlarında önemli bir artış olduğu gözlenmektedir $t(10)=16.673; p<.000$.

Tablo 4. Kısa Hedef Gurubunun ön-son Test t testi Ölçümleri Arasındaki Farklar

Ölçüm	N	X	S	T	p
I. Blok	11	106.27	21.70	$t1-2= -2.813$	.018
II. Blok	11	109.82	22.82		
I. Blok	11	106.27	21.70	$t1-3= 4.403$	.001
III. Blok	11	113.18	22.66		
I. Blok	11	106.27	21.70	$t1-4= -5.925$	.000
VI. Blok	11	117.55	23.76		
II. Blok	11	109.82	22.82	$t2-3= -2.717$	.022
III. Blok	11	113.18	22.66		
II. Blok	11	109.82	22.82	$t2-4= -3.567$	.005
VI. Blok	11	117.55	23.76		
III. Blok	11	113.18	22.66	$t3-4= -1.864$	.092
VI. Blok	11	117.55	23.76		

KEHG nun blokları arasındaki farklar incelendiğinde sadece 3 ve 4 numaralı bloklar arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmadı görülmektedir ($t(10)=-1.864; p>.092$). Diğer bloklar arasında ise anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<.05$).

Tablo 5. Araştırma Grubunun KEHG, UEHG ve En İyiini Yap Gruplarının Karşılaştırılması

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	296.424	2	148.212	.347	.709
Gruplar içi	12807.818	32	426.927		
Toplam	13104.242				

Elde edilen bulgular gruplar arasında fark olmadığını göstermektedir $\{F(2, 32)=.347; p>.709\}$.

Tartışma

Elde edilen bulgular da KEHG, UEHG ve En İyiini Yap Grupları arasındaki farklara bakıldığında ön test ve son testler arasında her üç grupta da fark olduğu gözlenmektedir. 12 hafta ara ile yapılan bu ikinci ölçümlerde deneklerin tüm gruplarda tenis antrenmanlarından etkilendiğini bunun sonucu olarak da her grubun ilk ve son ölçümleri arasında fark ortaya çıktığını söylemek olasıdır. Grupların karşılaştırılmasında da her üç grubun arasında fark olmadığı gözlemlenmiştir. 12 haftalık tenis çalışmasının her gruba etki yaptığını göstermektedir.

Kaynaklar

Ertürk, S. (1984). Eğitimde Program Geliştirme. Ankara: Yelkentepe Yayınları, No:4. Weinberg, R.S. ve Gould, D., (1995). Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics. 317-332.
 Koruç, Z. (1996). Sporda Hedef Belirleme ve Hedef Belirleme Modelleri, Sporda Psiko –Sosyal Alanlar Seminer Kitabı, Ankara: A.Ü.B.E.S.Y.O. Yayınları. 63-77
 Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sports Psychology. Illinois: Human Kinetics.



152. HEDEF GÖRÜŞ ALANININ DART ATMA PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİNİN BROADBENT'İN FİLTRE KURAMIYLA İNCELENMESİ

KOYUNCU, M.** , *TOK, S.** , ****MORALI, L. S.** , ****ÇATIKKAŞ, F.**

* Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü İzmir/Türkiye

** Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İzmir/Türkiye

ABSTRACT

In this study it was aimed to examine effect of target field of view on dart throwing accuracy in regular exercisers and non-exercisers. Sample included male (n=63) and female (n=59) 122 college student ranging in age from 17 to 36. Subjects' task was throw 18 darts in to the center of targets 45 cm, 30 cm and 15 cm in diameter respectively from 2.37 m distance and target's height was 1.70 m. Performance was measured as radial distance from the bulls-eye of each dart, which can be considered a measure of "accuracy" – the smaller the distance, the greater the accuracy. One way ANOVA and deive statistics was used in order to analyze obtained data. The results of our study demonstrated that dart throwing performance gave better results in cases when target's field of view was reduced compared to the ones in which target's field of view was increased. In accordance with above arguments, this result show that less visual stimuli in the field of view required less processing, thus, better performance. In addition to this, the study indicated that man did better than women in dart throwing task (gender factor) also, those subjects that were exercising regularly did better than the ones that were not exercising.

Giriş

Dart atma gibi algısal motor becerilerdeki bireysel farklılıkları inceleyen çalışmalar genellikle cinsiyet, fiziksel özellikler, renk (Eason, Smith, 1980) sirkadyan ritim (Edwards, Waterhouse, Atkinson Reilly, 2007), hedefe uzaklık, metamotiasyonel baskınlık (Bindarwish, Tenenbaum, 2006) ve dikkat (Emanuel, Jarus, Bart, 2008) üzerine odaklanmıştır. Bu çalışmaların sonuçları bu faktörlerden birkaçının dart atma performansına etki edebileceğine işaret etmektedir. Bu çalışmada dart atmada hedef görsel alan büyüklüğünün atış performansı üzerine olan etkisi Broadbent (1958) "filtre kuramı" çerçevesinde incelenmiştir.

Yöntem

Çalışmaya düzenli egzersiz yapan 60 ve egzersiz yapmayan 62 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yaş ortalaması 22.16 olan örneklem 59 bayan ve 63 erkekte oluşmaktadır. Çalışmaya katılan bireyler 1.70 m yüksekte bulunan ve çapı 45 cm, 30 cm ve 15 cm olan üç hedefe 2.37 m uzaklıktan toplam 18 atış yapmıştır. Atış performansı isabet eden okların merkeze olan uzaklıklarının cm cinsinden ölçümüyle hesaplanmıştır. Aktarma etkisinin kontrol altına alınabilmesi için katılımcılara üç farklı büyüklükteki dart hedefleri tam karşıt dengelemeyle sunulmuştur. Elde edilen verilerin analizi SPSS 11.0 versiyonunda tek yönlü varyans analizi, bağlantılı gruplar için t testi ve tanımlayıcı istatistikler kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular

Bağlantılı gruplar için t testi analizi sonuçları görüş alanı en dar olan (ort= 8.56) dart hedefine yapılan atışların, görüş alanı en geniş olan (ort= 9.55) koşıldan anlamlı derecede daha başarılı olduğuna işaret etmektedir (t (121)= 2.62, p<.01). Araştırmadan elde edilen bir diğer öneli sonuç ise düzenli egzersiz yapan grubun (ort= 8.47) egzersiz yapmayan gruptan (ort= 9.75) anlamlı derecede daha iyi performans göstermiş olmasıdır (t (118)= 2.16, p<.05). Cinsiyet değişkeni açısından yapılan analizde kadınların tüm deneysel koşullarda erkeklerden daha kötü performans gösterdiği bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçları, Broadbent'in (1958) filtre kuramını destekleyici bir biçimde, hedef görsel alanının daraltılmasının dart atış performansını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Elde edilen sonuçlar, dart atmaya benzer algısal-motor beceri gerektiren görevlerde dikkat sistemine etkide bulunacak ilgisiz uyaran miktarının azaltılmasının, bir başka deyişle, filtre edilecek uyaran miktarının azaltılmasının motor performansı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu konuda gerçekleştirilecek ileriki çalışmalarda uyarıcı ve ortamsal etkilerin belirginlik düzeylerinin (renk, büyüklük, ısı, gürültü) değişimlenmesi daha ayrıntılı sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlayabilir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Bindarwish, J., Tenenbaum, G. (2006). Metamotivational and contextual effects on performance, self-efficacy, and shifts in affective states. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 41–56.
- Broadbent, D. E. (1958). *Perception & communication*. New York: Pergamon Press. In: Cowan, N. (1998) *Attention and Memory: An Integrated Framework*. Cary, NC, USA: Oxford University Press, Incorporated, p 9.
- Eason, B. L., & Smith, T. L. (1980). Effects Of Multi-Chromatic And Achromatic Targets And Darts On Throwing. *Perceptual and Motor Skills*, 51, 519-522.
- Edwards, B., Waterhouse, J., Atkinson, G., & Reilly, T. (2007). Effects of time of day and distance upon accuracy and consistency of throwing darts. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1531 – 1538.
- Emanuel, M., Jarus, Tal., Bart, O.(2008). Effect of focus of attention and age on motor acquisition, retention and transfer: A randomized trial. *American Physical Therapy Association*, 88, 251-260.

153. ÜNİVERSİTE SPORCU ÖĞRENCİLERİN İMGELEME KULLANIM DÜZEYLERİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

MİÇOOĞULLARI, O. *, KİRAZCI, S. *, AKPINAR, S. *

* ODTÜ, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara, TÜRKİYE.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine level of the imagery using and factors that affect the imagery among the university students. 205 university students participating different sports from Abant İzzet Baysal University, Orta Doğu Teknik University and Akdeniz University voluntarily participated in this study. Sport Imagery Questionnaire-SIQ developed by Hall et al. (1998) was used. Sport Imagery Questionnaire consists of 30 items and 5 subscales. Besides, the Turkish form of questionnaire was set from 4 sub-scales and 21 items, as Cognitive Imagery, Specific Motivational Imagery, General Motivational Imagery and General Motivational Mastery. In order to analyze the data, multivariate analyses of variance (MANOVA) was used. Significance level was determined as $p < .05$. As a result there are meaningful differences at gender variable in specific motivational imagery sub-scale and sport experience variable in cognitive imagery. There is no significant difference in age and sport branches variables.

Giriş

İmgeleme sözlük anlamı olarak gerçeği taklit etme anlamına gelir yani reel duygusal deneyimleri sanki gerçekten oluyormuş gibi beynimizde canlandırmak olarak açıklanabilir. İmgeleme çoğu zaman yaşanan deneyimleri yeniden yaratmak ve onları tekrar hatırlamak için kullanılır. Beyin henüz meydana gelmemiş, oluşmamış olayları da imgeleyebilir. İmgelediğimiz hal ve durum zihnimizde kuvvetli bir şekilde oluşmasa bile, hafızamızda oluşturmuş olduğumuz benzer deneyim şemalarından birkaç parçayla, oluşmayan imgelerin yerini kendimiz hayal ederek doldurabiliriz (Lane, 1980; 317).

Sporcularda çoğu zaman zihinsel ve duygusal faktörler, fiziksel-fizyolojik, teknik-biyo-mekanik, ve taktik faktörlerden daha etkili olabilmektedir. Sporda performans, karşılaşılan başarı-başarısızlık durumları, fizyolojik (kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik v.b.), teknik (branşın gerektirdiği tüm uygulamalar) taktik (branşın gerektirdiği tüm uygulamalar) ve psikolojik becerilerin (imgeleme, motivasyon, öz-güven, stres yönetimi, dikkat, konsantrasyon, bilişsel stratejiler, psiko-enerji yönetimi v.b.) kombinasyonundan gelmektedir (Konter, 1998; 41).

Ülkemizde sporda imgeleme kavramı ile ilgili yapılan çalışmaların az sayıda olmasının sebeplerinden biri de konu ile ilgili bilgi birikiminin az olmasıdır. Yabancı dillerde yeterli bir bilgi birikimine sahip olan sporda imgelemenin, üniversitelerinde yabancı dil eğitimi alan ve kütüphaneler vasıtasıyla ilgili literatüre ulaşma şansı daha fazla olduğundan, üniversite takımlarında yer alan sporcu öğrencilerin, İmgeleme kavramını bilme ve uygulama düzeylerinin önemli olduğu düşünülerek bu türde bir araştırma yapılanmasına girilmiştir.

Bu çalışmanın amacı sportif yaşamda, psikolojik faktörler içerisinde yer alan Sporda İmgeleme kavramının, üniversite takımlarında yer alan sporcu öğrenciler düzeyinde mevcut durumunun, boyutlarının ve etkileyen faktörlerin belirlenmesidir.



Yöntem

Bu araştırmaya AİBÜ, ODTÜ ve Akdeniz Üni.'de öğrenim gören ve değişik branşlarda spor yapan toplam 205 kişi gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırmada Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) kullanılacaktır. Sporda İmgeleme envanterinin 1998 yılında Hall ve arkadaşları tarafından geliştirilen versiyonu 5 alt boyut ve 30 sorudan oluşmaktadır.

Envanterin Türk popülasyonuna uygulandığında; ifadeler yedi değerlendirme basamağına göre değerlendirilmiş ve envanter 21 madde olarak şekillenmiştir. Ayrıca orjinal formda var olan 5 alt boyut, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık ve Motivasyonel Genel Uсталık olmak üzere 4 alt boyuta inmiştir (Tiryaki ve Ark., 2007).

Bu çalışma, eğitim-öğretim sezonu içerisinde değişik branşlarda üniversite takımında bulunan sporculara öğretim elemanları tarafından uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde betimleyici istatistik (aritmetik ortalama, standart sapma) ve yorumlayıcı istatistik (çok yönlü varyans analizi (MANOVA) teknikleri kullanılarak anlamlılık düzeyi .05 ile belirlenmiştir. Verilerin analizinde SPSS for Windows paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Herbir bağımsız değişken için sporculara ait Sporda İmgeleme Envanteri'nin 4 alt boyutu ile ilgili ortalama ve standart sapma değerleri tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya katılan sporcuların; cinsiyet, yaş, okudukları üniversite, spor yılı ve spor branşlarına göre Sporda İmgeleme Envanteri'nin 4 alt boyutundan elde ettikleri ortalama ve standart sapma değerleri

		N	Bilişsel İmgeleme		Motivasyonel Özel İmgeleme		Motivasyonel Genel Uyarılmışlık		Motivasyonel Genel Uсталık	
				ss		ss		ss		ss
Cinsiyet	Bayan	134	5.02	1	4.6	1.48	4.84	1.16	5.42	1
	Erkek	71	5.28	0.97	5.21	1.56	4.7	1.48	5.64	1.15
	Toplam	205	5.19	0.99	4.99	1.55	4.74	1.37	5.56	1.10
Yaş	18-21	111	5.21	1.03	4.99	1.47	4.77	1.3	5.59	1.05
	22-27	94	5.17	0.93	5	1.65	4.71	1.47	5.54	1.16
	Toplam	205	5.19	0.99	4.99	1.55	4.74	1.37	5.56	1.10
Spor Yılı	1-5	61	4.9	0.97	4.62	1.61	4.69	1.14	5.24	1.08
	6-10	99	5.24	0.95	5.16	1.46	4.91	1.44	5.66	1.13
	11-15	45	5.49	1.03	5.16	1.62	4.47	1.51	5.79	0.98
Spor Branşları	Toplam	205	5.19	0.99	4.99	1.55	4.74	1.37	5.56	1.10
	Takım Sporları	133	5.25	0.98	4.99	1.58	4.62	1.41	5.58	1.10
	Bireysel Sporlar	72	5.08	0.99	5.00	1.49	4.96	1.29	5.52	1.10
	Toplam	205	5.19	0.99	4.99	1.55	4.74	1.37	5.56	1.10

Tablo 1'den anlaşılabacağı gibi, bayan ve erkek sporcuların motivasyonel özel imgeleme boyutu dışında (bayan =4.6 ss=1.48, erkek =5.21 ss=1.56) diğer alt boyutlarda yakın değerlere sahip oldukları anlaşılmaktadır. Sporcuların yaşları ile ilgili değerlere baktığımızda, dört alt boyutta da benzer değerler aldıkları görülmektedir. Spor yaşlarını göz önünde bulundurduğumuzda motivasyonel özel imgeleme alt boyutu dışında (1-5 yıl =4.62 ss=1.61, 6-10 yıl =5.12 ss=1.46, 11-15 yıl =5.12 ss=1.62) diğer alt boyutlarda yakın değerlere sahip oldukları görülmektedir. Son olarak spor branşlarına bakıldığında, yine dört alt boyutta da benzer değerler aldıkları anlaşılmaktadır.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda sporcuların yaşlarına ve yaptıkları spor branşlarının türüne göre Sporda İmgeleme Envanteri'nin 4 alt boyutunda farklılık bulunmamıştır. Sporcuların yaşları için Wilks' Lambda=0.99 $F_{(4,200)}=0.06$ $p>0.05$ ve Eta değeri=0.001, spor branşlarının türü için Wilks' Lambda=0.97 $F_{(4,200)}=1.35$ $p>0.05$ ve Eta değeri=0.02. Ancak cinsiyet ve spor yılına göre alt boyutlar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur, cinsiyet için Wilks' Lambda=0.95 $F_{(4,200)}=2.53$ $p<0.05$ ve Eta değeri=0.04, spor yılı için Wilks' Lambda=0.92 $F_{(8,398)}=2.13$ $p<0.05$ ve Eta değeri=0.04. Cinsiyet değişkenine bakıldığında, motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda erkeklerin istatistiksel olarak bayanlara göre daha yüksek değere sahip oldukları

bulunmuştur. Spor yılına bakıldığında, bilişsel imgeleme alt boyutunda 11-15 yıldır spor yapanların 1-5 arasında spor yapanlara göre istatistiksel olarak daha yüksek değer elde ettikleri görülmüştür ve spor yılında motivasyonel genel ustalık alt boyutunda 6-10 yıl ve 11-15 yıl arasında spor yapanların 1-5 yıldır spor yapanlara göre istatistiksel olarak daha yüksek değer elde ettikleri bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Cinsiyet faktörü incelendiğinde literatürde yapılan çalışma sayısı kısıtlı olmasına rağmen, cinsiyet farklılıklarının anlamlı olmadığı saptanmıştır. Holmes and Collins' (2001) ve Thelwell & Maynard, (2002) çalışmalarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Fakat bu çalışmada erkeklerin motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda bayanlardan yüksek değerlere sahip oldukları saptanmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan sporculuk geçmişi kavramı incelendiğinde daha deneyimli olanların imgeleme puanlarının daha yüksek olduğu saptanmış ki Munroe-Chandler, Hall, Fishburne, & Shannon, (2005) ve Li-Wei ve Ark. (1992) yaptıkları çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre takım sporları ve bireysel sporlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Moritz et al. (1996), Carron & Chelladurai (1981), White and Hardy (1998), Chandler, Hall, Fishburne, ve Shannon (2005) yaptıkları çalışmalarda takım sporları yapanların daha yüksek imgeleme puanına sahip olduklarını bulmuşlardır. Bu çalışmadaki sonuç ile yapılan araştırmalar arasındaki farklılığın örneklem sayısı ve sporcuların seviyelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; cinsiyet ve spor yılı değişkenlerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Cinsiyet değişkeninde erkeklerin motivasyonel özel imgeleme düzeyleri ile bayanların motivasyonel imgeleme düzeylerinden yüksek olduğu, spor yılı değişkeninde ise bilişsel imgeleme düzeyinde 11-15 yıl spor yapanların 1-5 yıl spor yapanlara göre istatistiksel olarak daha yüksek değerler aldıkları saptanmıştır.

Seçilmiş Kaynaklar :

1. Budney, A., Woolfolk, R. L., Imagery and Motor Performance What Do We Really Know?, Baywood Publishing Company, Inc. Amityville, New York, P:99-100, 1994
2. Konter, Erkut, Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırhan Yayınları, 1. Basım, S:41-45, Ankara, 1998.
3. Lane J.F., Psychology in Sports: Methods and Applications, Minneapolis: Burgess, P:316-320, 1980.
4. Tiryaki, Şerif, ve Ark., Sporda İmgeleme Uyarlama çalışması, Mersin, 2007.

154. FUTBOL HAKEMLERİNİN MAÇ ESNASINDA KARŞILAŞTIKLARI TEHDİT VE FİZİKSEL SALDIRI İLE İLGİLİ ALGILARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

ZEKİOĞLU, A.* , ER, N.* , AKTAŞ, Z.* , ŞAHAN, Ç.*

*Celal Bayar Üniversitesi

ABSTRACT

This study focuses on the threats and the hostility towards the football referees. . In this study is used case study sampling of purposal sampling. In this study semi structured interview method is used. Content analysis is performed since the collected data will be converted to a story. Based on the results of this analysis certain themes are created. At this time, in this study deive analyes method is used. Naturally referees are being subject to threats and hostility from players, coaches and spectators. Lack of concentration due to these threats causes the performance and motivation problems for referees. It is interesting that both players and the coaches are not well informed on the rules of the game. Keywords: Threat, Hostility, Football Player

Giriş

Sportif faaliyetlerde acıya maruz kalma, histeri, heyecan, dram, geleneksel idealler, aldatma ve saldırı gibi çok sayıda farklı eylem izlenebilmektedir. Bu durum bir taraftan stres ve duygu yüklü durumlarla baş etmeyi öğretirken diğer taraftan şiddet ve saldırı içerikli davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir(Folkson,2002). Sporun kitlelere ulaşması ve bundan sonrada bu kitle içindeki grupların duygularını harekete geçirmesiyle sporda saldırganlık ve şiddet olgusu görülebilmektedir(Baunman,1994)Fiziksel ve sözel saldırıları ayırt etmek önemlidir. Örneğin bir futbolcunun başka birine yönelik yaptığı acı verme ve yaralama hareketleri fiziksel saldırıyı tanımlar.



Sözel saldırı ise futbolcuların “tehdit ve küfretmesi” dir. Sözel saldırı ile sporcular karşı tarafı huzursuz ederek avantaj sağlamaya çalışırlar. (Gill,1979). Sözel saldırı, hakeme karşı tüm sözel söylemleri (küfür, sözel suistimal, iftira) kapsamaktadır. Fiziksel saldırı, hakeme karşı oyuncu, antrenör ve seyirci tarafından uygulanan fiziksel eylemleri (itme, dürtme, tekmeleme ve yumruklama) kapsar. Tehdit ve saldırıların sıklığı hakemlerin konsantrasyon, performans, motivasyon ve maç öncesi huzursuzluklara neden olduğu gözlemlenmiştir. Sonuçta hakemlerin deneyiminin ve yaşama bakış açılarının etkili olduğu izlenmiştir. Karamsar bakış açısına sahip hakemleri iyimser olanlara göre tehdit ve saldırılardan daha fazla etkilenip motivasyonları ve performansları olumsuz etkilenmiştir (Folkesson, 2002). Futbol seyircisi üzerine yapılan bir çalışmada da müsabaka hakemine çirkin tezahürat ve/veya saldırılar da ortamın gerilmesine yol açmaktadır. (Özmaden,2005).

Bu çalışmanın ana amacı futbol hakemlerine yönelik tehdit ve saldırıları araştırmaktır. İkincil olarak amacımız, tehditi oluşturan faktörlerin belirlenmesi, tehdit nedenlerinin ortaya çıkarılması, hakemlerin bu tehdit ve saldırıları algılama şekilleri, hakemlerin tehdit ve saldırılara karşı verdikleri reaksiyonlar, tehdit ve saldırıların maç esnasında hakemlerin motivasyonları üzerine etkilerini ve neden hala hakemlik mesleğine devam ettiklerini araştırmaktır.

Yöntem

Deneklerimiz T:F.F.'ye bağlı 1. Klasman futbol hakemleridir. Hakemlerin yaş ortalaması 29 civarındadır. Hakemlerin ikisi de erkek hakemdir. Hakemlerin her ikisi de gönüllü katılımcıdır ve gönüllü katıldıklarına dair bir belge imzalatılmıştır. Araştırmacı, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Öğretim Görevlisi ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Öğrencisi, 15 yıllık mesleki deneyime sahiptir. Bu çalışmada amaçlı örnekleme yönteminden kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Çalışmada görüşme yöntemi (yarı yapılandırılmış) kullanılmıştır. Görüşmeler için önceden randevu alınıp gün ve saat belirtilmiştir. Belirli saatlerde ve zamanlarda nitel araştırma tekniklerinden olan görüşme yöntemiyle minimum 35dk. Maksimum 45 dk. olmak kaydıyla katılımcıların bilgilerine başvurulmuştur. Görüşmeler Celal Bayar Üniversitesi BESYO’da optimum koşullarda uygun bir ortamda görüşmeler yapılacaktır. Görüşmeler ses kayıt cihazına kaydedilmiştir ve bu kayıtlar bilgisayar ortamında yazılı metinlere dönüştürülmüştür. Hakemlere kendi el yazılarıyla yazmak üzere, iki adet sorudan oluşan bir soru metni verilmiş ve bunları doldurmaları istenmiştir. Hakemlerle yalnız görüşülmüş fakat her iki hakeme de aynı sorular sorulmuştur. Görüşmeler esnasında küçük notlar alınmıştır bunlar analiz sırasında değerlendirilmeye alınmıştır.

Veriler bilgisayar ortamında metin şekline dönüştürüleceği için içerik analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda da belirli temalar oluşturulmuştur. Aynı zamanda betimleme analizi de kullanılmıştır. Bu temalar oluşturulduktan sonra, araştırma sonuçlarının doğruluğunu teyit etmek için bu konuda uzman birine danışılmıştır (Celal Bayar Üniversitesinde bu alanda uzman bir öğretim üyesi) ve ulaşılan sonuçların teyit edildiğini görmekteyiz. Aynı zamanda elde edilen sonuçlar deneklere de okutulup, doğruluğu hakkında teyit alınmıştır.

Sonuçlar

Analiz sonucu 14 kategori elde edilmiştir. Bu kategoriler birbirleri ile de bağlantılı konular içermektedir. Böylece bu gruplar 4 ana başlıkta toplanmıştır. Bunlar;

1-Tehdit ve saldırıların kaynağı (3-4-10-12-13-14)

2-Tehdit ve saldırıya gösterilen reaksiyon (2-8-10-12)

3-Stresli durumların yönetimi (11-14)

4-Hakemlerin motivasyonları (1-5-6-7-9)

1-İLGİ:İlgi çok açık bir faktördür ve hakemliğe devam etmelerindeki ana nedenlerden biridir.

2-ELEŞTİRİ:Seyirciler,antrenör,gözlemcinin hakemi eleştirdiğinde hakemin hislerinin tanımlanması.

3-KURAL BİLGİSİNİN YETERSİZLİĞİ:Futbol oyuncularını, seyirci ve antrenörler arasında kural bilgisinin eksikliğinden bazı tehdit ve saldırılar meydana gelmektedir.

4-SUÇLAMA: Buradaki suçlama hakemin doğru karar verip vermediği üzerinedir.

5-SAYGI:Bu kategori hakemlere, saygınlık ve kazanç sağlamaktadır.

6-SEYAHAT:Seyahat etmekle yeni deneyim ve güzel şeyler elde etmekten bahsediyorlar.

7-ANTRENMAN: Maçı daha iyi yönetebilmek için antrenmanlarına devam ettiklerine işaret ederler.

8-TEHDİTLERLE BAŞETME:Bu kategoride tehditler ve saldırılar ortaya çıktığında hakemlerin yaptığı formüller anlatılmaktadır.

9-EĞLENCE:Futbol hakemliğe devam etmelerinde bir neden olarak görmektedirler.

10-AKSİLİKLER:Maç içinde giden aksilikler doğrudan hakeme tehdit ve saldırılara neden olabilir.

11-MENTAL OLARAK REAKSİYONLAR:Katılımcıların mental olarak verdiği reaksiyonların hakemlerin kararlarındaki etkileri.

12-DİKKAT ve UYARI:Seyirciden ve medyadan gelen pozitif ve negatif uyarılar katılımcılar tarafından tanımladılar. Bunlar hakemlerin maçı yönetme şekillerine yansıyor yansımadağı anlatıldı.

13-HATALAR:Oyun içinde yapılan hatalar sonucu da tehdit ve saldırılara maruz kalıyorlar.

14-MEDYA:Medya hakem kararlarını etkileyerek yanlış kararlar verdirdiği söylenmektedir. **Tartışma**

Analiz sonucu 14 kategori elde edilmiştir. Bu kategoriler birbirleri ile de bağlantılı konular içermektedir. Böylece bu gruplar 4 ana başlıkta toplanmıştır. Bunlar;

1-Tehdit ve saldırıların kaynağı, 2-Tehdit ve saldırıya gösterilen reaksiyon,3-Stresli durumların yönetimi,4-Hakemlerin motivasyonları

1-Sözel - Fiziksel Şiddet ve Tehditlerin Kaynakları:Daha önceki araştırmalarda (Aderson 1983, Folkesson 2002) hakemin verdiği kararın oyuncu, antrenör veya seyirci ile zıt olması tehdit ve saldırının ana kaynağını oluşturduğu bildirilmektedir. Hakemler, oyuncuların, antrenörlerin ve seyircilerin kızgınlıklarını kuralları tam olarak bilmemelerinden olduklarını ifade etmektedir. Hakemler beklenildiği şekilde saha içinde koşmuyorlarsa, birkaç pozisyonda yanlış karar verirse, oyuncular hakeme karşı güvenlerini yitirirler. Bu çalışmada hem fiziksel hem de sözel saldırıya rastlanmıştır. Fiziksel saldırıların kaynağı, futbolcuların amatör liglerde olması ve genelde eğitim seviyelerinin düşük olması aynı zamanda kuralları bilmemeleri gösterilebilir. Sözel tepkiler de, seyircilerin kuralları tam bilmemesi ya da hakemlerin karar verme aşamasında dikkat eksikliğinden kaynaklanmaktadır.

2- Sözel - Fiziksel Şiddete ve Tehdide Reaksiyonlar : İkinci önemli konu da, hakemin tehdit ve saldırıya karşı gösterdikleri reaksiyonlardır. Konsantrasyon, performans ve motivasyon kaybı en önemli reaksiyon tipidir. Bu reaksiyonların muhtemel nedeni, hakemin kendine olan güvenini kaybetmesi nedeniyle performansta izlenen olumsuz etkidir. Tehdit ve saldırılara karşı gelişen reaksiyonlar güvensizlik hissi, depresyon ve oradan hemen uzaklaşma isteğidir. Hakemler, deneyimlerinin az olduğu dönemlerde bu tarz fiziksel ve sözel saldırılara aynen cevap verdiklerini, deneyimleri arttıkça tarzlarının değiştiklerini, daha profesyonel davrandıklarını dile getirmektedirler. **3-Stresli Durumlarda Maç Yönetme:**Bu konu hakemlerin stresli durumları yönetmelerinden oluşmaktadır. Bu da daha çok derbi maçları gibi gerilimi yüksek maçlar öncesi yaşanan olaylarla ilgilidir. Bazı hakemlerin tehditleri dikkate almadıklarından bahsedilmektedir. Bunun içinde maçı birkaç gün öncesi gazete ve televizyon haberlerini okumayı bıraktığından bahsedilmektedir. Federasyona ve güvenlik güçlerine oluşan tehditlerin bildirilmesi yine olumlu bir yönetim şeklidir.

4-Hakemlerin Motivasyonu:Bu başlık altında hakemlerin neden hakemlik yaptıklarını açıklamaya çalışılmaktadır. Hakemliğe devam etmelerinin başında futbola karşı duyulan ilgi, yeni bir ortam ve insanlarla tanışma, iletişim kurma olanakları gösterilmektedir (Anderson 1983, Isberg 1978). Seyahat etmek ve insanlarla tanışma hakemliğe başlama ve devam etmede en önemli motivasyon kaynaklarından. Toplum içinde bir yer edinme ve saygınlık duyulması da diğer önemli faktördür. Hakemliğin profesyonel olarak yapılması kişilere göz ardı edilmeyecek maddi olanaklar sunmaktadır.Futbol oyunun kuralları ve yeni düzenlemeler hakkında oyuncuların ve antrenörlerin iyi bir şekilde bilgilendirilmeleri tehdit ve saldırıları azaltacağı umulmaktadır. Her ne kadar mentor sistemini oluşturmak güç olsa da, hakemler böyle bir desteğe ihtiyaç duydukları anlaşılmaktadır.Seyirci eğitimi için görsel ve yazılı medyanın katkıları gereklidir. Seyirci reaksiyonlarının Seyirci reaksiyonlarının sosyolojik boyutunun değerlendirilmesi ile birlikte bu konuda kalıcı çözümlere ulaşmak mümkün olacaktır. Özet olarak, bu çalışmadaki sonuçlar daha önceki çalışmalarla uyum içinde olduğu görülmektedir (Coakley 1994, Folkesson 2002, Gill 1985, Smith 1983). Doğal olarak hakemler oyuncu, antrenör, seyircilerden kaynaklanan tehdit ve saldırılara maruz kalmışlardır. Tehditler sonucu oluşan konsantrasyon eksiliği, performans ve motivasyonun olumsuz etkilenmesi hakemin yönetimini negatif kısır döngü içine sokmaktadır. Oyuncu ve antrenörlerin kuralları yeterince bilmemeleri hem şartıcı hem de düşündürücüdür.

Literatür

- 1- Button C; O'hare D; Mascarenhas D. (2006) Developing a Method to Examine Decision-Making and Physical Demand of Football Refereeing. *Report to Sparc& NZ Soccer*, August .
- 2-Lane, A. M; Nevill, A.M; Ahmad, N.S; Balmer,N. (2006). "Soccer Referee Decision-Making: "Shall I Blow The Whistle?" *Journal of Sports Sciences and Medicine* 5, 243-253
- 3- Gill,P.(1979). Moral Judgements of Violence Among Irish and Swedish Adolescents Göteborg,Sweden:Acta Universitatis Gothoburgensis.
- 4-Folkesson,P; Archer,C; Norlander,T. (2002). Soccer Referees Experience of Threat and Aggression: Effects of Age, Experience and Life Orientation on Outcome of Coping Strategy. *Aggressive Behavior*, 28(4), 317-327,
- 5-Budak,S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat yayınları, Ankara, s.653,
- 6-Bilgin,N. (2000). *Sosyal Psikolojiye Giriş*. Ege Üniv. Edebiyat Fak. Yayınları, İzmir, s.276,



- 7-Baunman, S. (ÇEV. H.CAN İKİZLER VE A.OSMAN ÖZCAN). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Alfa Basım Yayınevi, İstanbul
- 8-Acet, M. (2001). Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler. Gazi Üniv. Sağlık Bil. Ens. Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- 9-Özmaden, M. (2005). Futbol Seyircilerine Göre Rakip Seyirci Davranışlarının Seyirci Saldırganlığına Etkileri. *Kastomonu Eğitim Dergisi*. Ekim. Cilt:13, No:2, s.663-674
- 10-Andersson,B.(1983). Hur okrar Dom? En Studie av Fotbollsdomare i Göteborg (How do they cope? A study of soccer referees in Göteborg). Sports Pedagogical Reports, 10, Göteborg, Sweden:Göteborg University, Department of Education.
- 11-Isberg, L. (1978). Arbetsuppgifter, Krav Och Utbildning (Occupational task, Demands and Education). Uppsala, Sweden: Almqvist&Wiksell International Stockholm.
- 12-Coakley, J.(1994). *Sport in Society* (5th ed.). St.Louis: Mosby-year Book.
- 13-Gill.P.(1985). Idrottsvald (Aggression within sport). Halmstad, Sweden: Halmstad University.
- 14-Smith, M. (1983). Violence and Sport. Toronto, Canada: Butterworths.

Poster 4.3

Anabilim Dalı/ Topic : Psiko-Sosyal Alanlar/ Psycho-Social Fields

Poster Alanı/ Name of Board: GÖLCÜK

Moderator:Yrd.Doç.Dr. Saadettin KİRAZCI

155. DETERMINING OF SELF-EFFICACY LEVEL OF COACH APPLICANTS

AMİL, Ş. M. , CERRAH, A. O. , HEPE, E.

Anadolu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eskişehir, Türkiye

ABSTRACT

The main aim of the the department of Coach Training in BESYO is to educate coaches who have coaching efficacy and can ideally represent his/her country in national and also international area. Recently, development about sport brought about specialization in sport in Turkey like in the World. So, educating people who are talented and have self efficacy towards their field has been necessary in the Universities. In this study, researches has been done on thoughts of students who were educated in Department of Coach training in School of Physical Education in Anadolu University with respect to their age, sex, classes, coach and sportsmanship experience in past on the self-efficacy. Contents such as "Motivating athletes", "Strategy use", "Coaching technique", "Character building" According to the results, coaches who have sportsmanship experience on the field that they teach, develop his/her ability to find a solution for sudden and different events and to analyze competition conditions better. KEYWORDS: Coach, Coach Training, Self efficacy

ANTRENÖR ADAYLARININ ÖZ-YETERLİLİK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Giriş

Öz-yeterlik inancı, "bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinliği organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesine duyduğu inanç" olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1994).

Eğitim alanında yapılan çalışmalar göstermektedir ki; yüksek düzeyde öz-yeterlilik inancına sahip öğretmenlerin, yüksek başarı düzeyine sahip öğrencilere sahip olabacaklarına inanılmasını sağlayan bazı sebepler vardır (Ashton ve Webb, 1986). Eğitim yeterliği araştırmalarına dayalı olarak, antrenör yeterliliği de antrenör etkililiğinde kuvvetli bir değişken olabilir.

Feltz ve ark. antrenörlük yeterliliği hakkında bir dizi araştırmalar yapmışlardır. Bunun sonucunda, antrenörlük yeterliliğini antrenörlerin kendilerinin, sporcuların performansı ve öğrenmelerini etkileyecek kapasiteye sahip olduklarına inanmalarını şeklinde tanımlamışlardır. (Feltz ve ark., 1999).

Bu araştırma ile, Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin (Antrenör adaylarının) mesleki öz yeterlilik düzeylerinin tespit edilmesi ve bu çerçevede mesleki güvenlerinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Bu çalışmada ana kütle, Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda 2007–2008 yılında eğitim gören Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerdir. Araştırma sırasında 105 öğrenciye anket uygulanmıştır. Araştırmaya katılan ve anketleri istenilen ölçütlere göre dolduran öğrenci sayısı ise 100'dür. Bu çalışmada anket geri dönme oranı %95,23' dir.

Feltz ve ark., tarafından 1999 yılında geliştirilen Antrenörlük Yeterlilik Ölçeğini (AYÖ) antrenör adaylarına uygulanmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket yöntemi kullanıldığı için analizler SPSS programıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı analizde frekans, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin ortaya konması için ise, T testi, one–way Anova uygulanmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılanların 88'si erkek, 12'si bayan, 7'si 17–19 yaş grubu, 57'si 20–22 yaş grubu, 30'u 23-25 yaş grubu ve 6'sı 26 ve üstü olan kişilerden oluşmaktadır. Katılımcılar okudukları sınıf itibarı ile ele alındığında, 17'si 1.sınıf, 19'u 2.sınıf, 21'i 3.sınıf ve 24'ü 4.sınıf, 19'u 5. sınıf ve üzeri öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin uzmanlık alanları itibarı ile ele alındığında 34'ü futbol, 2'si basketbol, 7'si hentbol, 12'si voleybol, 7'si masa tenisi, 5'i tenis, 1'i badminton, 4'ü jimnastik, 11'i atletizm ve 7'si diğer sporlarda uzmanlaşacaktır. Araştırmaya katılan öğrencilerin antrenörlük deneyimleri itibarı ile ele alındığında, 56'sının antrenörlük deneyimi olmuş 44'ünün antrenörlük deneyimi olmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sporculuk deneyimleri itibarı ile ele alındığında, 75'inin sporculuk deneyimi olmuş 25'inin sporculuk deneyimi olmamıştır.



Tablo 1. Antrenör adaylarının, “Oyun stratejisini belirleyebilme”, “Doğru Motivasyonel araçların kullanılması”, “Kişilik geliştirme” ve “Antrenörlük tekniklerini kullanabilme” kapasitelerine göre olan düşüncelerin katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, sporculuk ve antrenörlük geçmişlerine göre anlamlılık durumunu göstermektedir. (* p<.05)

Değişkenler	Cinsiyet		Yaş		Sınıf		Ant. De.		Spr. De.	
	t	P	F	P	F	P	t	P	t	P
Sporcuların kendilerine olan saygılarını geliştirme konusunda	,656	,514	,389	,761	,881	,478	1,497	,138	2,188	,031*
Takım bağlılığını oluşturabilme konusunda	-,258	,797	,476	,700	,574	,682	,792	,430	3,154	,002*
Müsabaka esnasında rakip takımın gücünün farkına varabilme konusunda	,626	,533	,340	,796	2,572	,043*	-,205	,838	-,075	,940
Müsabaka stratejilerini anlayabilme konusunda	-,205	,838	,100	,960	1,105	,359	,844	,401	2,115	,037*
Müsabaka esnasında rakip takımın zayıflığının farkına varabilme konusunda	-1,054	,294	1,372	,256	1,322	,267	,868	,387	2,514	,014*
Müsabaka esnasında kritik kararlar verebilme konusunda	-,732	,466	1,490	,222	,784	,538	,018*	,986	1,365	,175
Oyun/yarışma stratejilerini takım yeteneğine göre ayarlayabilme konusunda	,426	,671	,940	,424	,710	,587	-,062	,951	1,991	,049*
İyi bir sportmenlik davranışını oluşturabilme konusunda	-,615	,540	,074	,974	,763	,552	,566	,573	2,633	,010*
Sporcuların bireysel tekniklerini geliştirebilme konusunda	-1,167	,246	,244	,866	,848	,498	,380	,705	2,668	,009*
Sporcuların yeteneklerini geliştirebilme konusunda	-,805	,423	,369	,776	,370	,830	,263	,793	2,630	,010*
Uğraşmış olduğunuz sporun becerilerini öğretebilme konusunda	-,814	,418	,147	,931	,582	,676	1,325	,188	2,360	,020*
Beceri hatalarını sezebilme konusunda	-2,319	,022*	,926	,431	1,908	,115	-,546	,586	,910	,365

Motivasyon sağlayabilme yeteneğini değerlendiren, sporcuların kendilerine olan saygılarını geliştirme ve takım bağlılığını oluşturabilme konusunda ankete katılanların spor geçmişlerine(t-testi) göre anlamlı bir farklılık($p < .05$) göstermektedir. *Oyun stratejilerini belirleyebilme kapasitelerini değerlendiren* müsabaka esnasında rakip takımın gücünün farkına varabilme konusunda, ankete katılanların sınıf düzeylerine (one way anova) göre anlamlı bir farklılık($p < .05$) göstermektedir. *Müsabaka stratejilerini anlayabilme*, müsabaka esnasında rakip takımın zayıflığının farkına varabilme ve oyun/yarışma stratejilerini takım yeteneğine göre ayarlayabilme konusunda ankete katılanların antrenörlük deneyimlerine(t-testi) göre anlamlı bir farklılık($p < .05$) göstermektedir. *Kişilik geliştirebilme kapasitelerini değerlendiren*, iyi bir sportmenlik davranışını oluşturabilme konusunda, ankete katılanların sporculuk deneyimlerine(t-testi) göre anlamlı bir farklılık($p < .05$) göstermektedir. *Antrenörlük tekniğini geliştirebilme kapasitelerini değerlendiren* beceri hatalarını sezebilme konusunda, ankete katılanların cinsiyetlerine (t-testi) göre anlamlı bir farklılık($p < .05$) göstermektedir. *Sporcuların bireysel tekniklerini geliştirebilme konusunda*, *Sporcuların yeteneklerini geliştirebilme konusunda*, *uğraşmış olduğunuz sporun*

becerilerini öğretebilme konusunda ankete katılanların sporculuk deneyimlerine(t-testi) göre anlamlı bir farklılık($p < .05$) göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Antrenörlük Eğitimi bölümünde eğitim gören öğrencilere yönelik yapılan bu araştırmada, anket katılımcılarının uğraşmış oldukları branşla ilgili kendilerini yeterli hissetmeleri konusunda, sporculuk geçmişi olanların olmayanlara oranla İyi bir sportmenlik davranışını oluşturabilme konusunda, sporcuların bireysel tekniklerini geliştirebilme konusunda, sporcuların yeteneklerini geliştirebilme konusunda, takım bağlılığını oluşturabilme konusunda. Özellikle sporculuk deneyimi olan antrenör adaylarının müsabaka şartlarının analizi konusunda sporculuk deneyimi olmayanlara oranda daha yeterli hissetmektedirler. Antrenörlük deneyimi olan antrenör adayları ise Müsabaka esnasında kritik kararlar verebilme konusunda kendilerini daha yeteri hissetmektedirler. Bu durum şu şekilde açıklanabilir. Bir antrenörün, uğraştığı alanda sahip olduğu sporculuk geçmişi, tecrübesi kişiye müsabakada gelişebilecek ani ve farklı olaylara çözüm bulabilme yetisini kazandırmakta ve müsabaka şartlarını daha iyi analiz edebilmesine olanak tanımaktadır.

KAYNAKÇA

1. Ashton, P.T., & Webb, R.B. (1986). Making a difference: Teachers' sense of efficacy and student achievement. New York: Longman.
2. Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change, Psychological Review. 84 (2), 191-215
3. Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. A., & Sullivan. P. J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. Journal of Educational Psychology, 91, 765-776.

156. THE EFFECT OF SWIMMING TRAINING ON CHILDREN'S LONELINESS LEVELS

KALKAN, M. , TEKAT, A. , KOÇ, H. E. , SÖZEN, H.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

ABSTRACT

An Experimental Study The aim of this study is to investigate the effects of swimming training on children's loneliness levels. The experimental and control group of this study consist of 146 children in total. A pre-test post-test research model with control group has been used in this study. Children's Loneliness Scale have applied to the experimental and control groups as pre-test and post-test. The results of the analysis showed that the differences between the pre-test scores for the loneliness of the experimental group and control group have not significant ($t=.393$, $p>.05$).

YÜZME EĞİTİMİNİN ÇOCUKLARIN YALNIZLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ: DENEYSEL BİR ÇALIŞMA

Giriş

Sağlıklı ve doyurucu sosyal ilişkiler geliştirmek insanın temel gereksinimlerindendir. Birey içinde bulunduğu sosyal ağ içerisinde pek çok kişi ile ilişki kurmasına rağmen yeterli doyumu sağlayamamakta, ya da çok az ilişki kurmasına rağmen bu ilişkileri doyum verici olarak tanımlayabilmektedir (Kaya, 2005). Başkalarıyla yakınlık kurma ihtiyacının yeterince giderilememesi sonucu ortaya çıkan oldukça nahoş ve rahatsız edici durum olarak tanımlanabilen yalnızlığın (Sullivan, 1953), depresyon, anksiyete, olumsuz düşünceler, sağlık problemleri, intihar eğilimi ve alkolizm ile ilişkili olduğu görülmektedir (Medora, Woodward ve Larson, 1987; Anderson, 1999; Asher ve Paquette, 2003). Sosyal ilişkilerin bireyin psiko-sosyal gelişimi üzerindeki belirleyici etkisi ve önemi gelişim psikolojisinde üzerinde önemle durulan konulardan biridir (Kaya, 2005). Araştırmalar, yalnızlık düzeyi yüksek çocukların saldırganlık, utangaçlık, akademik ve sosyal yetersizlik gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Asher ve Wheler, 1985, Boivin, Hymel ve Bukowski, 1995; Cassidy ve Asher, 1992; Renshaw ve Brown, 1993). Bu sebeple, çeşitli ruhsal ve bedensel sorunlarla ilişkili olduğu görülen yalnızlık duygusunun gelişimine yol açan etmenlerin araştırılması açısından çocukluk dönemi önemli görülmektedir.



Oldukça nahoş durumlara yol açan yalnızlıkla baş etme noktasında bireylerin çeşitli başa çıkma yöntemleri kullandıkları görülmektedir. Sullivan (1953)'a göre yalnızlık duygusundan ve beraberinde gelen olumsuz duygulardan kurtulmanın yolu diğer insanlar ile yakın ilişkiler kurmaktır. Sosyal ilişkiler kurmak veya sosyal bağlar geliştirmenin başında sosyal destek ağı oluşturmak gelmektedir. Sosyal destek ağı geliştirmek için birey çeşitli gruplara girer ve yalnızlığın getirdiği olumsuz duygularla baş etmeye çalışır. Bireyin sosyal etkinliklere ve etkileşimlere katılması, yaşam tarzı değişiklikleri, fiziksel veya sosyal çevrede değişiklikler yapmak yalnızlıkla baş etmede önemli araçlar olarak görülmektedir (Rokach, 1989). Sosyal etkinlikler ve etkileşimlere olanak sağlayan sporun ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri bilinmektedir. Çocuklarla yapılan çalışmalarda, fiziksel etkinliklerin ve sporun benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Ekeland, Heian ve Hagen, 2005; Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2007).

Bu çalışmada, yüzme temel eğitimi alan çocukların yalnızlık düzeylerinin, aktif olarak sporla ilgilenmeyen akranlarıyla karşılaştırılması ve yüzme eğitiminin çocuklardaki yalnızlık üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada yanıt aranan sorular şu şekildedir: (1) Yüzme Temel Eğitimi alan çocuklar ile yüzme eğitimi almayan çocukların yalnızlık ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır? (2) Yüzme Temel Eğitimi alan çocuklar ile yüzme eğitimi almayan çocukların yalnızlık son-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır? (3) Yüzme Temel Eğitimi alan çocukların yalnızlık ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır? (4) Yüzme eğitimi almayan çocukların yalnızlık ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu Samsun ilindeki Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sualtı ve Suüstü Sporları İhtisas Kulübüne (OMÜSAS) Haziran 2008'de kayıt yaptırıp yüzme temel eğitimi almaya başlayan 9-11 yaş arası çocuklar (n= 73) ve bir ilköğretim okulundan seçkisiz seçim örnekleme yöntemiyle seçilen 9-11 yaş arası çocuklar (n= 73) oluşturmaktadır. OMÜSAS İhtisas Kulübüne kayıtlı çocuklar araştırmanın deney grubunda, diğer çocuklar ise kontrol grubunda yer almaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kaya (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuş, faktör yüklerinin .30 ile .78 arasında, madde –test korelasyonlarının ise .32 ile .76 arasında değiştiği gözlenmiştir.

İşlem ve Verilerin Analizi

Bu çalışmada “Ön-test ve Son-test Kontrol Grup Deseni” kullanılmıştır. Deney grubunda yer alan çocuklar 10 hafta boyunca Yüzme Temel Eğitiminden yararlanacaklar, kontrol grubundaki çocuklar üzerinde ise hiçbir işlem yapılmayacaktır. Haziran ayının ikinci haftasında hem deney hem de kontrol grubunda yer alan çocuklara ön-test olarak “Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği” uygulanmıştır. 10 hafta sonra son-test olarak aynı ölçek yine tüm çocuklara uygulanacaktır. Verilerin analizinde t-testi kullanılmıştır.

Bulgular

(1) Yüzme Temel Eğitimi alan çocuklar ile yüzme eğitimi almayan çocukların yalnızlık ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı fark var mıdır?

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubundaki Çocukların Yalnızlık Ön-test Puanlarına Ait t-testi Sonuçları

	GRUPLAR	N	X	S	t	Önem Düzeyi
Yalnızlık	Deney	73	44.40	10.11	.393	Önemsiz
	Kontrol	73	44.97	7.38		

Tablo 1'de verilen t-testi sonuçları deney ve kontrol grubundaki çocukların yalnızlık ön-test puan ortalamaları arasında önemli bir fark olmadığını göstermektedir ($p>.05$).

Araştırmanın diğer yanıt aranan sorularına ilişkin analiz sonuçları, Ağustos ayının son haftasında yapılacak olan son-test uygulamalarından sonra belirlenecektir.

Tartışma/Sonuç

Bu araştırmada yüzme eğitiminin çocukların yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla, 73'er kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, deney grubunda bulunan bireylere 10 hafta boyunca yüzme eğitimi verilmesi planlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, yüzme eğitimi alan ve almayan çocukların yalnızlık ön-test puan ortalamaları arasında önemli bir fark olmadığını göstermektedir. Araştırmanın diğer bulguları yüzme eğitiminin sonunda yapılacak son-test uygulamalarından sonra belirlenecektir. Bu sonuçlar, literatür ışığında tartışılacak ve önerilerde bulunulacaktır.

Kaynakça

- Asher, S.R. ve Wheeler, V.A. (1985). Children's loneliness: A comparison of rejected and neglected peer status. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 500-505.
- Asher, S.R. ve Paquette, J.A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions Psychological Science*, 12(3), 75-78.
- Boivin, M., Hymel, S. ve Bukowski, W.M. (1995). The role of the social withdrawal peer rejection and victimization by peers in predicting loneliness and depressed mood in children. *Development and Psychopathology*, 7, 765-785.
- Cassidy, J. ve Asher, S.R. (1992). Loneliness and peer relationship in young children. *Child Development*, 63, 350-365.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ekeland, E., Heian, F. ve Hagen, K.B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 792-798.
- Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162-166.
- Kaya, A. (2005). Çocuklar için yalnızlık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim Araştırmaları*, 19, 220-237.
- Medora, N., Woodward, J. ve Larson, J. (1987). Adolescent loneliness: A cross-cultural comparison of Americans and Asian Indians. *International Journal of Comparative Sociology*, 28, 204-210.
- Renshaw, P.D. ve Brown, P.J. (1993). Loneliness in middle childhood: Concurrent and longitudinal predictors. *Child Development*, 64, 1271-1284.
- Rokach, A. (1989). Surviving and coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 124 (1), 39-54.
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal theory of personality*. New York: Norton Company Inc.

157. THE EXAMINATION OF THE IMPACT OF USING DRAMA ON THE DEVELOPMENT OF WORD CONCEPT AMONG TEACHABLE MENTALLY DISABLED CHILDREN BETWEEN THE AGES OF 6 AND 9

BAHADIR, T., ÇAKAR, P., ADİLOĞULLARI, İ., GERİ, S., BEKLEM, Y.

Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

This study was performed in "Özel Mavi Hilal Rehabilitasyon Merkezi" (Private Mavi Hilal Rehabilitation Centre) on mentally disabled children who are teachable and via drama the development of word concept was tried to be made. The study group is composed of teachable mentally disabled children who are between the ages of 6 and 9 including 5 girls and 5 boys. The activities, which were aimed to be thought to children, were turned into games and the practice was made by the help of the staged shows. At the end of the each game, some questions were asked about the target words to children and reinforcement was made by the help of the illustrated object cards. The study was made in group education class for 2 hours in a day during a week and totally it took 10 weeks to end. So as to make evaluation the following steps were followed: One being target another being deceptive the illustrated object cards were used separately for each word and then '+' or '-' was put on the evaluation form under the boxes of shows, not able to show, no reaction, and by doing so, those children's word development levels were stated. At the



end of this study it was found out that the activities that were made via drama can be used in the development of word concept among teachable mentally disabled children. According to the findings most of the participant students learned the target words and that learning became permanent by the help of the illustrated object cards. Key Words: Drama, word development, game.

ÖĞRETİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ 6-9 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA DRAMA YOLUNUN SÖZCÜK KAVRAMININ GELİŞİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Giriş

Ülkemizde en yaygın karşılaşılan özür gruplarından biride zihinsel engellidir. Zihinsel engelli sözcüğü genel olarak normal çocuklardan daha yavaş gelişen daha yavaş öğrenen ve bu nedenle kişisel ve sosyal yaşantısını destek almadan sürdüremeyen çocukları tanımlamak için kullanılır (1). Zihinsel yetersizlik 18 yaşından önceki gelişim döneminde, çeşitli nedenlere bağlı olarak bireyin zihinsel işlevleri ile iletişim, dil, uyum ve sosyal becerilerinin akranlarının altında olma durumudur. . Zihinsel engellilik dereceleri çok ağırdan çok hafife doğru giden bir yelpazede yer alır (2).

Drama ayrıca, insanın tasarımlarını eyleme dönüştürebileceği bir yoldur. Drama tanım olarak, kendi içerisinde sosyalleşirmeyi barındırmaktadır (3).

Çocukların eğitiminde kuşkusuz drama önemli bir yer tutar. Çocuk yaşamı taklit yoluyla öğrenir. Horoz nasıl ötüyor? Kardeşin nasıl ağlıyor? At nasıl koşuyor?’’ gibi soruları hemen hemen her çocuğa sorarız. Çocuklarda doğuştan var olan bu taklit ve canlandırma güdüsü onları hayata hazırlama açısından önemli bir unsurdur (4).

Bu çalışma da amaç; yaratıcı dramanın öğretilebilir zihinsel engelli çocuklara sözcük kavramı gelişimi ve çocukların kendilerini ifade edebilmelerindeki yeri ve önemini araştırmaktır.

Gereç-Yöntem

Bu çalışma İzmit Özel Mavi Hilal Rehabilitasyon merkezinde altı ve dokuz yaş dönemindeki 5 kız ve 5 erkek öğretilebilir zihinsel engelli çocuğa grup eğitim sınıfında haftada 1 gün, günde 2 saat olmak üzere toplam 10 hafta uygulanmıştır.

Çalışma yapılmadan önce okul yönetiminden ve velilerden sözlü olarak izin alınmıştır. Çalışma yapılmadan önce ön değerlendirme formu resimli kartlar yardımıyla uygulanmıştır. Çalışma öncesi çalışmanın yapılacağı odanın sessiz olmasına ve çocukların ilgisini çekecek uyarıcıların bulunmamasına dikkat edilmiştir. Uygulama sürecinde kullanılan materyallerden başka uyarıcıların olmamasına özen gösterilmiştir. Çocuklara öğretilecek olan etkinlikler oyun haline getirilmiş drama yoluyla uygulanmıştır. Uygulanacak her oyun öncesi çocuğa uyması gereken kurallar anlatılarak(Bunlar bak denildiğinde bakma, göster denildiğinde gösterme dinle denildiğinde dinleme gibi sözel yönergeler) çalışma yapılmıştır. Uygulanan her oyun sonunda çocuğa oyun ile ilgili sorular sorulmuş, bunu izleyen aktivite olarak resimli nesne kartları yardımıyla öğretilecek olan uygulamanın pekiştirilmesi sağlanmıştır.

Uygulama sonrası son değerlendirmede çocuklara resimli nesne kartları gösterilerek, bunlardan biri hedef diğeri çeldirici olmak üzere 2 kart kullanılmıştır. Değerlendirme formunda yer alan gösterir, gösteremez, tepki yok seçeneklerine + (başarılı) – (başarısız) işaretleri konularak drama yoluyla dil gelişim düzeyleri değerlendirilmiştir. Değerlendirme formu rehabilitasyon.com adresinden alınmıştır ve forma 25 sözcük seçilerek konulmuştur. Verilerin analizi ve istatistik değerler SPSS 15,0 programı ile frekansları alınarak açıklanmıştır.

BULGULAR

Tablo-1-Arabanın Resimli Kartta Gösterilmesine Göre Dağılımı

Ön değerlendirme			Son değerlendirme	
	Sayı	Yüzde %	Sayı	Yüzde %
Gösterir	4	40	9	90
Gösteremez	6	60	1	10
Tepki Yok	-	0	-	0
Toplam	10	100	10	100

Ön değerlendirmede tepki gösterir (%40) ile 4, tepki gösteremez (%60) ile 6 kişidir. Son değerlendirmede tepki gösteren (% 90) ile 9 kişi, tepki Gösteremeyen ise (%10) ile 1 kişidir.

Tablo-2.Elmanın Resimli Kartta Gösterilmesine Göre Dağılımı

Ön değerlendirme			Son değerlendirme	
	Sayı	Yüzde %	Sayı	Yüzde %
Gösterir	3	30	9	90
Gösteremez	7	70	1	10
Tepki Yok	-	0	-	0
Toplam	10	100	10	100

Ön değerlendirmede gösterir (%30) ile 3, tepki gösteremez (%70) ile 7 kişidir. Son değerlendirmede tepki gösterir (%90) ile 9 kişi, tepki gösteremez (%10) ile 1 kişidir.

Tablo-3.Kırmızı Rengin Resimli Kartta Gösterilmesine Göre Dağılımı

Ön değerlendirme			Son değerlendirme	
	Sayı	Yüzde %	Sayı	Yüzde %
Gösterir	2	20	4	40
Gösteremez	6	60	4	40
Tepki Yok	2	20	2	20
Toplam	10	100	10	100

Ön değerlendirmede tepki gösterir (%20) ile 2 kişi, tepki gösteremez (%60) ile 6 kişidir. Son değerlendirmede tepki gösterir (%40) ile 4 kişi, tepki gösteremez (%40) ile 4 kişidir.

Tablo-4.Karınca'nın Resimli Kartta Gösterilmesine Göre Dağılımı

Ön değerlendirme			Son değerlendirme	
	Sayı	Yüzde %	Sayı	Yüzde %
Gösterir	3	30	6	60
Gösteremez	4	40	2	20
Tepki Yok	3	30	2	20
Toplam	10	100	10	100

Ön değerlendirmede tepki gösterir (%30) ile 3 kişi, tepki gösteremez 4 (%40) ile 4 kişidir. Son değerlendirmede tepki gösterir (%60) ile 6 kişi, tepki gösteremez (%20) ile 2 kişidir.

Çalışmanın bulgular bölümünde görüldüğü gibi drama yoluyla yapılan uygulamaların çocuklara dil gelişiminde uygulanabilecek bir yöntem olduğu görülmektedir. Bunun nedenleri olarak çocukların ilgisini çekmesi, merak duygusu uyandırması, güçlü görsel uyarılar olması ve yapılan uygulamaya çocuğun gönüllü katılımı söylenebilir.



Üstündağ "Dramatizasyon Ağırlıklı Yönteminin Etkililiği" başlıklı araştırmasında ilkökulda dramatizasyon ağırlıklı yöntemin, takrir yöntemine göre daha etkili olduğunu savunmuştur. Araştırmada ilkökul 2. sınıfa giden 84 çocuk üzerinde yapılmıştır. Bunun için "Çevremizde Sonbahar" adlı ünite ele alınmış, deney grubundaki çocuklara bu ünite dramatizasyon ağırlıklı yöntemle, kontrol grubuna ise takrir yöntemi ile öğretilmiştir. Çocukların konuyla ilgili bilgilerini ölçmek amacıyla ön ve son test olarak yazılı yapılmıştır. Sonuç olarak dramatizasyon ağırlıklı yöntemin takrir ağırlıklı yöntemle göre daha etkin olduğu ortaya çıkmıştır. (4)

Aynal (1989) tarafından yapılan "Dramatizasyon Yönteminin Yabancı Dil Öğretimi Üzerindeki Etkisi" başlıklı araştırmada ilkökul 1. sınıf İngilizce dersinde yer alan emir cümleleri, meyve ve hayvan isimleri ile, saatlerin öğretiminde dramatizasyon ağırlıklı yöntemin, takrir ağırlıklı yöntemle göre etkinliği araştırılmış, dramatizasyon ağırlıklı yöntem daha başarılı bulunmuştur.

Elde edilen verilerin sonuçlarına bakıldığında öğretilmek istenen sözcüklerinin tamamında 10 haftanın yeterli olmadığı ve daha uzun bir sürece yayılması gerektiği söylenebilir. Çalışmanın bulgularına bağlı olarak farklı yaş gruplarına hem bireysel hem de grup çalışmaları yapılabilir.

Rehabilitasyon merkezlerinde yaratıcı drama etkinlikleri eğitim programları içine alınabilir.

Kaynaklar

1. ERIPEK, S. Eskişehir Akademik Açık öğretim Fakültesi Yayınları, 1998.
2. ÖZBEY, Ç. Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri. İnkılâp Yayınları, İstanbul, 2007.
3. www.tiyatrom.com
4. KARADAĞ, A. Okul Öncesinde Dramatik Etkinlikler. Kök Yayıncılık, 2004.

158. RESEARCH OF AGGRESSIVENESS PERCEPTION OF THE SPORTIVE STUDENTS ON THE BASIS OF SOCIAL – COGNITIVE LEARNING THEORY

ASMA, M. , YILDIRAN, İ.

* Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Konya, Türkiye.

** Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of social – cognitive learning on gaining aggressive behaviors in the competitions among schools by direct using data of perceptions of the players. Population of this research consists of secondary education students challenging in junior first league football championship events in 2006 – 2007 education year in Ankara, and modeling also consists of total 421 students from twenty five teams, ed from forty four football team challenging in same league. In analys of data beside of defining statistic techniques, it was investigated if data is in compliance with normal allocation by Kolmogorov – Smirnov test. When it was seen that the articles in the scale were not in compliance with normal allocation, Mann – Whitney U test was used in comparison of two groups because the normality assumption was not provided, and if there were more test groups than two Kruskal - Wallis H test was used. Most supported factor by participators for aggressive behaviors according to perceptions of the sportive student in this research is "viewer" with %78,6. And then, "Referees" (%75,8) and "Players of opposite team" (%75,8) comes. Another important finding is that the players playing for more time in school team are more likely to "behave aggressively as a tactic" than others do. From the results of this research, it was understood that social – cognitive learning is a specific factor on gaining of aggressive behaviors of sportive students according to perceptions of them. It can not amazing that the young people subjected to this type of behaviors in their families, schools, streets and media organs are becoming more insensitive and tend to perform these behaviors. Key Words: Aggression, social – cognitive learning, school sports.

SPORCU ÖĞRENCİLERİN SALDIRGANLIK ALGILARININ SOSYAL-BİLİŞSEL ÖĞRENME KURAMI AÇISINDAN İNCELENMESİ

Giriş: Başkalarının davranışlarını gözleyerek, kendi davranışlarını şekillendirmeyi temel bir öğrenme süreci olarak tanımlayan görüş, Aristo ve Platon'a dek uzanmaktadır (Aydın, 2004:213). Sosyal bilişsel öğrenmenin öncüsü kabul edilen Bandura'ya göre çevrenin insan davranışlarını değiştirdiği kabul edilmekle birlikte, sosyal çevre insanlardan oluştuğu için kişiler hem etkileyen hem de etkilenen konumundadır (Bandura, 2001:121). Sosyal bilişsel bakış

açısına göre öğrenme, çevreden gelen, zihinsel süreçlerle anlamlandırılan ve davranışa rehberlik eden bilginin dönüştürülmesi sürecidir (Fetsco and McClure, 2005:92). Bu anlayışta birey pasif değil etkileşimcidir. Birey ile çevresi arasında sürekli bir alışveriş söz konusudur (Çelen, 1999:113). Bu bakış açısı insanın doğuştan saldırgan olmadığı, saldırganlığın, toplumsallaşmanın bir sonucu olarak ortaya çıktığını savunmaktadır (Bandura, Ross ve Ross, 1961:575). Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, okullar arası karşılaşmalarda sergilenen saldırgan davranışların edinilmesinde, sosyal bilişsel öğrenmenin etkisinin bizzat sporcuların algılarından yola çıkılarak incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın evrenini, Ankara ilinde 2006-2007 eğitim-öğretim yılında, birinci küme gençler futbol birinciliği müsabakalarında mücadele eden ortaöğretim öğrencileri, örneklemi ise aynı kümede yer alan kırk dört futbol takımı arasından rastgele örneklem yöntemiyle seçilmiş, yirmi beş takımdan, toplam 421 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında, araştırmacı tarafından geliştirilen, dörtlü likert tipi derecelendirilmiş bir anket uygulanmıştır. Araştırma kapsamına alınmayan 73 sporcu öğrenciyle geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış, ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı ,755 olarak hesaplanmıştır. Verilerin genel dağılım özelliklerini belirlemek için tanımlayıcı istatistik türlerinden frekans ve yüzde dağılımları kullanılmış, ölçekteki ifadelerle ilişkin görüşlerin ortalama değeri verilmiştir. Araştırmanın alt amaçlarının analizinde ilk olarak Kolmogorov-Smirnov testi ile verilerin normal dağılıma uyup uymadığı incelenmiştir. Ölçekte yer alan maddelerin normal dağılıma uymadığı görüldüğünden iki grubun karşılaştırmasına ilişkin testlerde normallik varsayımı sağlanmadığı için, Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grubun olduğu durumda ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ alınmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan sporcu öğrencilerin algılarına göre saldırgan davranışların oluşmasında “seyirci” %78,6'lık oranla katılımcılar tarafından en çok desteklenen faktör olmuştur. Ardından “hakemler” (%75,8) ve “rakip takım oyuncularını” (%75,8) gelmektedir. Sporcu öğrencilerin saldırgan davranışlarında etkili olan bir diğer önemli faktör ise yetiştikleri “sosyal çevre”dir (%75,8). Öğrencilerin %70,3'üne göre saldırgan davranışlar “sporum yapısı”ndan kaynaklanmaktadır. Çalışmada öne çıkan bir diğer önemli bulgu ise “rol modeli” konumundaki profesyonel sporcuların sergiledikleri olumsuz davranışların genç sporcuların saldırgan davranışlarını tetiklediği görüşünün katılımcıların %70'i tarafından onaylanmasıdır. Okul takımı dışında bir spor kulübünde uzun süre oynayan sporcu öğrencilerin “rakip takım oyuncularını” saldırgan davranışların oluşmasında daha önemli bir faktör olarak görmeleri de dikkat çekmektedir. Öne çıkan bir başka önemli bulgu da, okul takımında uzun süre oynayan sporcu öğrencilerin “taktiksel açıdan saldırgan davranmaya” diğerlerine göre daha eğilimli olmalarıdır.

Sonuç: Tek bir kuramdan yola çıkarak saldırgan davranışları açıklamaya çalışmanın yeterli olmayacağı, saldırgan davranışların oluşmasına daha birçok faktörün etkisinin olabileceği ve bunları net olarak ortaya koymanın da ne denli güç olduğu bilinmektedir. Buna rağmen bu araştırma sonuçlarından, sporcu öğrencilerin algılarına göre sosyal bilişsel öğrenmenin onların saldırgan davranışları edinmelerinde önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Ailesinde, okulda, sokakta ve medya organlarında sürekli saldırgan davranışlara maruz kalan gençlerin bu tarz davranışlara karşı duyarsızlaşmaları ve bu davranışları uygulamaya yönelik eğilimlerinin olması şaşırtıcı olmamalıdır. Çocuk ve gençlerin davranışlarının şekillendirilmesinde önemli bir eğitsel değere sahip olan okul sporlarının günümüzde bu işlevlerini ne derece yerine getirebildiğinin sorgulanması gerekmektedir. Başta beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler olmak üzere, aileler, profesyonel sporcular, hakemler ve spor yorumcularına kadar sorumlu tüm çevrelerin işbirliği ile genç sporcuların saldırgan davranışlarının makul bir seviyeye indirilmesi ve istenilen eğitsel faydanın sağlanması mümkün olabilecektir. Okul sporları dâhil olmak üzere tüm altyapı oluşumlarının üzerindeki başarı baskısı kaldırılmalı, sporun geleceği olan gençlerin yetiştirilmesinde spor ahlakı ve fair play anlayışı her türlü anlayışın üzerinde tutulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık, Sosyal-Bilişsel Öğrenme, Okul Sporları.

Seçilmiş Kaynaklar:

- AYDIN, Ayhan. (2004). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Tek Ağaç Yayınevi.
- BANDURA, Albert. (2001). *Social Cognitive Theory : An Agentic Perspective*, İn J.Bryant, D.Zillman.(Eds) Media Effect: Advances İn Theory and Research, , Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 2nd Ed., p. 121-153.
- BANDURA, Albert., ROSS, Dorothea., ROSS, A., Sheila.(1961) *Transmission Of Aggression Through Imitation Of Aggressive Models*, Journal of Abnormal and Social Psychology, Vol 63, p 575-582.
- ÇELEN, Nermin. (1999). Öğrenme Psikolojisi Kuramları, İmge Kitabevi, Ankara.
- FETSCO, Thomas., MCCLURE, John. (2005). Educational Psychology An Integrated Approach to Classroom Decisions, Pearson Education Inc.



Poster 4.4

Anabilim Dalı/ Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences

Poster Alanı/ Name of Board: ALADAĞLAR

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Hakkı ÇOKNAZ

159. INVESTIGATION OF THE EFFECT OF THE CHANGES IN THE BODY'S CENTER OF GRAVITY AND THE SPEED OF THE RACKET'S HEAD DURING THE FLAT AND SPIN SERVES

DELİCEOĞLU, G. , İSTEK, T. , AŞKIN, G.

Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

The aim of the researcher is analysing the effect of the changes in the body's center of gravity and the speed of the racket's head during the flat and spin serves of the Premier League Men Tennis Team players. The research composes the Middle East Technical University, Premier League Men Tennis Team players (n=6). These players' ages are ($x=22,87\pm 8,23$) year, their training ages are ($x=9,00\pm 5,04$) year, their heights are ($x=175,87\pm 9,32$ cm) and their weights are ($x=68,00\pm 11,91$ kg.). In the present tennis game, the serves tactically are very crucial for being very effective in the game. Most of the time, it is thought that an effective serve sets the half of the game and is very important in gaining a game. So, a strong and effective serve can direct the game in favour of the player that uses the serve in a game. Our research shows that in flat and spin serve, the speeds of head of racket do not differentiate. In other words, in flat and spin serves, the speeds of head of racket are similar. But, it is seen that the flat and spin serves effect the body's center of gravity. From this point, in this research, flat and spin serves are analysed and by this way, the changes in the body's center of gravity that occur in speed and high-level successful serves, are associated. In the direction of this relation, we believe that, this research can guide to the new learning of the tactic, adjustment of the faults and using the high performance serves.

I. LİG TENİS OYUNCULARININ DÜZ VE SPİN SERVİS ATIŞLARININ KİNEMATİK ANALİZİ

Giriş

Tenis de servis, en zor vuruşlardan biri olduğu halde oyuncunun kontrolü altındadır. Servis hareketinin gerektirdiği koordinasyon karmaşıklığı vücudun bütününün kullanılmasını zorlaştırır. Servis hızının yüksek olması servis atan oyuncu için genellikle iyi bir avantaj sağlarken, oyuncunun hata yapmasına da sebep olabilir (Chow ve ark. 2003).

İyi bir tenisçi her zaman ilk servisini düz servis, ikinci servisini ise spin servis olarak kullanır. Tenis oyuncuları servis tekniğinde ikinci servislerinin hızını, birinci servislerinin hızına göre azaltırlar. Çünkü servis atan oyuncu ikinci servisi sadece oyunda tutmak için kullanır (Chow ve ark. 2003).

Tenis oyuncuları ikinci servislerini spin vuruş yaparak topa sert ve neti aşan bir şekilde vurabilir ve topun servis çizgisi içine düşeceğinden de emin olabilir. Bunun yanı sıra top havada bir yay çizer ve rakibinin karşılık vermesini iki misli güçlendirir (Urartu, 1996).

Bütün bunların öğrenilmesi için birinci ve ikinci servisteki farklılıkların belirlenmesi için kinematik çalışmaların yapılması gereklidir (Chow ve ark. 2003).

Araştırmanın amacı; I. lig erkek tenis takımı oyuncularının düz ve spin servis sırasındaki raket başı hızlarının ve vücut ağırlık merkezindeki değişimlerin etkisinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmaya 2007-2008 sezonu Orta Doğu Teknik Üniversitesi tenis takımından 6 erkek oyuncu gönüllü katılmıştır.

Video yardımı ile toplanan veriler Ulead Video Stüdyo programı ile görüntüler frame halinde resmedilmiş ve her servis atışı için 2 resim frame edilmiştir. Alınan resimler Photoshop programı ile istenen bölgeler işaretlenerek koordinatları bulunan sporcunun segmentasyon yöntemi ile vücut ağırlık merkezleri tespit edilmiştir. Bir atıştaki 2 resimdeki vücut ağırlık merkezleri bulunarak Microsoft Excel programında formülleştirilmiştir.

Deneklerin servis atışları kameranın sporcudan 6,5 m uzaklığa ve sol yanından 45 derecelik açı ile yerleştirilerek kayıtları alınmıştır. Her denekten toplam 3 başarılı düz ve spin servis atması istenilmiş, bu servislerin analizi yapılmıştır.

Raket başı hızlarının tespiti için; kalibrasyon kafesi kullanılmıştır.

Verilerin değerlendirmesinde, servis performansı ile vücut ağırlık merkezindeki süre, mesafe ve hız değişimleri arasındaki ilişkiye SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programında Regresyon ve Mann-Whitney U teknikleriyle bakılmıştır.

Bulgular

Araştırma grubunun servis atış sırasındaki raket başı hızı ile ağırlık merkezindeki x ve y eksenini ve her bölüm arasındaki regresyon analizi sonuçları tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Yordayıcı değişkenlerine göre raketin düz servis atışı sırasında kazanmış olduğu hızın yordanmasına ilişkin regresyon analiz sonuçları.

Değişken	B	Standart hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	14,321	4,082		3,508	,003		
XVAM	,038	,044	,240	,851	,408	-,003	,215
YVAM	,023	,014	,454	1,608	,129	,325	,384
R=	,384						
F(2-15)=	1,294						
P=	,303						

Tablo 1'e göre ikili korelasyonlar incelendiğinde, düz servis atışı sırasında y eksenine doğru VAM değerlerinde x eksenindeki VAM değerlerinden yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Yordayıcı değişkenlerine göre raketin spin servis atışı sırasında kazanmış olduğu hızın yordanmasına ilişkin regresyon analiz sonuçları.

Değişken	B	Standart hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	13,981	3,631		3,850	,002		
XVAM	,073	,041	,422	1,787	,094	,418	,419
YVAM	,003	,020	,034	,142	,889	-,018	,037
R=	,419						
F(2-15)=	1,599						
P=	,235						

Tablo 2'ye göre ikili korelasyonlar incelendiğinde, spin servis atışı sırasında x eksenine doğru VAM değerlerinde y eksenindeki VAM değerlerinden yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubundaki tenisçilerin düz servis ile spin servislerinin raket başı hızlarının, kat edilen mesafe raketin kat ettiği mesafe değişimlerinin farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 3. Araştırma grubundaki tenisçilerin düz servis ile spin servislerinin raket başı hızlarının farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.

Grup	N	Xort	SS	U	P
Düz Servis (m/sn.)	18	16,35	7,04	105,0	,044
Spin Servis (m/sn.)	18	19,98	5,45		

Tablo 3'e göre; tenisçilerin düz servis atışları ile spin servis atışlarının raket başı hızları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($U=105,0$, $p<.05$). Bu bulguya göre Spin servisin raket başı hızı, düz servisin raket başı hızından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.



Tablo 4. Araştırma grubundaki tenisçilerin düz servis ile spin servis atışlarının kat edilen mesafe arasında farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.

Grup	N	Xort	SS	U	P
Düz Servis (m.)	18	2,04	,582	159,00	,938
Spin Servis (m.)	18	2,00	,523		

Tablo 4'e göre; tenisçilerin düz servis atışları ile spin servis atışları arasındaki mesafe değişimleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($U=159,0$, $p>.05$). Bir başka deyişle düz ve spin servis atışları ile kat edilen mesafe değerleri benzerlik göstermektedir.

Tablo 5. Araştırma grubundaki tenisçilerin düz servis ile spin servislerinin raketin kat ettiği mesafe değişimindeki süreleri arasında farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.

Grup	N	Xort	SS	U	P
Düz Servis (sn.)	18	,683	,214	52,5	,000
Spin Servis (sn.)	18	,506	,031		

Tablo 5'e göre; tenisçilerin düz servis ile spin servislerinde raketin kat ettiği mesafe değişimindeki geçen süreler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($U=52,50$, $p>.05$). Bu bulguya göre spin servis atışında raketin kat ettiği mesafe değişimindeki süre düz servis atışı arasındaki raketin kat ettiği mesafe değişimindeki süreden daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

XVAM değişkeninin yüksek olması X eksenine paralel bir hareketin olduğunu göstermektedir. Topla buluşma anından sonra öne doğru bir hareketin olduğu düşünülmektedir. YVAM değişkeninde ise topla raketin en üst noktada buluştuğunu göstermektedir. Servis atışı sırasında vücudun yerden yükselmesiyle de ilişkilendirilebilir.

Düz serviste Y eksenine doğru bir artış olmasının sebebi düz servis atışının teknik olarak topla raketin buluşma noktasından kaynaklandığı, etkili ve başarılı atabilmek amacıyla dizlerden bükülü bir şekilde yerden kuvvet alarak sıçramanın gerçekleştiği düşünülebilir. Spin serviste ise X eksenine doğru bir artış olması topla raketin daha ileride buluşma gerçekleştirdiği düşünülebilir.

Yapılan literatür taraması sonucunda Tanabe ve Ito'nun (2007) yaptığı araştırmaya göre sadece üst vücut eklemlerinin raket başı hızını etkilediği bulunmuştur. Bu etkide en büyük payı % 41 ile omuz eklemi sağlamıştır. Ayrıca raket başı hızının yavaş veya hızlı olması omuz rotasyonuna bağlı olduğu bulunmuştur. Yani omuz rotasyonundaki değişimin raket başı hızını etkilediği bulunmuştur.

Araştırmamızda tenisçilerin düz servis hız değerleri ($x=16,35\pm 7,04$ m/sn.) ile spin servis hız değerleri ($x=19,98\pm 5,45$ m/sn) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($U=105,00$, $p>.05$). Bu bulguya göre Spin servisin raket başı hızı, düz servisin raket başı hızından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Chow ve ark.'nın (2003) yapmış olduğu araştırmaya göre elit tenis oyuncularının düz ve spin servislerinin raket başı hızları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu araştırmada teniste düz ve spin servis raket başı hızı analizi yapılarak, vücut ağırlık merkezindeki değişimler ilişkilendirilmiştir. İlişki doğrultusunda tekniğin yeni öğretimi, hataların düzeltilmesi ve yüksek performanslı servis atışı için, ağırlık merkezinin aktarılması ve raket başı hızının doğru kullanılmasının önemi vurgulanmaya çalışılmıştır.

Sonuç olarak; düz ve spin servislerde raket başı hızları farklılık göstermektedir. Spin servis de raket hızı düz servise göre daha yüksek bulunmuştur. Düz serviste vücut ağırlık merkezinin Y eksenindeki hareketi X eksenine göre, spin serviste ise X eksenindeki hareketi Y eksenine göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Kaynaklar

- Chow J. W., Carlton, L. G., Lim, Y. T., Chae, W. S., Shim, J. H., Kuenster, A. F. and Kokubun, K. (2003). Comparing the pre-and post-impact ball and racquet kinematics of elite tennis players' first and second serves: a prebiliminary study. *Journal of Sports Sciences*, 21, 529-53
- Tanebe, S., Ito, A. (2007). A three-dimensional analysis of the contributions of upper limb joint movements to horizontal racket head velocity at ball impact during tennis serving. *Sports Biomechanics*, 6:3, 418-433
- Unierzyski, P. (2002). In Search of Data For A Long Term Planning and Periodisation In Tennis: Development vs. Results. (akt.Uca ve Akbaba, 2006) Antalya: 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. *Kongre Kitabı*. s. 132-141.
- Urartu, Ü. (1996). *Tenis Teknik Taktik Kondisyon*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.

160. THE EFFECTS OF MINI TENNIS TRAINING ON 8-11 AGED GIRLS' COORDINATION AND REACTION TIME

ÖZER, U., NADİR, A. , SINIRKAVAK, G.

Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, Türkiye

ABSTRACT

The samples were consisted of 24 girls aged 8-11. The samples divided into two groups as “test subject” and “control”. These groups were subjected to Wall Catch coordination test and Visual reaction test by Newtest 1000. Tests were repeated two times as pre-test and post-test. Results for Wall Catch test and Newtest 1000 were compared statistically (level of 0,05) by Mann-Whitney U test and Wilcoxon tests. Groups’ pre-test and post-test results indicated that there was significant difference ($p<0,05$) for control group in Wall Catch test. However, there were significant differences ($p>0,05$) in the Newtest 1000 for both groups. In addition when the two groups’ results were compared in the pre-test, difference between groups was not significant but in the post-test difference was significant for Wall Catch test. For Newtest 1000, there was not any difference between test subject group and control group.

8-11 YAŞ KIZ ÇOCUKLARINDA MİNİ TENİS EĞİTİMİNİN KOORDİNASYON VE REAKSİYON ZAMANI ÜZERİNE ETKİLERİ

Giriş

Mini tenis; kortun 5–6 metrelik bir bölümünün kullanıldığı alanlarda, başlangıç oyuncularına tenisi sevdirmeyi, daha iyi bir teknik ve taktik gelişim sağlamayı hedefleyen bir tenis eğitim sistemidir.

Bu araştırmada; tenis gibi açık becerilerden oluşan kompleks bir oyunun minimize edilmiş durumu olan mini tenis oyununun, koordinasyon becerisi ve reaksiyon zamanı ile ilişkisinin olup olmadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışmanın örneklemini, Sivas Çocuk Esirgeme Kurumunda kalan 8-11 yaş arasında yirmi dört kız çocuğu oluşturmuştur.

24 kişi, koordinasyon ve reaksiyon testine tabi tutulup, yaşları ve test sonuçları değerlendirilerek, olabilecek en benzer iki gruba 12 kişi kontrol ve 12 kişi denek olarak ayrılmışlardır. Denek grubu 8 haftalık bir periyotta, haftada 3 sıklığında ve her antrenmanın 1,5 saatten oluştuğu bir mikro ve mini tenis eğitimi alırken kontrol grubuna herhangi bir çalışma uygulanmamıştır.

Koordinasyonu ölçmek için “Wall Catch Koordinasyon Testi”, reaksiyon zamanını ölçmek için “Newtest 1000 Reaksiyon Ölçer” kullanılmıştır.

Ölçümlerden elde edilen veriler SPSS (ver.13) programına yüklenerek, verilerin değerlendirilmesinde Mann-Whitney U testi, Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi, kullanılmıştır. Elde edilen veriler tablolarda “ortalama $\pm$ standart sapma” şeklinde belirtilip, yanılma düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Kontrol grubunun ($n=12$) yaş ortalaması $9,42 \pm 1,16$ yıl, deney grubunun ($n=12$) yaş ortalaması $9,42 \pm 1,24$ yıl olarak gerçekleşmiştir. Yaş açısından gruplar arası fark anlamsızdır ($p>0,05$). Katılımcıların diğer ölçüm değerleri, grup içi ve gruplar arası karşılaştırma sonuçları tablolar şeklinde verilmiştir.

Tablo 1. Wall Catch Testi Sonuçlarının Karşılaştırılması

Gruplar	Wall Catch İlk Test $\bar{x} \pm s$	Wall Catch Son Test $\bar{x} \pm s$	Sonuç
Denek	$8,66 \pm 2,01$	$11,16 \pm 1,85$	$p= 0,002$ $p<0,05$
Kontrol	$8,41 \pm 2,57$	$8,75 \pm 2,63$	$p= 0,248$ $p>0,05$
Sonuç	$p= 1,000$ $p>0,05$	$p= 0,020$ $p<0,05$	



Wall Catch testi sonuçlarına bakıldığında denek grubunda çalışma öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında ölçümler arasında farklılık önemli bulunmuştur ($p<0,05$). Kontrol grubunda farklılık önemsiz bulunmuştur. Deney ve kontrol grubuna ait çalışma öncesi Wall Catch testi sonuçları karşılaştırıldığında da farkın önemsiz olduğu görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 2. Newtest 1000 Testi Sonuçlarının Karşılaştırılması

Gruplar	New Test 1 $\bar{x}\pm s$	New Test 2 $\bar{x}\pm s$	Sonuç
Denek	0,33 $\pm$ 0,10	0,26 $\pm$ 0,06	p= 0,002 <u>p<0,05</u>
Kontrol	0,31 $\pm$ 0,07	0,29 $\pm$ 0,06	p= 0,003 <u>p<0,05</u>
Sonuç	p= 0,997 p>0,05	p= 0,101 p>0,05	

Denek ve kontrol grubundaki New Test reaksiyon ölçümünün çalışma öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında sonuçlar hem denek hem de kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($p<0,05$). Reaksiyon zamanı denek grubunda %21,21, kontrol grubunda %6,45 gelişmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Koordinasyon (el-göz) kabiliyeti tespit etmek için uygulanan Wall Catch testinden elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde; 8 haftalık çalışmanın, deney grubunun koordinasyonunu istatistiksel olarak önemli derecede ($p<0,05$) geliştirdiği saptanmıştır.

Çalışmaya katılan 24 katılımcının Wall Catch testi sonuçlarına bakıldığında; yaş arttıkça testte daha yüksek skorlar elde edildiği belirlenmiştir. Bu konuyla ilgili olarak, 5-12 yaş arası 240 çocukla yapılan bir çalışmada yaş arttıkça top yakalama becerisinin arttığı saptanmıştır (Fischman,1992).

Basit reaksiyonlar eğitimle % 10-15 karmaşık reaksiyonlar ise %30-40 oranında kısaltabilir (Muratlı, 1998). Çalışmamızda kontrol grubunda % 6,45 reaksiyon zamanı gelişimi saptandı. Deney grubunda ise bu zaman gelişimi % 21,21 idi. Kontrol grubundaki bu artış, kontrol grubunun ilk ölçümü ile son ölçümü arasındaki iki aylık yaş gelişimine bağlanabilir. Deney grubu ile kontrol grubu arasındaki %14,76'lık farkın mini tenis eğitimine bağlı olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak iki aylık mini tenis eğitiminin 8-11 yaş aralığındaki çocukları koordinasyon becerisi olarak pozitif yönde geliştirdiğini saptadık. Tenis gibi kompleks hareketlerden oluşan bir spor dalında performans düşünülüyorsa 6-12 yaş gibi temel motorik özellikler için fırsatlar penceresi olan zamanın bilinçli bir şekilde planlanması gerekmektedir. Reaksiyon zamanının hızlı geliştiği bu yaş gruplarında sürat içeren sporlara eğilmek bu gelişimi daha da arttırmaktadır. Bu çalışma 6-12 arasında farklı çalışma periyotları, farklı motorik özellikler ve farklı testler kullanılarak yeniden planlanabilir.

Kaynaklar

1. Fischman MG, Moore JB, Steele KH. Children's one-hand catching as a function of age, gender, and ball location. Res Q Exerc. Sport. 1992; 63(4); 349-55.
2. Muratlı S. Çocuk ve Spor, Bağırhan yayınevi, Ankara 1998.

161. THE EFFECTS OF PHYSICAL CHARACTERISTICS OF GOALBALL MEN TEAMS ON THEIR TOURNAMENT ACHIEVEMENT

ÜRGÜP, S. , ASLAN, C. S., KARAKOLLUKCU, M.

Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the physical differences between two groups Turkish goalball men players. When the teams were construed as "successful or unsuccessful", tournament ordering was considered. 8 goalball teams in 2008 Turkish Goalball Championship were chosen and two groups (4 successful teams and 4 unsuccessful teams) were

composed according to tournament ordering. For determining of participant's physical characteristics age, body weight and height, body mass index, body fat percentage and body fat mass were measured and estimated. Values were compared as statistical ($\alpha = 0.05$). Statistical analysis was done by using "Mann-Whitney U Tests". In conclusion there were not any statistical differences between physical characteristics of successful and unsuccessful groups.

GOALBALL ERKEK TAKIMLARININ FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİN TURNUVA BAŞARILARINA ETKİSİ

Giriş

Goalball; görme engelli sporcular tarafından, üçer kişilik iki takım halinde, 10'ar dakikalık iki devre şeklinde oynanır. Her takımda en fazla üç yedek oyuncu vardır. Oyun sahası, voleybol saha ölçüleri içerisinde üçer metre uzunluğunda üç bölümden oluşur (www.goalball.co.uk). Goalball, 9 m. uzunluğunda ve 1.30 cm yüksekliğindeki kaleye hücum savunma şeklinde geçen bir oyundur. Goalball, içine zil konulmuş 1,250 kilogramlık bir topa oynanır.

Goalball oyuncularını turnuvalara hazırlanırken; antrenmanlarda daha çok çabuk kuvvet, kuvvette devamlılık ve işitme reaksiyonu çalışmaları uygulanır.

Yöntem

Bu çalışmanın örneklemini, 07-11 Mayıs 2008 tarihleri arasında Çanakkale'de yapılan Goalball Erkekler Türkiye Büyükler Şampiyonasına katılan 12 takımdan 8 tanesinde yer alan toplam 38 oyuncu oluşturmuştur. Takımların turnuvada elde ettikleri sıralamaya göre değerlendirilen "turnuva başarısına" bakılarak, sıralamada ilk dört sırada yer alan takımlar ve 5. ile 12. sıralar arasında yer alan 4 takım olmak üzere 19'ar sporcudan meydana gelen iki grup oluşturulmuştur. Bu gruplar "Başarılı Grup" ve "Başarısız Grup" olarak adlandırılmışlardır.

Grupların vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi ve kütlesi Tanita marka vücut yağ analizatörü kullanılarak belirlenmiştir. "Biyoelektrik İmpedans Yöntemi" vücut analizinde kullanılan yüksek oranda doğruluğa sahip olması bakımından kabul edilmiş bir yöntemdir (Özer, 2001). Boy uzunlukları duvara takılan bir mezura yardımıyla, yaşlar ise katılımcıların beyanlarına dayanılarak belirlenmiştir.

Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde SPSS (ver.13) paket programı kullanılmıştır. Katılımcı sayısı göz önünde tutularak, elde edilen veriler Mann-Whitney U testi ile değerlendirilmiş ve yanılma düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Ölçümlerden elde edilen bulgular ve grupların karşılaştırılma sonuçları tablo 1'de verilmiştir. Değerler, tabloda "ortalama $\pm$ standart sapma" şeklinde belirtilmiştir.

Tablo 1. Başarılı ve Başarısız Grupların Seçilmiş Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması

PARAMETRELER	BAŞARILI GRUP n= 19	BAŞARISIZ GRUP n= 19	SONUÇ
YAŞ (yıl)	19,10 $\pm$ 2,05	21,53 $\pm$ 5,26	p = 0,087 p>0,05
BOY (cm)	176,37 $\pm$ 6,81	175,95 $\pm$ 8,64	p = 0,509 p>0,05
VÜCUT AĞIRLIĞI (kg)	69,77 $\pm$ 12,78	71,12 $\pm$ 11,74	p = 0,815 p>0,05
BEDEN KİTLE İNDEKSİ	22,31 $\pm$ 3,13	23,01 $\pm$ 3,56	p = 0,599 p>0,05
VÜCUT YAĞ YÜZDESİ (%)	8,20 $\pm$ 4,48	9,53 $\pm$ 5,52	p = 0,589 p>0,05
VÜCUT YAĞ KÜTLESİ (kg)	6,13 $\pm$ 4,08	7,23 $\pm$ 4,99	p = 0,672 p>0,05

Sıralamaya giren dört takım ile giremeyen dört takımın fiziksel parametreleri karşılaştırıldığında, tüm parametreler açısından aradaki fark istatistiksel olarak önemsizdir (p>0,05).



Tartışma ve Sonuç

Yapılan ölçümlerden elde edilen verilerin karşılaştırılması sonucunda; başarılı grup yaş, vücut ağırlığı, beden kitle endeksi, vücut yağ yüzdesi ve kütlesi açısından diğer gruptan daha düşük ve boy uzunluğu açısından daha yüksek değerlere sahip olduğu halde aradaki farklar istatistiksel olarak anlamsız çıkmıştır. Bu durumda; Goalball sporunda başarı elde etmede, ölçülen fiziksel parametrelerin ayırıcı bir özellik taşımadığı söylenebilir.

Kaynaklar

<http://www.goalball.co.uk/index.php?p=rules/objectives> (28.5.2008 / 18:33).

Özer, K. (2001) Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayınları.

162. 3-5 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA 16 HAFTALIK YOGA EGZERSİZİNİN ESNEKLİK VE DENGİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YILDIZ, L.. SAYGIN, Ö.

Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Muğla, Türkiye

ABSTRACT

Although yoga has become very common recently, the types of yoga like children's yoga, pregnancy yoga have become even more popular. An increasing number of families are getting interested in children's yoga in Turkey together with families in the world. However studies on yoga in Turkey are very limited. This study aims to scrutinize the impact of 16 week yoga exercise on elasticity and balance of pre-school period children. The study covers 20 girls and boys at nursery of Muğla Girl's Vocational High School aging 3- 5 as the control group and same number students at same age group at the Day Care Center at Mugla University as the experimental group. Height, weight, elasticity and flamingo tests have been conducted to search the impact of the exercise. The statistical analysis of the data has been done by using SPSS 11.0. Dependent t test has been used to compare pre and post tests independent t test has been used to compare the difference between the groups. In the cases P value is smaller than 0.05, the difference between the groups have been accepted meaningful. When the finding are studied, there is no meaningful variation between the pre and post tests of control group. However, while there is no change in pre and post values of age, height and weight of experimental group, the elasticity and balance values are statistically meaningful (p

Giriş

Son yıllarda yoga, yaygınlaşmakla beraber, çocuk yogası, hamile yogası gibi değişik türleri de önem kazanmaktadır (5). Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de çocuk yogası giderek daha çok aile tarafından ilgi görmektedir (3). Fakat ülkemizde yoga ile ilgili çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu çalışma, okul öncesi dönemdeki çocuklarda 16 haftalık yoga egzersizinin esneklik ve denge üzerine etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır.

Yöntem

Araştırmaya Muğla il merkezindeki Kız Meslek Lisesi uygulama sınıfında yer alan 3- 5 yaş grubu 20 çocuk (12 kız 8 erkek) kontrol grubu ve aynı yaş grubunda Muğla üniversitesi gündüz bakım evinde bulunan kız erkek 20 çocuk (11 kız 9 erkek) deney grubu olarak katılmıştır. Antrenman programının etkisini araştırmak için boy, vücut ağırlığı, esneklik ve flamingo denge testleri yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS (version15.0) istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Ön ve son test karşılaştırılmasında nonparametrik testlerden wilxocan testi, gruplar arasındaki farklılığın incelenmesi için ise Man Whitney U testi uygulanmıştır. P değerinin 0,05 ten küçük olması durumunda fark anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular**Tablo 1. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Değerleri**

	Grup	N	A. O.	Standart Sapma	p
Denge (sn)	kontrolön	20	1,8910	1,00058	A.D
	kontrolson	20	2,3465	1,16521	
Yas (yıl)	kontrolön	20	4,4000	,50262	A.D
	kontrolson	20	4,4000	,50262	
Boy (cm)	kontrolön	20	104,3500	4,17102	A.D
	kontrolson	20	106,5500	4,67327	
V. Ağırlığı (kg)	kontrolön	20	17,8700	2,91152	A.D
	kontrolson	20	18,5050	3,08911	
Esneklik (cm)	kontrolön	20	24,9650	3,71005	A.D
	kontrolson	20	26,0800	4,16711	

A.D= Anlamlı Değil

Tablo 1’de görüldüğü gibi kontrol grubunun ön ve son test değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 2. Deney Grubunun Ön test ve Son Test Değerleri

	Grup	N	A.O.	Standart Sapma	p
Denge (sn)	deneyön	20	1,7310	,73917	<0.05
	deneyson	20	2,4740	1,03686	
Yas (yıl)	deneyön	20	4,1000	,55251	A.D
	deneyson	20	4,1000	,55251	
Boy (cm)	deneyön	20	100,8000	4,75284	A.D
	deneyson	20	102,1000	4,80022	
V. Ağırlığı (kg)	deneyön	20	16,7100	2,20571	A.D
	deneyson	20	17,7600	2,14437	
Esneklik (cm)	deneyön	20	25,5600	3,51754	<0.05
	deneyson	20	28,7450	3,73497	

A.D= Anlamlı Değil

Tablo 2’de görüldüğü gibi deney grubunun esneklik ve denge değerlerinde ön test ve son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır($p<0,05$).

Sonuç

Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde deney ve kontrol grubunun son testleri arasında, esneklik değerinde deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0,05$). Çalışmaya katılan kontrol grubunun ön ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak deney grubunun ön ve son test ölçümleri arasında yaş, boy, kilo değerlerinde bir farklılığa rastlanmazken, esneklik ve denge değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur($p<0,05$)

Altınkök M., 2007 de yaptığı çalışmada, temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren beden eğitimi program tasarısının, 5-6 yaş çocukları temel motor hareketlerinin gelişimine etkisini araştırmış ve istatistiksel sonuçlara göre deney ve kontrol grubunun son test değerleri arasında, statik ve dinamik denge, esneklik, sürat, dikey sıçrama, çeviklik değerleri ortalamaları arasında son testler lehine anlamlı farklılık bulmuştur (1).



Yargıcı S., 2007 'de yaptığı çalışmada, kadınlarda yoga ve aerobik egzersizin seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve psikolojik parametreler üzerine etkisini karşılaştırmış, sonuçta yoga grubunda max vo₂, kassal dayanıklılık ve esneklik puan ortalamaları anlamlı düzeyde yükselmiş ($p<0,05$), bunun yanında stres ölçekleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde azalmıştır (6).

Yapılan çalışmaya paralellik gösteren çalışmalar (araştırmalar) mevcuttur (2,4).

Sonuç olarak düzenli uygulanan yoga egzersizinin, okul öncesi dönemdeki çocuklarda, bazı motor becerilere olumlu etki ettiği saptanmıştır. İnsanların yoga denilince akıllarına ilk getirdikleri psikolojik rahatlama egzersizleridir. Ancak bu dönemdeki çocuklarda, yoganın zihinsel faydalarından çok fiziksel faydalarından söz edilebilir. Çünkü çocukların uzun süre bir düşünce ya da noktaya odaklanamadıkları bilinmektedir. Bu çalışmada elde edilen veriler sonucunda çocuk yogası, okul öncesi döneminde uygulanması gereken egzersizlerden biri olarak görülmelidir.

Kaynaklar

1. **Altınkök M.**, 'Temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren beden eğitimi program tasarısının 5-6 yaş çocukların temel motor hareketlerinin gelişimine etkisinin araştırılması', Marmara üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü, yüksek lisans tezi, İstanbul-2007.
2. **Hatipoğlu A.**, Normal ve işitme engelli çocuklarda denge alıştırma çalışmalarının, denge becerilerine etkisinin araştırılması, Marmara üniversitesi, eğitim bilimleri enstitüsü, yüksek lisans tezi, İstanbul-2005.
3. **İskit N.**, 99 Sayfada Hamile ve Çocuk Yogası, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul- 2007.
4. **Kayapınar Ç., F.**, Örnek Pilot Çalışma Programının Okul Öncesi Çocuklarının Antropometrik, Postür ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerine Olan Etkisinin Araştırılması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul- 2007.
5. **Manaf A.**, Yoga Nedir? Ne değildir?, İnkılap Yayın, İstanbul 2007.
6. **Yargıcı S.**, Kadınlarda Farklı Egzersiz Yöntemlerinin, Seçilmiş Fiziksel, Fizyolojik ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisinin Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara-2007.

163. EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SWIMMERS' TOTAL BODY MUSCLE WEIGHT AND SWIMMING PERFORMANCE

KAYA, S.¹, SAYGIN, Ö.², GELEN, E.¹, KARACABEY, K.³, KILINÇ, F.⁴

¹ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

² Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muğla Üniversitesi, Muğla, Türkiye

³ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye

⁴ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between the swimmers' total body muscle weight and swimming performance. A total of 51 male swimmers with no health problems (ages 10.9 ± 0.83 years old, height 140.5 ± 0.04 cm and body weight 38.7 ± 2.59 kg) were voluntarily participated in this study. The statistics about age, height and body weight were calculated by Mean $\pm$ Standard Deviation. Correlation test was used in order to evaluate the relationship between 25 m. free style swimming performance and total body muscle weight. All of the statistical calculations were done at the level of p

YÜZÜCÜ ÇOCUKLARDA TOPLAM BEDEN KAS AĞIRLIĞI İLE YÜZME PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Giriş

Beden bölümlerinin, uzunluk, genişlik ve çevre olarak birbirlerine oranları sportif aktivitelerde mekanik yönden kimin daha avantajlı olacağı hususunda bilgi vermektedir. Yapısal olarak adlandırdığımız genelde kalıtsal özelliğe sahip boy, ağırlık, beden kompozisyonu ve fibril kompozisyonu gibi parametrelerin spor branşlarında beceri ve fonksiyonel faktörleri etkilediği bilinmektedir. (Tahilloğlu ve diğ., 1999)

Yüzme fiziksel kuvvet ve teknik beceri koordinasyonu gerektiren ritim, koordinasyon, doğru teknik gibi birçok faktörü içinde bulunduran bir spor branşıdır. Bu faktörler kas türleri, kas kuvveti, antropometrik etkenler, esneklik ve kasların gevşeme yeteneği, psikolojik etkiler, ısınma ve kas yorgunluğu olarak sıralanabilir. Organizmada morfolojik ve fonksiyonel değişikliklerin gerçekleştirilmesi, düzenli ve programlı yapılan antrenmanlarla mümkündür. Bu değişiklikler kas, dolaşım ve solunum sistemleri üzerinde gerçekleşir. (Tüzen ve

diğ., 2005) Vücut kompozisyonunda meydana gelecek değişikliklerde en önemli rolü kas ve yağ kütleleri belirler. Herhangi bir hareket iskelet kasları tarafından yapılır. Giderek artan yüklenmelerle yapılan çalışmalar sonucu kas gelişir, büyür, enine kesit yüzeyi artar. Kas kütlelerinin %70 i su, % 7si yağ ve % 22 si proteinden meydana gelir. (Zorba ve Ziyagil, 1995) Yüzme hareketlerinin biyomekaniğe göre kasılabilir kas sistemine ihtiyacı vardır, fakat bu kasılma diğer spor branşlarına göre daha azdır. Bütün yüzücü adalelerinin özel bir yapısı vardır. Çünkü yüzmede daha çok izotonik, dinamik hareket ve daha az izometrik hareket vardır. (Bozdoğan, 2005)

Bu araştırmanın amacı, yüzücülerde toplam beden kas ağırlığı ile yüzme performansı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem

Çalışmaya 10-12 yaş arası sağlık yönünden problemi olmayan toplam 51 erkek yüzücü çocuk gönüllü olarak katıldı.

Beden Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümleri: Ağırlık 0.1 kg hassaslıkta bir elektronik terazi ile ölçülürken, boy 0.01 cm hassaslıkta dijital boy ölçer aletiyle ölçüldü. Ölçümlerde erkek denekler şort giyerken, bayan denekler t-shirt ve şort giydiler. Denekler ölçümlere yalın ayak ya da yalnız çorap giyerek alındı. Ölçümlerde baş dik, ayak tabanları terazinin üzerine düz olarak basmış, dizler gergin, topuklar bitişik ve beden dik pozisyonundaydı.

Çevre Ölçümleri:

CAG (orta-kol/mid-arm): Omuzdaki acromionun üst noktası ile dirsek arasındaki uzaklığın orta noktası mezura ile ölçülerek işaretlendi. Denek kollarını yana saldıktan sonra işaretlenen noktanın çevresine mezura yerleştirilerek ölçüm yapıldı. Ölçüm sonucu 0,1 cm hassaslık seviyesinde kaydedildi.

CTG (orta-uyluk/mid-thigh): Denek ayakta dik dururken, kalça ile uyluğun birleştiği noktada mezura uyluk çevresine yatay olarak gluteal bölgenin hemen altından ölçüldü. Ölçüm sonucu 0,1 cm hassaslık seviyesinde kaydedildi.

CCG (orta-calf/mid-calf): Görülebilen maksimum baldır kalınlığında mezura bacağın uzun eksenine dik olarak sarıldı ve ölçüm alındı. Ölçüm sonucu 0,1 cm hassaslık seviyesinde kaydedildi (Zorba ve Ziyagil, 1995).

Beden Kas Ağırlığı : Aşağıdaki formüle göre hesaplandı.

$$\text{SMM (kg)} = \text{Ht} \times [(0.0064 \times \text{CAG}^2) + (0.0032 \times \text{CTG}^2) + (0.0015 \times \text{CCG}^2)] + (2.56 \times \text{sex}) + (0.136 \times \text{age}).$$

(Poortmans ve diğ., 2005)

Serbest Stil Performansı: **25 m serbest stil yüzme performansı süresi (sn) kronometre ile ölçüldü.**

İstatistiksel analiz: Yaş, boy ve vücut ağırlığı ile ilgili istatistikler (ortalama $\pm$ standart sapma) hesaplandı. 25 m serbest stil performansı ve toplam beden kas ağırlığı arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon testi uygulandı. Tüm istatistiksel işlemler $p < 0,05$ anlamlılık seviyesine göre SPSS 15.0 programı ile gerçekleştirildi.

Bulgular

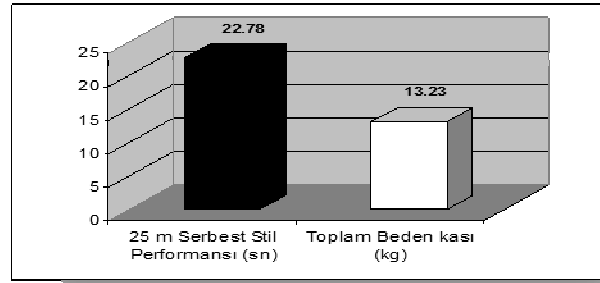
Deneklerin Demografik, 25 m Serbest Stil Yüzme Performansları ve Toplam Beden Kas Ağırlığı Değerleri

Bu araştırmaya ait tüm veriler Tablo 1'de sunulmuştur. Veriler ışığında bu çalışmaya dahil edilen deneklerin yaşları 10.9 ± 0.83 yıl, boy uzunlukları $140,5 \pm 0.04$ cm ve beden ağırlıkları 38.7 ± 2.59 kg olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya dahil edilen deneklerin 25 m serbest stil yüzme performansları 22.78 ± 4.33 sn, toplam beden kas ağırlıkları da 13.23 ± 3.82 kg olarak tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1: Deneklerin demografik, 25 m serbest stil yüzme performans ve toplam beden kas değerleri

	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Yaş (yıl)	10,9	0,83
Boy (cm)	140,0	0,04
Beden ağırlığı(kg)	38,7	2,59
25 m Serbest Stil Performansı (sn)	22,78	4,33
Toplam Beden kası (kg)	13,23	3,82

Grafik 1. Deneklerin 25 m. Serbest stil yüzme performans ve Toplam beden kas değerlerinin Aritmetik ortalama değerleri



Deneklerin 25 m Serbest Stil Yüzme Performansları ile toplam Beden Kasları Arasındaki ilişkinin incelenmesi

Araştırma kapsamı içerisine alınan deneklerin 25 m serbest stil yüzme performansları ile toplam beden kasları arasındaki korelasyon değerleri Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3: 25 m Serbest Stil Yüzme Performansları ile Toplam Beden Kasları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

	A.O.	S.S.	R	P
Serbest Stil Performansı (sn)	22,78	4,33	-0.857	0.000
Toplam Beden Kası (kg)	13,23	3,82		

Deneklerin 25 m serbest stil yüzme performansları ile toplam beden kasları arasında $p=0,000$ düzeyinde negatif yönde ($r=-0,857$) anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Tartışma / Sonuç

Bu araştırma yüzücü çocuklarda toplam beden kas ağırlığı ile yüzme performansı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapıldı. Bulgulara göre toplam beden kas ağırlığı ile yüzme performansı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Özerkan' a (1999) göre kas ağırlığının artması hipertrofi ile oluşur. Hipertrofiye uğrayan kas liflerinin uzunlamasına ortalarından bölündüğünü ve lif boyunca ayrılarak liflerin sayıca arttığını ileri sürmektedir. Bazı araştırmacılara göre bu görüş kabul edilebilir bir olgu halini alamamıştır ve sadece hipertrofi olgusu ve hipertrofi nedeniyle miyofibrillerin sayısının ve hacminin arttığı kabul edilmektedir. Egzersiz ile kaslarda % 30-60 oranında hipertrofi meydana getirilebilir. Egzersiz ile kaslardaki kapiller sayısında 20-50 kat kadar artma olur. İskelet kasında bulunan miyogloblin, egzersiz düzeyini göstermede bir indikatör olarak kullanılmaktadır. Miyogloblin düzeyi arttıkça kas dayanıklılığı da artmaktadır. Performansın artırılabilmesi için bilinçli egzersiz programları uygulanmalıdır. (Özerkan, 1999)

Bu çalışmanın sonucunda yüzücülerin beden kas ağırlıkları arttıkça serbest stil performansı süresi azalma göstermiştir. Bu da yüzme de iyi bir performans göstermek için beden kas ağırlıklarının artırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Seçilmiş Kaynaklar

- Bozdoğan A. (2005)Yüzme, Morpa Yayınları, İstanbul.
- Özerkan K.N.(1999) Egzersizin Kas sistemine etkisi, Spor araştırmaları dergisi, Cilt 3, Sayı 3, Sy, 57, Aralık.
- Poortmans J R, Boisseau N, Moraine J J, Moreno-Reyes R, Goldman S. (2005) Estimation of Total-Body Skeletal Muscle Mass in Children and Adolescents, Med Sci Sports Exerc. Feb;37(2):316-22.
- Tahıllıoğlu A, Sevim Y, Pulur A, Alpkaya U, Erol E. (1999) Yüzücülerde Antropometrik ve Somatotip özelliklerin belirlenmesi, Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt 3, Sayı 2, Sy, 20, Ekim.
- Tüzen B., Müniroğlu S., Tanılkan K. (2005) Kısa mesafe yüzücülerin 30 metre sürat koşusu dereceleri ile 50 metre serbest stil yüzme derecelerinin karşılaştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, III (3) 97-99.
- Zorba E, Ziyagil M. A. (1995) Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Yapım Yayın, Sy. 279-281, Trabzon.

Poster 4.4

*Anabilim Dalı/ Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri/ Movement & Training Sciences**Poster Alanı/ Name of Board: ALADAĞLAR**Moderator: Yrd.Doç.Dr.Hakkı ÇOKNAZ*

POSTER 4.5

*Anabilim Dalı / Topic: Hareket ve Antrenman Bilimleri/Movement & Training Sciences**Poster Alanı / Name of Board: KÖROĞLU*

164. ELİT GENÇ KÜREKÇİLERDE OKSİJEN TÜKETİMİ VE LAKTAT PROFİLİNİN İNCELENMESİ

AKCA, E. , KOZ, M. , AKALAN, C. , ERSÖZ, G.

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

Purpose of this study is to analyze and demonstrate lactate and oxygen consumption profiles of elite junior rowers. Besides the measurements of height and weight, subjects (10 elite junior rowers, mean age 18,2 ±2,9). performed progressive rowing ergometer test which is recommended by Australian sports institute. The protocol consist of 7 progressive stages with 1 min rest intervals. Blood samples for lactate analysis (LA) were collected at rest. Oxygen uptake kinetics also measured via ergospirometer during test. VO2Max, VO2peak, oxygen usage, power, speed and heart rate at different lactate levels, maximal lactate concentrations were determined. VO2max values of Turkish elite junior rowers were determined as 58,88 ± 3,8 ml/kg/min, VO2 and heart rate at 4mmol lactate was 43,47 ± 4,13 ml/kg/min, 179,7±12,17 beats per minute, respectively. As a result, although VO2Max values of Turkish elite junior rowers found similar to international class senior rowers, peak power output and VO2 values at 4 mmol lactate levels found lower than international class senior rowers. VO2 and lactate kinetics of Turkish elite junior rowers should improve through physical growth and correctly planned training programs which emphasize to increase power at anaerobic threshold. We also recommend to conduct oxygen consumption and lactate analysis in the same protocol together to better performance analyzing for aerobically based sports. Keywords: Lactate, maximal oxygen consumption, anaerobic threshold, rowing

Giriş

Kürek yarışması sırasında kürekçiler, hem maksimal oksidatif hemde anaerobik metabolizma eforlarını kullanırlar (Steinacker, 1993). 2000 m.'lik kürek yarışı 5.5 – 8 dk. arası yüksek oranda kuvvet gerektiren bir efordur (Steinacker ve ark, 1998). Enerjinin %70-75'inin aerobik enerji sisteminden geldiği düşünülür (Messonnier, 1997; Gullstrand, 1996). Geri kalan %20-25 ise anaerobik metabolizma tarafından karşılanır. Steinacker (1993) yarış ortamında enerji ihtiyacının %67'sinin aerobik sistem tarafından, %21'inin alaktik anaerobik ve %12'sinde laktik anaerobik sistemce karşılandığını belirtmektedir. Aerobik metabolizmanın kapladığı büyük orandan dolayıdır ki VO2Max kürekte yarış performansının ve başarısının önemli bir belirleyicisidir. VO2Max'ın mutlak değeri ile birlikte spesifik kan laktat konsantrasyonlarında VO2Max'ın ne kadarının (%VO2Max) kullanıldığı büyük önem taşır. Anaerobik eşik VO2Max'ın sürekli kullanılan yüzdesinin ve çalışma kapasitesinin belirlenmesinde önemli bir kriterdir (Conconi ve Ark., 1982). Başarılı kürekçilerin başarısı sadece VO2Max'ın büyüklüğüne değil atletin kullanabildiği VO2Max'ın yüzdesine bağlıdır (Nolte, 2006).

Kürek sporu kuvvet-dayanıklılık ve fizyolojik yetilerin yanında yüksek düzeyde teknik beceriye gereksinim duyulan bir spordur. Antrenman programlarında genellikle kara çalışmalarının içinde kürek hareketine yakın simülörler (ergometreler) yer alır (Redgrave, 2000). Kürekçinin performansının tekne üzerinde belirlenmesinde rüzgar ve akıntı gibi dış etmenler nedeniyle zorluklar yaşanır. Bu nedenle antrenman sürecinin izlenmesi için kürek hareketinin modellendiği araçların kullanımı gerekir. Bunun için en yaygın olarak kullanılanlardan biride Concept II kürek ergometresidir (Steinacker, 1993).

Kürek sporunda ergometre, belirlenen test protokolleri ile bize kürekçinin kondisyon durumu ve çeşitli performans parametreleri hakkında bilgi sağlayarak antrenmanın daha iyi kontrol edilmesini ve planlanmasını



sağlar. Maksimal oksijen tüketim kapasitesi ölçümlerinde elde edilen sonuçlar antrenman planlaması ve mevcut durumun anlaşılmasında kullanılır (Urhausen ve Ark., 1993)

Yöntem

Araştırmaya Ankara üniversitesi spor klübü kürek şubesinde lisanslı olarak spor yapmakta olan 10 elit düzeyde erkek kürekçi katılmıştır. Sporcuların boy ölçümleri Holtain Ltd (Uk) stadiometre, vücut ağırlığı ölçümleri ise 0,1 kg hassasiyetle ölçüm yapan Avis (Korea) vücut kompozisyonu analizöründe ölçüldü. Kürekçilerin VO₂Max ve laktat ölçümü testleri için Concept II-C (Morrisville, USA) modeli kürek ergometresi, oksijen tüketimi ölçümlerinde Viasys Masterscreen CPX (USA) ergospirometre kullanıldı. Dinlenik ve testler esnasında alınan kan örneklerinde laktik asit hiçbir işleme tabi tutulmadan ve bekletilmeden elektroenzimatik yöntemle YSI 1500 laktik asit analizöründe (Yellow Springs Instrument, USA) hemolize tam kan şeklinde ölçüldü. Analizörün kalibrasyonu her denek için 5,00 mmol ve 30,0 mmol laktat standart çözeltileri ile testlere başlamadan veya çözelti değişikliklerinde yapıldı.

Maksimal oksijen tüketimi ve laktat ölçüm protokolü olarak Avustralya spor enstitüsü'nün aşamalı artan protokolü kullanıldı (Gore, 2000). Protokol 4'er dakikalık, aralarında 1'er dk dinlenme bulunan ve bu sırada kulak memesinden laktik asit alımının yapıldığı hızı giderek artan 7 aşamadan oluşmaktadır. Her denek için 2000 m. maksimal ergometre derecesindeki her 500 m. geçiş zamanı ortalamasının üzerine 4 sn. eklenerek testin 6. aşama derecesi olarak belirlenmiş; 6. aşamadan önceki aşamalar ise bir önceki aşama hızının üzerine 6 sn. eklenerek. Denekler testi her bir aşama için anlatıldığı şekilde belirlenen hızlarda uyguladılar. 6. Aşamadan sonraki testin 7. ve son aşamasında ise kürekçiden yapabildiği en yüksek hızda aşamayı tamamlaması istendi. Test sırasında sporcuların oksijen tüketimi ölçümleride Viasys ergospirometre ile yapıldı ve her 10 sn'de ölçüm alındı, kalp atım hızları ise Polar heart rate monitor kemeri takılarak ergospirometrenin alıcısı vasıtasıyla bilgisayara aktararak kaydedildi. Test sonrası 4mmol laktik asit değerine karşılık gelen oksijen tüketimi, kalp atım hızı ve güç değeri hesaplandı, VO₂max ise Avustralya spor enstitüsünün önerdiği gibi testin herhangi bir dakikası içinde ulaşılan en yüksek oksijen tüketimi olarak belirlenerek bunun için üstüste 6 ölçümün ortalaması alınarak 1 dk'daki oksijen tüketimi hesaplandı.

Bulgular

Tablo 1. Araştırma Grubunun Genel Fiziksel Özellikleri

	Yaş (yıl) X (SS)	Boy (cm) X (SS)	V.A (kg) X (SS)
	18,2 (2,09)	180,8 (6,37)	71,88 (5,48)

Tablo 2. Türk kürekçilerde Aşamalı artan protokole göre belirlenen VO₂Max, Anaerobik eşikteki O₂ tüketimi (%VO₂Max), Anaerobik eşik kalp atım hızı (A.E -K.A.H) değerleri

VO ₂ Max *ml/kg/dk ** l/dk		A.E - O ₂ tüketimi *ml/kg/dk ** l/dk		A.E -K.A.H (atım/dk)	
Minimum-Maksimum	Ortalama	Minimum-Maksimum	Ortalama	Minimum - Maksimum	Ortalama
* 54,95 – 66,6 ** 3,90-4,53	*58,88 ± 3,8 **4.21±0,23	* 41,61-52,50 ** 3,13 - 3,87	*43,47 ± 4,13 ** 3,16 ± 0,26	157-192	179,7±12,17

Tablo 3. Kürekçilerin test sırasında tespit edilen dinlenik Laktat (La), Dinlenik Kalp Atım hızı, Maksimale Laktat ve Maksimal Kalp atım hızı değerleri

Dinlenik La (mmol/l)		Maksimal La (mmol/l)		Dinlenik K.A.H		Maksimal K.A.H	
Minimum-Maksimum	Ortalama	Minimum-Maksimum	Ortalama	Minimum-Maksimum	Ortalama	Minimum-Maksimum	Ortalama
0,85-1,78	1,18 ±0,25	9,72-15,49	12,39±1,59	50-80	66,8±9,77	181-205	196±9,07

Tartışma ve Sonuç

VO2Max ve anaerobik eşikte tüketilebilen O2 değeri kürek sporunun fizyolojik özellikleri gözönüne alındığında hayati önem taşımaktadır ve kürekçilerde sıklıkla ölçülmektedir. Ingham ve ark (2007), İngiltere'deki klüp ve olimpiik düzey kürekçilerin oksijen kinetiklerini karşılaştırdıkları çalışmalarında, klüp düzeyi kürekçilerde VO2Max'ı 55,6±1,2, olimpiik düzey kürekçilerde ise 61,1±0,6 ml/kg/dk olarak tespit etmişlerdir. Maksimal kalp atım hızları klüp düzeyi kürekçilerde 193±2, olimpiik düzey kürekçilerde ise 189±2 atım/dk olarak belirlenmiştir.

Araştırmamıza katılan kürekçilerin VO2Max'ları klüp düzeyi İngiliz sporculardan yüksek, olimpiik düzey kürekçilerden ise düşüktür. Avustralyalı kürekçilerde aşamalı artan yüklenmeli protokolle belirlenen VO2max, hafif kilo erkeklerde (en fazla 72.5 kg olabilir hafif kilo kürekçi) 65.0±3,4, ağır kilo erkeklerde 59,5±4.4 ml/kg/dk bulunmuş, hafif kilo erkeklerin anaerobik eşikte kullandıkları O₂ 4.11 l/dk, anaerobik eşik kalp atım hızları ise 180 ±7 atım/dk, ağır kilo erkeklerde anaerobik eşikte kullandıkları O₂ 4.69 l/dk, anaerobik eşik kalp atım hızları ise 180±7 atım/dk olarak tespit edilmiştir (Gore, 2000). Çalışmamıza katılan kürekçilerin VO2Max değerleri ağır kilo Avustralyalı kürekçilerle benzer bulunurken, hafif kilo Avustralyalı kürekçilerden düşük olduğu görülmektedir. Anaerobik eşik kalp atım hızı benzer bulunurken, anaerobik eşikte kullanılan O₂ miktarı ise Türk kürekçilerde büyük oranda daha düşüktür. Deneklerin genç olması bunda etkindir, antrenman yaşlarının artması ve biyolojik gelişimlerini tamamlamaları, antrenmanlarda da bu özellikleri geliştirecek çalışmalar üzerinde durulmasıyla birlikte oksijen tüketimi profillerinde de gelişmeler olacağı beklenmektedir, Kürek vb. aerobik metabolizma eforlarının baskın olduğu sporlarda oksijen tüketimi ölçümlerinin tek başına değil laktat ölçümleriyle beraber, eşzamanlı olarak yürütülmesinin performansın belirlenmesi ve eksikliklerin saptanmasında daha yararlı ve verimli bir yaklaşım olduğu bu çalışmayla ortaya konmaktadır.

Kaynaklar

- Conconi, F., Ferrari, M., Ziglio, P.G., Droghetti, P., Codeca, L.(1982). Determination of the Anaerobic Threshold by Noninvasive Field Test in Runners. *J. Appl. Physiol.* 52(4): 869-873
- Gullstrand, L (1996). Physiological responses to short-duration high-intensity intermittent rowing. *Canadian Journal of Applied Physiology.* 21(3): 197-208.
- Messonier, L., Freund, H., Bourdin, M., Belli, A., Lacour, J (1997). Lactate exchange and removal abilities in rowing performance. *Medicine and science in Sports and Exercise.* 29(3): 396-401.
- Nolte, V (2006). Rowing faster. *Human Kinetics: USA.*
- Redgrave, S (1995). *Complete Book of Rowing.* Partridge Press: UK.
- Steinacker, J.M (1993). Physiological aspects of training in rowing . *International Journal of Sports Medicine.* 14(Suppl 1): 3-10.
- Steinacker, J.M, Lormes, W., Lehmann, M., Altenburg, D (1998). Training of Rowers before World Championships. *Medicine and Science in Sports and Exercise.* 30(7): 1158-1163.
- Urhausen, A., Weiler, B., Kindermann, W (1993). Heart rate, blood lactate and catecholamines during ergometer and on water rowing. *International Journal of Sports Medicine.* 14(Suppl 1): 20-23.



165. THE RELATION BETWEEN THE REACTION TIME OF THE CHILDREN AT THE 10-12 AGE GROUP AND THEIR TECHNICAL SKILL ACQUISITIONS

DELİCEOĞLU, G. , KIYICI, O. , AĞ, G.

Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

In this work, the relation between the reaction time of the children at the 10-12 age group and their technical skill acquisitions is analyzed. In this work, the folk- dance exercise for 8 weeks was given to the children. And, before this, the pre- test was applied to the children for measuring the optional reactions of the test and control groups. At the end of this work, the last tests of the duration of the optional reaction time of the test and control groups were taken. For every game, different dereceleme scales were prepared. At the end of 8 weeks, the critical behaviours that were necessary for measuring the technical power skills of the test subjects were stated. By preparing a tool which could facilitate observing and testing the behaviours, the competition situation in which a student could exercise the observed behaviours was formed. SPSS packet program was used for statistical analysis of this research, Regression for determining the effect of reaction time on technical power skills, Bilateral Anova for Mixed Measures for finding the variety in gender and effect of folk-dance performance on the reaction time, Mann-Whitney U test for determining the variety of technical power skills considering gender were applied. If these results were P

8 HAFTALIK HALKOYUNLARI ÇALIŞMALARINDAN ELDE EDİLEN BECERİLERİN REAKSİYON SÜRELERİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Giriş

Halkoyunları insanların varolduğu günden bugüne, karakterini, duygularını ve düşüncelerini ve manevi değerlerini yansıtmak günlük yaşamında karşılaştığı ve kitle olarak etkisinde kaldığı olayları tasvir etmek için yaptığı ve bir takım mesajlar vermek istediği ritmik hareketler bütünüdür (Eroğlu 1999).

Reaksiyon zamanı; bir kimsenin uyarılara karşı ilk kassal tepki ya da hareketi gerçekleştirmesi arasındaki süreyi belirleyen kalıtsal bir özelliktir (Bompa, 1998).

Bazı türdeki değerlendirmeler öğretimde kaçınılmazdır. Gerçekte tüm okul sistemleri derecelendirmeyi gerektirdiğinden, öğrenci başarısının değerlendirilmesi ve ardından derecelerin ödüllendirilmesi bir öğretmen tarafından en sık gerçekleştirilen görevlerden biridir (Welk, 2002).

Çok önemli ölçme işlemlerinde, hareketler filme alınır ve yavaşlatılarak gösterilip davranışın ayrıntıları iyice gözlenir. Bir defa yapılan hareketle, özellikle hareket hızlı ve karmaşık ise, bütün davranışları birlikte gözlemlemek zordur. Böyle hallerde beceri tekrarlatılır ve her seferinde belli bir kritik davranış gözlenir (Turgut, 1997).

Bu araştırmanın amacını 8 haftalık halkoyunları çalışmasının 10–12 yaş grubu çocukların seçimli reaksiyon zamanları ve teknik beceri kazanımlarına etkisinin incelenmesi oluşturmaktadır

Materyal ve Yöntem

Araştırmaya Katılan Gurubun Özellikleri

Bu araştırmayı daha önce hiç halkoyunları oynamamış yaşları 10-12 arasında değişen Antep yöresi oynayacak olan 8 kız, 8 erkek oyuncu oluşturmıştır. Kontrol grubunu ise 10 kız, 10 erkek oyuncu oluşturmıştır.

Ölçüm Metotları

Bu çalışmada Seçimli (görsel ve işitsel) reaksiyon zamanı ölçümleri için New Test 1000 test cihazı ile yapılmıştır. Teknik yeti becerilerini ölçmek için uzman görüşlere dayalı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen dereceleme ölçeği kullanılmıştır. Oyunlara ait görüntüler 3 farklı kamerayla, farklı açılardan video kaydına alınmıştır.

Araştırma grubuna test öncesinde ölçüm aracının nasıl kullanılacağı anlatılmıştır. Test öncesinde ölçüm aracına alışmaları için 5 ön deneme yapılmıştır. İşitsel ve görsel reaksiyon sinyalleri Random (rastgele) sistemiyle atandıktan sonra öğrencilerin dominant eli belirlenip 3 sn aralıklarla sinyaller verilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının ön testleri alındıktan sonra deney grubuna haftada 3 gün 8 haftalık Antep halkoyunları çalışmaları yaptırılmıştır. Her oyun için ayrı dereceleme ölçeği hazırlanmıştır. 8 haftanın sonunda deneylerin teknik yeti becerilerini ölçmek için gerekli olan kritik davranışlar saptanmıştır. Davranışların gözlenmesini ve puanlanmasını kolaylaştıracak bir araç hazırlanıp öğrencinin saptanan davranışları icra edileceği yarışma durumu yaratılmıştır.

Yarışma durumu üç farklı açıdan video kaydına alınmıştır ve davranışlar 2 hakem tarafından izlenerek analiz edilmiştir. Hakemler oyuncularını her davranış için ayrı ayrı izleyip 0 ve 4 aralığında puanlama yapmıştır. Öğrencilerin toplam puanı belirlenmiş ve teknik yeti beceri puanı oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi

Bu araştırmanın istatistiksel analizi için SPSS paket programından reaksiyon zamanının teknik yeti becerilerine etkisini bulmak için Regresyon, halkoyunları çalışmasının reaksiyon zamanına etkisini ve cinsiyete göre farklılıklarını bulmak için Karışık Ölçümler İçin Çift Yönlü Anova, teknik yeti becerilerinin cinsiyete göre farklılıklarını bulmak için Mann-Whitney U testi yöntemi uygulanmıştır. Bu sonuçlar $P < 0,05$ ise önem seviyesinde anlamlı olarak yorumlanmıştır.

Bulgular

Araştırma grubunun teknik yetileri ve seçimli reaksiyon sürelerine ait bulgular aşağıda verilmiştir.

Araştırma grubunun seçimli RZ değerlerine göre teknik yeti becerileri değerlerinin yordanmasına ilişkin regresyon analiz sonuçları incelendiğinde seçimli RZ değerleri ile teknik yeti becerileri arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ($R = ,650$, $R^2 = ,422$, $P > 0,05$).

Deney ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin ön test, son test puanlarının ANOVA sonuçları incelendiğinde Deney öncesi seçimli RZ puanı ($x = 666,45 \pm 13,26$ ms) iken bu değer deney sonrası ($x = 566,67 \pm 9,69$ ms) olmuştur. Kontrol grubunun deney öncesi işitsel RZ puanı ($x = 742,50 \pm 4,52$ ms) iken bu değer deney sonrası ($x = 688,83 \pm 7,94$ ms) olmuştur. Buna göre deney ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin seçimli RZ çalışma öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$F(1.34) = 1.09$, $P > 0,05$].

Erkek ve kız öğrencilerin seçimli RZ ön test, son test puanlarının ANOVA sonuçları incelendiğinde, deney grubuna katılan erkek öğrencilerin deney öncesi seçimli RZ puanı ($x = 742,16 \pm 15,33$ ms) iken bu değer deney sonrası ($x = 557,08 \pm 4,79$ ms) olmuştur. Kız öğrencilerin deney öncesi seçimli RZ puanı ($x = 608,75 \pm 8,11$ ms) iken deney sonrası ($x = 576,25 \pm 4,34$ ms) olmuştur. Buna göre halkoyunları çalışmasına katılan erkek ve kız öğrencilerin seçimli RZ çalışma öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(1.14) = 4,54$, $P < 0,05$].

Erkek ve kız halkoyuncuların teknik yeti becerileri değerlerinin Mann-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde erkeklerin teknik yeti becerileri, bayanların teknik yeti becerileri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($U = 24,80$, $P > 0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarına bakıldığında araştırma grubunun seçimli RZ değerleri ile teknik yeti becerileri arasında ($P < 0,05$) düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Deney ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin seçimli RZ deney öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($P > 0,05$). Erkek ve kız öğrencilerin seçimli RZ puanlarının çalışma öncesinden sonrasına anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($P < 0,05$). Bu bulgu halkoyunları çalışmasının erkekler ve kızlar arasında seçili RZ düşürmede etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Erkek ve kız öğrencilerin teknik yeti beceri değerleri arasında anlamlı bir fark görülmemektedir ($P > 0,05$).

Deney ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin seçimli RZ değerlerinin anlamlı bir farklılık olmamasını öğrenilmişlik düzeyi ile ilişkili olduğunu yorumlayabiliriz. Erkek ve kız öğrencilerin seçimli RZ değerlerinin deney öncesinden deney sonrasına anlamlı bir farklılık göstermesi halkoyunları çalışmalarından etkilendiğini göstermektedir.

Kaynaklar

- Bompa T.O. Çevirenler; İlknur Keskin – A. Burcu Taner (1998) ‘Antrenman Kuramı ve Yöntemi’ Ankara, Bağırhan Yayınevi, sayfa: 433.
- Eroğlu, T. (1999). Halk Oyunları El Kitabı. İstanbul- Mars Basım Hizmetleri
- Küçük Yetkin, M. ve Çelik. (2006). On iki haftalık halk oyunları eğitiminin ilköğretim birinci sınıf öğrencilerinin el göz koordinasyonları ve reaksiyon sürelerine etkisinin değerlendirilmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi. 3-7 Kasım, Muğla.
- Turgut F.M. (1997). ‘Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Metodları’ Ankara, Yargıcı Matbaası, sayfa: 161-168.
- Welk, G.J. (2002). Physical Activity Assessments For Health-Related Research; Human Kinesthetics Publishers.



166. ANAEROBIC THRESHOLD LEVELS AND SOME PHYSIOLOGICAL PARAMETERES OF TURKISH SOCCER PLAYERS BETWEEN THE AGES OF 16-17

ENİSELER, N. , SAHAN, P. , DİNÇ Nurten, SAHAN Çağatay

Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu , Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Manisa, Türkiye

ABSTRACT

This study was planned to investigate what lactate concentration criterion was being used to determine the Anaerobic Threshold (ANT) of the well-trained young soccer players of ages $16,3 \pm 0,7,8$ (mean weights= $67,9 \pm 8,0$ kg, mean heights= $178,1 \pm 6,6$ cm). Secondary aim of this study was to determine the ANT and MaxVO₂ levels of the adolescent soccer players because there was a belief that soccer game and soccer training could create different adaptations to adolescent soccer players. In This study Max VO₂ and ANT values were measured in the laboratory. Speed, Lactate and HR values of every stage were recorded graphically. Lactate concentration was found $3.25 \pm 0,47$ mmol/L. Lactate values were found higher than the children's' (2.5 mmol/L) and lower than the adults' (4 mmol/L). Mean maxVO₂ value was found $59,06 \pm 4,94$ mL.kg⁻¹.min⁻¹ . The maxVO₂ levels of the same age but the elite soccer players are approximately

16-17 YAŞ GRUBU TÜRK ELİT ERKEK FUTBOLCULARIN ANAEROBİK EŞİK DEĞERLERİ VE BAZI FİZYOLOJİK PARAMETRELERİ

Giriş

Dayanıklılık antrenmanlarının programlanmasında optimal egzersiz yükü olarak sıklıkla kullanılan anerobik eşik (ANT), günümüzde çok önemli bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır. ANT (4mmol laktat eşiği)'nin sabit hızda yapılan egzersizlerin, aynı zamanda maksimal laktat "steady-state" ini de sağladığı ve bunun, 3-5.5 mmol LA arasında bulunduğu belirtilmektedir (Heck, 1985). Ancak belirtilen eşik kavramlarına ilişkin veriler genellikle yetişkin sporcular üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen verilere dayanmaktadır. Fizyolojik gelişimini tamamlamadıkları için büyükler için günümüzde kullanılan ANT ölçüm protokolleri çocuklara ve adolesan yaştaki gençlere uygulanamamaktadır. Çocuklarda ANT ile ilgili çalışma sayısı yok denecek kadar azdır. Bu nedenle bu çalışma 16-17 yaş grubu iyi antrene futbolcularda ANT değerlerinin belirlenmesinde kullanılan laktat konsantrasyon kriterinin ne olduğunu araştırmak için planlandı. Yukarıdaki amacın yanı sıra futbol oyununun ve antrenmanlarının adolesan futbolcularda farklı adaptasyonlar yaratabileceği düşüncesi ile futbol oyuncularının ANT ve MaxVO₂ seviyeleri de saptanmaya çalışıldı.

Yöntem

Denekler: Çalışmaya iyi antrene olmuş 12 elit düzey adolesan erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma için Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulundan onay alınmıştır.

Çalışma Dizaynı: Maximal oksijen kullanımı (MaxVO₂) ve ANT testi ölçümleri günün aynı saatlerinde saat: 10:00-12:00 arasında ve ikişer gün arayla ölçülmüştür.

Max VO₂ Protokolü: Deneklerin MaxVO₂, laboratuarda koşu bandında (Cosmed Treadmill T150, Germany, 2001) breath-by-breath olarak portable gaz analizörü (Cosmed K4b², İtaly) kullanılarak direkt olarak ölçülmüştür. Ölçüm % 1 eğimde 9 km.h⁻¹ hızda başlatılarak her bir dakikada 1 km.h⁻¹ hız arttırımı ile maksimale kadar devam eden bir koşu sonrası maxVO₂ kriterlerine ulaşıldığında bitirilmiştir. Ölçüm esnasında kalp atım hızları (HR), polar marka bir HR ölçer (Polar, Kempele, Finlandiya) ile sürekli olarak kaydedilmiştir. Testin sonunda maksimal HR (MaxHR) değeri de kaydedilmiştir.

ANT ölçüm Protokolü: ANT testi de MaxVO₂'nin ölçüldüğü koşu bandında, 8 km/h hızda başlatılarak 5dk. sabit hızda koşulmuş ve her bir kademe sonunda 0.5 km/h'lık bir hız arttırımı yapılmış ve yaklaşık 5mmol/L laktat değerine ulaşıncaya test sona erdirilmiştir. Test esnasında sürekli HR ölçümü yapılmıştır. Her bir kademe sonrasında test 45 sn süreyle durdurularak laktat ölçümü için parmak ucundan kan alınmıştır. Total kan laktat konsantrasyonları YSİ 1500 laktat analizörü ile (Yellow Springs Inc.,USA) ölçülmüştür.

Hız ve LA arasındaki linear artışın bozulduğu son noktadaki hız değeri ANT hızı (ANTH, km/h), bu noktadaki kalp atımı ANTHR (atım/dk), bu noktadaki LA düzeyi ANT_{LA} (mmol/L) olarak isimlendirilmiştir. ANTHR'ye karşılık olarak tespit edilen % MaxVO₂ değeri ANTVO₂ % ve MaxHR'nin % olarak ANT karşılığı ANTHR % olarak tanımlanmıştır (Turgay, 1997).

Bu çalışmada SPSS istatistik programı kullanılarak sporcuların ortalama MaxVO₂ ve anaerobik eşik seviyesi hesaplandı, MaxVO₂ deki anaerobik eşik seviyeleri regresyon analiziyle tahmin edildi ve daha sonra maxVO₂ deki anaerobik eşik yüzdeleri hesaplandı.

Bulgular

Bu çalışmaya katılan deneklerin (n=12) yaşları $16,3 \pm 0,7$, vücut ağırlıkları $67,9 \pm 8,0$ kg, boyları $178,1 \pm 6,6$ cm'dir.

Tablo 2: Katılımcıların Fizyolojik verileri ortalama ve standart sapması (Ort.±SD)

	ANTHR (atım/dk)	MaxVO ₂ (mL.kg ⁻¹ .dk ⁻¹)	ANTVO ₂ (%)	ANTHR (%)	ANTH (km/h)	ANTLA (mmol/L)
N=12	183,3±9,8	59,06±4,94	84,09±7,7	90±5,56	13,3±1,19	3,25±0,47

Tartışma

Bu çalışmada 16 yaş grubu adolesan iyi antrene futbolcularda ANT seviyesinin belirlenmesinde kullanılan laktat konsantrasyonu 3.25±0,47 mmol/L'dir. Benzer bir başka çalışmada aynı yaşta dayanıklılık koşucularının maksimal laktat state değeri erkeklerde 2.7±1.3 kızlarda 2.3±0.5 mmol/L'dir (Almarwaey, 2004). Bu küçük fark branş antrenmanlarının adaptasyonlarından kaynaklanabilir. Adolesan futbol oyuncularında ANT seviyesinin belirlenmesi için kullanılan laktat değeri çocuklarınkinden (2.5 mmol/L) yüksek, yetişkinlerinkinden (4 mmol/L) daha düşüktür. Futboldaki aerobik dayanıklılık performansı maxVO₂, laktat eşiği ve koşu ekonomisi ölçümü ile belirlenmektedir (Pate ve Kriska, 1984). Bu çalışmada MaxVO₂ 59,06±4,94 mL.kg⁻¹.dk⁻¹ dir. Aynı yaş grubu elit futbolcuların MaxVO₂ seviyeleri yaklaşık olarak <60 mL.kg⁻¹.dk⁻¹ iken (İmpellizzeri, 2004; Vanderford, 2004). Uluslararası elit futbol oyuncularının maksimal oksijen kullanım değerleri 55 ile 68 ml/kg/dk arasında değişmektedir (Davis, 1992; Reilly, 1994; Wisloff, 1998). Bu çalışmada futbol oyuncularının ANTH ları 13,3±1,19 km/h dir. Aynı yaş grubu elit Türk futbolcuların ANTH'ları 13,2±1,7 km/h iken, yetişkin elit futbol oyuncularının ANTH'ları ise 13,5-15 km/h arasında değişmektedir. Aynı yaştaki dayanıklılık koşucularının ANTH'ları 15,7±1 km/h dir. Bu farklılık dayanıklılık koşu antrenmanlarının futbol antrenmanları ile olan farkından kaynaklanmış olabilir (Ak, 2007; Dunbar, 2005; Eniseler, 2005). Ayrıca bu çalışmada adolesan futbol oyuncularının ortalama ANTVO₂ % leri 84,09±7,7 dir. Aynı yaştaki futbol oyuncularının ANTVO₂ ortalaması bir çalışmada % 61,2 ± 1,3 iken (Vanderford, 2004), diğerinde % 84,5 idi (Rahkila ve Luthanen, 1989). Çalışmalar arasındaki bu fark ölçüm yöntemlerinden de kaynaklanmış olabilir. Yetişkin futbol oyuncuları ile yapılan bu yöndeki diğer çalışmalarda ANTVO₂ yaklaşık olarak % 80-90 arasında değişmektedir (Bunc ve Psotta, 2001; Edwards ve Clark, 2006).

Sonuç

16,3 ± 0,7 yaş adolesan erkek futbolcularda yapılacak ANT ölçümlerinde kriter olarak sabit laktat değeri ve diğer fizyolojik parametrelerin seviyeleri yaşa, yapılan spor dalına ve kişinin spor yapıp yapmadığına göre değişebilir. Bu nedenle bütün bu değişkenleri göz önüne alan ortak metodolojinin kullanıldığı bu yönde daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Kaynaklar

- Ak, E., Yildirim, A., Cicek, S. & Korkusuz, F. (2007). Physiological profiles of soccer players: U17, U19, U21 and over 21. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6,10
- Bunc, V. & Psotta, R. (2001). Physiological profile of very young soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(3), 337-341.
- Davis, J. A., Brewer, J. & Atkin, D. (1992). Pre-season physiological characteristics of english first and second division soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 10, 541-547.
- Dunbar, G. M. J. (2002). An examination of longitudinal change in aerobic capacity through the playing year in English professional soccer players, as determined by lactate profiles. In W. Spinks, T. Relli, & A. Murpy. (Ed.), *In Science and Football IV* (pp. 72-75). London: Routledge.
- Edwards, A. M. & Clark, N. A. (2006). Measure core temperature applications using an intestinal pill system to play: professional and recreational level thermoregulatory observations in soccer match. *British Journal of Sports Medicine*, 40,133-138.
- Eniseler, N., Çolakoglu, M., Turgay, F., Altun, M. & Vurgun, H. (2005). Türkiye birinci ligi oyuncularında futbol hazırlık dönemi antrenmanlarının 4 Mmol laktat eşiği ve vücut yağ oranı üzerine etkileri. *Performans*, 11(4), 31-35.



- Heck, H., Mader, A., Hess, G., Mücke, S., Müller, R. & Hollmann, W. (1985). Justification of the 4 mmol/l lactate threshold. *Int J Sports Med*, 6, 117-30.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A.J., et al. (2004). Use of RPE based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36 (6), 1042-7.
- Almarwaey, O. A., Jones A. M. & Tolfrey, K. (2004). Maximal lactate steady state in trained adolescent runners. *Journal of Sports Sciences*, 22, 215-225.
- Pate, R. R. & Kriska, A. (1984). Physiological basis of the sex difference in cardiorespiratory endurance. *Sports Medicine*, 1, 87-98.
- Rahkila, P. & Luthanen, P. (1989). Physical fitness profile of finnish national soccer team candidates. *Science & Football*, 2, 30-3.
- Reilly, T. (1994). Physiological profile of the player. In B. Ekblom (Eds.), *Football (soccer)* (pp. 78-95). London: Blackwell.
- Turgay, F. (1997). Aerobik ve anaerobik eşik hızlarında yapılan iki değişik egzersizin kan lipid ve lipoproteinleri üzerine etkisi (izmir ili örneği), Yüksek Lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Vanderford, M. L., Meyers, M. C., Skelly, W. A. et al. (2004). Physiological and sport-specific skill response of olympic youth soccer athtifice letes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(2), 334-342.
- Williams, J.R. & Armstrong, N. (1991). Relationship of maximal lactate steady state to performance at fixed blood lactate reference values in children. *Pediatric Exercise Science*, 3, 333-341
- Wisløff, U., Helgerud, J., & Hoff, J. (1998). Strength and endurance of elite soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 3, 462-467.

167. SPORCULARIN EL TERCİHİ VE EL YARALANMA DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

GÜMÜŞ, M.

* Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak, Türkiye

ABSTRACT

The aim is this study is to compare the hand preference and hand injury between, the two sports branch one mostly using hand and other mostly using legs. This study involves football (n=110) and basketball (n=74) players, which are 21.3±1.9 years old. Each group has 7 teams and attended to a tournament between university teams. All players are licensed each tournament includes 13 matches. All the match are observed with the health team and all the injuries are recorded. Hand preferences are determined with the Edinburgh Inventory [6] and evaluated between with +100 and -100 Geschwind scoring system [7]. The mean and standard deviation of results are calculated and presented as percentage. It was found that basketball players used right hand with a percentage of 70.27%, left hand 14.86% and ambidexter, football players used right hand with a percentage of 80%, left hand 8.19% and ambidexter 11.81%. For all of the sportsmen, it was determined that 76.08% of them used right hand, 10.87% used left hand and 13.05% used ambidexter. When the hand injuries of the sportsmen were examined (ambidextrous ones weren't taken into consideration), it was found that 60.9% of the basketball players had a dominant hand injury 55.3% of the football players had a dominant hand injury and 44.7% had a non dominant hand injury and when all the sportsmen were considered 57.1% of them had a dominant hand injury and 42.9% of them had a non dominant hand injury. Keywords: Hand Preference, Hand Injury, Basketball, Football

Giriş

Farklı işlevsel beyin fonksiyonlarını gerçekleştiren beyin yarım kürelerinden hangisinin baskın olduğu hakkında el tercihi bir ipucu vermektedir. Literatürde el tercihinin baskın beyin yarım küresinin saptanmasında en pratik yöntem olduğu bildirilmiştir [1]. Çeşitli el işlemlerini yapmak için bir eli yani sağ ya da sol eli kullanma eğilimine el tercihi denir[2]. El yaralanmaları sporcularda yoğun bir şekilde görülmekte [3], spor yaralanma bölgeleri arasında da sıklıkla karşılaşılmakta [4] ve bu oran spor yaralanmaları içerisinde % 9 oranında görülmektedir [5]. Bu çalışmada, baskın olarak elini kullanan bir spor branşı ile baskın olarak elini kullanmayan iki spor branşı arasında el tercihi ve el yaralanma durumlarının araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışmaya, yaşları 21.3±1.9 olan, futbol (n=110) ve basketbol (n=74) branşlarında toplam 184 lisanslı sporcu katılmıştır. Turnuvalar süresince her grupta 7 takım katılmış ve 13'er müsabaka yapılmış olup, tüm

müsabakalar izlenmiş ve görevli sağlık ekibi ile birlikte meydana gelen el yaralanmaları tespit edilmiştir. El tercihleri Edinburgh Envanteri (Oldfield anketi) ile saptanmış [6] ve Geschwind skoruna göre +100 ile -100 arasında değerlendirilmiştir [7]. Verilerin aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmış ve yüzde değerler üzerinden gösterilmiştir.

Bulgular

Basketbolcuların %70.27 oranında sağ el, 14.86 oranında sol el ve ambidekster kullanıcıları olduğu, Futbolcuların ise % 80 oranında sağ el, 8.19 oranında sol el, 11.81 oranında ambidekster kullanıcıları olduğu tespit edilmiştir. Tüm sporcuların genelinde % 76.08 oranında sağ el, % 10.87 oranında sol el, % 13.05 oranında ambidekster kullanıcıları olduğu saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. El Tercih Durumları

	SAĞ		SOL		AMBİDEXTER	
	n	%	n	%	n	%
Basketbol (n=74)	52	70.27	11	14.86	11	14.86
Futbol (n=110)	88	80	9	8.19	13	11.81
Toplam (n=184)	140	76.08	20	10.87	24	13.05

Sporcuların el yaralanma durumları incelendiğinde (ambidekster olan sporcular değerlendirmeye alınmamıştır), basketbolcuların % 60.87 oranında dominant el, % 39.13 oranında nondominant ellerinin yaralandığı, futbolcuların % 55.32 oranında dominant el, % 44.68 oranında nondominant ellerinin yaralandığı, tüm sporcuların genelinde ise % 57.14 oranında dominant el, % 42.86 oranında nondominant ellerinin yaralandığı saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. El Tercihlerine Göre Yaralanma Durumları

	Basketbol		Futbol		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Dominant El	14	60.9	26	55.3	40	57.1
Non Dominant El	9	39.1	21	44.7	30	42.9
Toplam	23	100	47	100	70	100

Sporcuların yaralanma bölgesi olarak, basketbolcuların ilk sırada % 57.7 oranı ile parmaklar, % 34.6 oranı ile el ve % 7.7 oranı ile el bileği geldiği görülmektedir. Futbolcularda ise ilk sırada % 52.9 oranı ile parmaklar, % 39.2 oranı ile el ve % 7.8 oranı ile el bileği geldiği tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Yaralanma Bölgesi

		Basketbol		Futbol		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Parmak		15	57.7	27	52.9	42	54.5
	<i>Baş Parmak</i>	4	15.4	6	11.8	10	13
	<i>İşaret Parmak</i>	7	26.9	7	13.7	14	18.2
	<i>Orta Parmak</i>	2	7.7	4	7.8	6	7.8
	<i>Yüzük Parmak</i>			4	7.8	4	5.2
	<i>Küçük Parmak</i>	2	7.7	6	11.8	9	11.7
Bilek		2	7.7	4	7.8	6	7.8
El		9	34.6	20	39.2	29	37.7
	<i>Dorsal Yüz</i>	4	15.4	7	13.7	11	14.3
	<i>Palmar Yüz</i>	5	19.2	13	25.5	18	23.4
Toplam		26	100	51	100	77	100



Yaralanma çeşitleri olarak, basketbolcuların en yüksek oranda laserasyon, burkulma ve ezilme meydana gelir iken bu sırayı delinme ve çıkık izlemektedir. Futbolcuların da ilk üç sıralamasının da aynı olduğu daha sonra delinme ve sonrasında da çıkık meydana geldiği saptanmıştır. Turnuva sırasında izlenen 26 maç esnasında kırık meydana gelmemiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Yaralanma Çeşitleri

	Basketbol		Futbol		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Laserasyon	8	30.8	28	54.9	36	46.7
Ezilme	7	19.2	9	17.6	14	18.2
Kesik	4	15.4	3	5.9	7	9.1
Kırık	-		-		-	
Çıkık	1	3.8	1	2	2	2.6
Burkulma	6	30.8	10	19.6	18	23.4
Toplam	26	100	51	100	77	100

Tartışma

Elin işlevsel bir özelliği olan el dominansı, beyindeki asimetrisinin yansıması olarak beyin bir aynasıdır [8]. El dominansı ile hemisfer dominansı arasında direkt bir ilişki bulunmaktadır [9]. Sporda da çok önemli bir rolü bulunan el tercihi uzun yıllardır bilim insanlarının ilgisini çekmektedir. Ellerin (dolayısı ile kolların) katılımının olmadığı spor dalı yok gibidir. Bir çok sporda solaklara ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle bir beceriyi her iki elini de kullananlar tercih edilmektedir [10].

El tercihi ile ilgili literatür bilgileri incelendiğinde; sol el kullanımının genel popülasyon içerisinde % 5-12 arasında değiştiği, bu konudaki en geniş çalışmada ise ABD’de yaşayan 10-86 yaş arasındaki bir milyon insan üzerinde yapılan araştırmada % 87.2 sağ el, % 7.8 sol el, % 5.0 oranında iki el kullanıldığı bildirilmiştir [11] [12] [13].

Çalışmamız sonuçlarına göre ise, el tercihi durumları basketbol oyuncularında sağ el % 70.27, sol el % 14.86, ambidexterler % 14.86, futbol oyuncularında sağ el % 76.08, sol el kullanımı % 8.19 iken ambidexterler % 11.81 oranında saptanmıştır (Tablo 1). Basketbolcuların, futbolcu grubuna ve literatürde verilen oranlara kıyasla daha az oranda sağ el ve daha yüksek oranda sol el ile ambidekster kullanıcıları olduğu görülmektedir. Bu sonuç, el ile oynanan basketbolun, ayak ile oynanan futbola ve normal popülasyona oranla branşın gerektirdiği el yeteneğinin ağırlıkta olması ve her iki elini kullanabilmenin ve sağ elin ağırlıkta olduğu insan popülasyonunda sol elini kullanabilmenin avantajı olabileceği değerlendirilebilir.

El yaralanmaları tüm spor branşlarında yaygın olarak görülmektedir. Literatür bilgileri içinde bu oranın % 3 ile % 9 arasında olduğu bildirilmiştir [14]. Elin daha fazla kullanıldığı basketbol sporunda dominant el yaralanmasının, futbolculara oranla daha fazla oranda olması ve yine aynı nedene bağlı olarak basketbolcularda yaralanma bölgesinin daha çok parmaklarda meydana gelmesi doğaldır.

Oynadıkları alan itibarı ile salon sporu olan basketbol ile ülkemizde daha çok toprak sahalarda ve elverişsiz alanlarda oynanan futbolda en çok yaralanma çeşidinin laceration olması, temas sporu olan ve üst düzey dayanıklılık gerektiren her iki branşta da yaralanma türü açısından ikinci sırayı burkulmanın almış olması ve bahsetmiş olduğumuz bu tüm nedenlerden dolayı yine ezilmenin 3. sırada yer alması da literatür bilgileri ile paralellik göstermektedir.

Sporcuların ağırlıklı olarak sağ elini kullandıkları ancak el ile oynanan ve oyunun gereği olarak sol el veya her iki elini kullanmanın daha avantajlı olduğu basketbolün futbolculara ve normal popülasyona oranla daha yüksek oranda sol ve ambidekster bulunduğu, her iki branşta da dominant elin daha fazla yaralandığı, yaralanmaların lokalizasyonu açısından en çok parmakların yaralandığı ve yaralanma türü olarak ise lacerationun ve burkulmanın meydana gelmiştir.

Kaynakça

- [1] Bryden MP (1977) Measuring handedness with questionnaires. Neuropsychologia, 15 (4-5): 617-24.
- [2] Annett M. (1985) Left, Right Hand and Brain: The Right Shift Theory. London: Erlbaum Associates.
- [3] Wyzykowski R, Lovallo J, Simmons B (2003) Wrist injuries in the child. In: Delee J, Drez D, editors. Orthopedic sports medicine. Philadelphia: Saunders, p. 1364-77.
- [4] Patel D, Dean C, Baker RJ (2005) The Hand in Sports: An Update on the Clinical Anatomy and Physical Examination, Prim Care Clin Office Pract, 32 71-89.
- [5] Rettig AC (1998) Epidemiology of hand and wrist injuries in sports. Clin Sports Med, 17 (3): 401-6.
- [6] Oldfield R.C (1971) The assessment and analysis of handedness the Edinburgh Inventory, Neuropsychologia, 9; 97-114.
- [7] Tan Ü (1988) The distribution of hand preference in normal men and women. Int J Neurosci 41:35-65.

168. THE EFFECT OF 8-WEEK REACTION EXERCISE ON REACTION TIMES OF THE TENNIS PLAYERS AND THE SEDANTERS

YILDIRIM, S. , DEMİRCİ, D. , GÖNENER, A. , ÇUTUK, S.

Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ABSTRACT

Key Words: Tennis, exercise, sedanter, reaction times Purpose of the study is evaluation of the effect of 8-week reaction developing exercise in tennis players by comparing the data of reaction before and after the exercise. The study group was consisted of 20 ladies including 10 sedanter volunteers and 10 tennis players between the ages of 14 and 16. The mean age of the tennis players was 15.2+/-1.4, mean age of exercise was 7.0+/- 1.3, mean height was 159.4+/-2.87 cms, and the mean weight was 41.4 +/-.2.27 kgs. The control group's mean age was 14.8+/-0.4, the mean height was 160.8+/-3.99cms, and the mean weight was 45.10+/-4.60 kgs. Reaction exercise programme was applied to the subjects 3 days in a week on Mondays, Wednesdays, and Fridays between 9.30 and 11.00 oclock for 8- week period in the Gymnasium tennis club. The pretest data was obtained following 30-minute warm-up between 9.30 and 11.00 in 15th of October 2007 in the study subjects. After the application of 8-week reaction exercise programme to the study subjects, the last test data was obtained following 30-minute warm-up between the hour of 9.30 and 11.00 in 7th of December 2007 at the same Club. The data obtained in the study were analysed by Mann Whitney U, Wilcoxon tests in SPSS 15.0. The visual and auditory reaction time values were significantly different between the groups of tennis players and the sedanter volunteers before and after the exercise.

REAKSİYON ANTRENMANININ TENİSÇİ VE SEDANTERLERDE REAKSİYON SÜRESİNE ETKİSİ

Yöntem

Bu araştırmada; 14–16 yaş grubu tenisçilerin uyarılara karşı el reaksiyon zamanları ve ayak reaksiyon zamanları üzerine olan etkilerini, antrenman yapan bayan tenisçiler ile bayan sedanterleri karşılaştırmalı olarak araştırmaktır. Tenisçilere uygulanacak olan 8 haftalık reaksiyon geliştirici antrenman programı öncesi ve sonrası sporcuların reaksiyon verilerinin karşılaştırılarak değerlendirilmesidir.

Test öncesi deneklere uygulamanın nasıl yapılacağı detaylıca anlatılmıştır. Test ölçümünde denek olarak 14-16 yaş grubu Gymnasium tenis kulübünde tenis oynayan 10 (n=10) sporcu ve Atakent Lisesinde öğrenim gören 10 (n=10) bayan öğrenci katılmıştır. Her bir denek grubunun ellerine ve ayaklarına ait görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarını belirlemek için 8'er ölçüm yapılmıştır. İlk 3 ölçüm deneme kabul edilip son 5 ölçümün en iyi ve en kötü değerleri dikkate alınmadan geriye kalan 3 ölçümün aritmetik ortalaması, ilgili ayak için reaksiyon zaman değeri olarak kabul edildi.

Ölçümler gymnasium tenis kulübünde 30 dakikalık ısınmanın ardından 09:30 ile 11:00 saatleri arasında yapılmıştır. İlk ölçüm 15.10.2007, son ölçüm 07.12.2007 tarihlerinde yapılmıştır.

Araştırmada toplanan veriler, SPSS 15,0 Euolution tanımlayıcı paket programı, Wilcoxon testleri ve Man Whithney U testleri ile analiz edilmiştir.

Bulgular

Araştırma İstanbul ili 2007-2008 eğitim öğretim yılında haftada üç gün düzenli olarak antrenman yapan 14-16 yaş grubu gymnasium tenis kulübünde spor yapan n=10 sporcu ve Atakent Lisesinde öğrenim gören kontrol grubu (sedanter) n=10 gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların antrenman yaş ortalamaları 7.0±1.3 yıl, boy ortalamaları 159,4±2,875m., vücut ağırlık ortalamaları 41,4±2,27kg'dır. Kontrol Grubunun (Sedanter) boy ortalamaları 160,8±3,994m., vücut ağırlık ortalamaları 45.10±4.605kg'dır.

Deney gurubunun ölçülen parametrelerden sağ ve sol el görsel reaksiyon zamanı ilk ve son ölçüm değerleri arasında 0,01 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, işitsel reaksiyon zamanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur

Kontrol gurubunun ölçülen parametrelerden sağ görsel ve işitsel reaksiyon zamanı ilk ve son ölçüm değerleri arasında 0,01 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, sol el görsel ve işitsel reaksiyon zamanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Test sonuçları incelendiğinde tüm parametrelerde P<0,01 düzeyinde anlamlı fark bulunmaktadır.



Araştırma grubunu oluşturan tenisçilerin dereceleri tüm parametreler karşılaştırıldığında sedanterlerin değerlerinden daha düşük durumda olduğu görülmektedir. Antrenman öncesi değerlerde tenisçilerin değerleri ile sedanterlerin değerleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Kontrol gurubunun ölçülen parametrelerden sağ görsel ve işitsel reaksiyon zamanı ilk ve son ölçüm değerleri arasında 0,01 düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, sol el görsel ve işitsel reaksiyon zamanları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tartışma

Kaya (2001), Ankaragücü tesislerinde yaptığı araştırmada 15-18 yaşları arası spor yapan lisanslı liseli gençler ile herhangi bir kulüpte spor yapmayan lisanssız liseli öğrencilerin reaksiyon zaman farklarını araştırmıştır. Testler sonucunda, her iki grup arasında reaksiyon değerlerinde anlamlı bir farkın olduğunun sonucuna varmıştır ($P<0,05$).

Bizim Çalışmamızda da benzer sonuçla karşılaşılmiştir. Yaptırdığımız antrenmanların reaksiyona etkisini yukarıdaki çalışma da desteklemektedir ($P<0,01$).

Kaya (2001) paf ve yıldız takımının görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarını kendi arasında karşılaştırdıklarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($p<0,05$). Bu da reaksiyon zamanlarının farklı yaş gruplarında farklı çıkmasını ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle takımların yaptıkları antrenmanların yaş grubuna bağlı olarak küçük yaş gruplarının reaksiyon değerlerinin büyüklere göre daha düşük olmasının doğal olduğunu söyleyebiliriz.

Kaymak (2005), yaptığı araştırmada 11- 16 yaş arası basketbol oynayan Kocaelispor minik ve yıldız erkek basketbol takımı oyuncularının ölçülen reaksiyon zamanlarının sonuçlarında minik takım sporcularının, antrenman öncesi ve sonrası ölçülen sağ-sol el görsel reaksiyon zamanları arasında anlamlı bir fark bulmuştur (sağ el: ($P>0,55$), sol el: ($P>0,350$)).

Deney Gurubunun antrenman öncesi ve sonrası Sağ-sol ayak görsel ve işitsel reaksiyon zamanları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir ($P<0,05$).

Kontrol Gurubunun ilk ve son ölçüm sonrası Sağ-sol ayak görsel ve işitsel reaksiyon zamanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P>0,05$).

Kontrol Gurubunun ilk ve son ölçüm sonrası Sağ el görsel ve işitsel reaksiyon zamanları arasında $P<0,01$ değerinde anlamlı bir fark bulunurken, Sol el görsel ve işitsel reaksiyon zamanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P>0,05$).

Çalışmamızdaki Deney Gurubu ve Kontrol Grubunun görsel ve işitsel reaksiyon zamanları ölçüm değerleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,01$).

Sonuç

Çalışmamızdaki Deney Gurubu ve Kontrol Grubunun görsel ve işitsel reaksiyon zamanları ölçüm değerleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,01$).

Sonuçlar incelendiğinde tüm parametrelerde $P<0,01$ düzeyinde anlamlı fark bulunmaktadır. Sedanterlerin dereceleri tüm parametrelerde tenisçiler derecelerine nazaran pozitif yönde bir fark olduğu görülmektedir. Araştırma grubunu oluşturan tenisçilerin dereceleri tüm parametreler karşılaştırıldığında sedanterlerin değerlerinden daha düşük durumda olduğu görülmektedir.

169. THIS STUDY MADE TO ANALYSE THE EFFECTS OF EDUCATIONAL GAMES TO MOTOR ABILITIES OF EVOLUTION AT 4-6 YEARS OLD SKATERS

KAHRAMAN, A., GÖNERER, A., ACAR, S., SİVRİKAYA, K.

Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

This study made to analyse the effects of educational games to motor abilities of evolution at 4□ years old skaters. For skaters, we made up 3 lessons in a week. (Monday, Wednesday, Friday) Between 12:00 and 13:00 they have skated with recreational games. In this study age average of skaters $5,30\pm0,67$, average of heights $1,15\pm0,31$ cm, average of weights $21,77\pm2,67$ kg. There are 10 skater tested. ($n=10$) The results of the statistical analyses of the skaters, 12,2 m speed, sit and reach flexibility test 3.05m, and in quickness parameters we found valueble results. (P

4-6 YAŞ ARASI BUZ PATENİ TEMEL EĞİTİMİ ALAN ÇOCUKLARIN BAZI MOTORSAL ÖZELLİKLERİNİN EĞİTSEL OYUNLARLA GELİŞİMİNİN İNCELENMESİ

Giriş

İnsan türünün kendine özgü bir gelişim süreci ve ilkeleri vardır. Gelişim ilkeleri insanın bir bütün olarak nasıl geliştiğinin genel görünümünü verir. İnsanın özel yönlerini tanımak için bedensel, motor, zihinsel, duygusal, sosyal ve cinsel gelişimini incelemek gerekir (Özer, 2005).

Çocuk gelişimi ve motorik özellikler doğumla başlar, fakat buz pateni alanında düşünüldüğünde istenilen özellikler 4 yaşından itibaren verilmeye başlanır. Buz pateni Branşına özel temel teknik becerilerin gelişimi ve uygulanması motorik özelliklerin doğru gelişimin sağlanması ile oluşmaktadır. Çocuklar gelişim süreçleri içerisinde iken doğaları gereği atlar, zıplar, oyun oynar, koşar. Bunlar çocukların motorik özelliklerin gelişimin de olumlu yönde etkide bulunur, fakat yeterli olmaz (Özer, 2005).

Motorik özelliklerin olumlu yönde geliştirilebilmesi için ,düzenli egzersizler ve bunlarla birlikte eğitsel oyunlar uygulamalıdır. Bu şekilde düzenli egzersizlerin uygulanması ancak bir spor dalında düzenli antrenmanlar yaparak ve eğitsel oyunlarla çocuk eğlenirken geliştirmiş olacaktır. Bu sayede çocuk motorik özelliklerini uyguladığı buz pateninde düzenli bir biçimde geliştirecektir (Özer, 2005).

Bu çalışma, 4-6 yaş arası buz pateni temel eğitimi alan çocukların bazı motorsal özelliklerinin eğitsel oyunlarla gelişiminin incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Yöntem

Çalışmada Buz pateni sporuna yeni başlayan çocuklara buz pistinde yapılan 8 haftalık eğitsel oyunların, sürat, denge, esneklik ve çabukluk özelliklerine etkileri, değerlendirilmiştir. Çalışmaya Ice Park buz pisti 4-6 yaş arasındaki (n=10) kız öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çocuklara Buz Pistinde haftanın üç günü (pazartesi, çarşamba, cuma), 12.00 ile 13.00 saatleri arasında eğitsel oyunlar içerikli çalışmalar yaptırılmıştır. Oyun Öncesi ve sonrası (pro-test ve post-test) Elde edilen veriler Windows altında çalışan SPSS istatistik paket programında tanımlayıcı istatistik ve wilcoxon testleri ile analiz edilmiştir.

Bulgular

Yapılan araştırmaya göre, buz pateni yapan çocukların yaş ortalamaları $5,30 \pm 0,67$ yıl, spora başlama yaşı $4,10 \pm 0,99$ yıl, boy ilk ölçümü $1,15 \pm 0,31$, son ölçümü $1,16 \pm 0,02$, ağırlık ilk ölçümü $21,77 \pm 2,67$, son ölçümü $21,98 \pm 2,67$ olarak bulunmuştur. Boy ve ağırlık ilk ölçümü ile son ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($P > 0,05$).

Artistik buz pateni yapan çocukların 12,2 m. Sürat testi, uzan-eriş testi, ve 3,05m. çabukluk testi testi ilk ölçüm, son ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,01$). Tek ayak dengede durma ilk ölçüm, son ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tartışma

Müniroğlu ve arkadaşları (2000) yaptıkları çalışmada 11 yaş grubu erkek çocuklarda 30 metre sürat değerlerini $5,58 \pm 0,29$ sn, 12 yaş grubunda $5,44 \pm 0,14$ sn. olarak tespit etmişlerdir.

Araştırma grubu 12,2m. Sürat ilk ölçüm-son ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($P < 0,01$).

Bu çalışmadaki çocukların 12,2 metre değerleri Müniroğlu'nun, değerleriyle benzerlik göstermemektedir. Bunun nedeni sporcuların yaşı bu çalışmadaki araştırma grubundan daha büyük olması ve testlerdeki kullanılan mesafe bu çalışmada uygulanan 12,2m. Sürat testinden daha uzun olmasından kaynaklandığı düşüncesiyle Mechelen ve arkadaşları (1991) yaptıkları çalışmada 12 yaş erkek çocuklarında otur-eriş esneklik testi sonucunu $17 \pm 5,8$ cm. olarak bulmuştur.

Bu çalışmadaki değerler Mechelen' in değerleriyle benzerlik göstermektedir. Bundan sonra okul çağına gelen çocukların esnekliklerini geliştirmesi ve erişilen düzeyin korunması mümkündür.

Sonuç

Araştırmamızda buz patenine yeni başlayan 4-6 yaş arası çocuklarla buz pistinde yapılan 8 haftalık çalışmalarda; eriş-uzan esneklik, 3,05m. Çabukluk, 12,2m. Sürat, tek ayak üzerinde dengede durma testlerin ilk ve son ölçüm sonuçları karşılaştırılmıştır. Eğitsel oyunlarla yapılan çalışmaların, motorsal özelliklerin gelişimine tek ayak üzerinde denge de durma ($p < 0,05$). Eriş-uzan esneklik, 12,2m. Sürat, 3,05m. Çabukluk, sonuçlarına anlamlı etki sağladığı görülmüştür ($p < 0,01$).



Buz pateni temel eğitiminde, oyunla eğitimin motorsal özelliklerin gelişimini optimal düzeye çıkarmada etkili olduğu düşünülmektedir.

Seçilmiş kaynaklar:

Müniroğlu, S. Şen, P. Tanılkan, K. (2000). Ankara'daki 12–14 Yaş Grubu Kız-Erkek, Uzun Ve Kısa Mesafe Yüzücülerin Dikey Sıçrama Derecelerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Spor Araştırmaları Dergisi. Aşama Matbaacılık. İstanbul.

Mechelen, V. Hlobil, H. Lier, H. Kemper, C.G. (1991). 12–16 Yaşlarındaki Hollandalı Çocukların Eurofit Değerlendirme Tablosu. Çev: Hazır, T. Hacettepe Üniversitesi. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu Yayını. Antrenman Bilgisi Sempozyumu. Ankara.

Özer, M. Sevimay Özer, D. (2005). Çocuklarda Motor Gelişim. 4. Baskı. Nobel yayınları. Ankara. S.

Khatchatourov, L. (1993). Figüratif Buz Pateni eğitimi ve uygulanan teknikler. Altuğ matbaacılık. İstanbul.

170. A BAYAN HENTBOL TAKIMININ SEZON İÇİ 10–12 HAFTALIK SÜRAT VE ÇABUK KUVVET ANTRENMAN PERİYOTLAMASININ BAZI FİZİKSEL VE MOTORSAL ÖZELLİKLERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

GELİR, A., TAŞKIRAN, A., DEMİRCİ, D., TAŞKIRAN, Y., ÖZGÜR, B.

Kocaeli Üniversitesi

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effects of the trainings by carrying out sprint and quick power trainings after pre – tests on same physical and motoric features of player of Üsküdar Municipality A Women Handball Team. When we examined the data it was found that the mean of height is $173,76 \pm 5,18$ the mean of weight is $64,00 \pm 8,20$ the mean of body fat is $17,42 \pm 2,40$ the mean of starting sport is $10,53 \pm 1,12$ the mean of age is $20,69 \pm 4,19$ the mean of vertical jumping is $46,07 \pm 4,49$ the mean of thirty meter sprint is $5,19 \pm 0,2851$ the mean of flexibility is $30,38 \pm 7,94$ the mean of power of right hand grip is $34,20 \pm 3,97$ the mean of power of left hand grip is $29,15 \pm 5,05$ the mean of leg power is $134,26 \pm 22,19$ the mean of right hand visual reaction time is $167,84 \pm 18,97$, the mean of left hand visual reaction time is $172,30 \pm 19,24$ the mean of akustic reaction time is $160,61 \pm 24,01$ the mean of balances is $7,23 \pm 2,04$ the mean of two minutes passes is $57,07 \pm 4,51$ the mean of seven ball tests is $53,93 \pm 2,71$ and totally 13 Women Handball players joined this study as subject of experiment. The measurement of handgrip power with Hand Dynamometer, leg power with Leg Dynamometer, jumping power with Jumpmeter, the percentage of body fat and weight with Tanita, 30 meter sprints with Fotocel, reaction time with New Test 1000, balance and flexibility tests were done. The data was analyzed by using SPSS 11,5, Statistic Package Programme with (Deives Statistic), Wilcoxon Test. The result of statistic analyses of players of Üsküdar Municipality A Women Handball Team, it was found significant difference on parameters like weight, the mean of body fat, vertical jumping, thirty meter sprint, flexibility, right hand grip power, leg power, right hand visual reaction time, left hand reaction time, akustic reaction time, balance, two minutes pass, seven ball ($P > 0.01$). There were no significantly difference on parameters like height, the age of starting sports, age, left handgrip power.

Giriş

Motorik özelliklerin ve merkezi sinir sisteminin gelişimi için hentbol antrenmanı en uygun ve en kuvvetli uyarıcıdır. Bilinçli, düzenli ve devamlı uygulanan çalışmalarla sporcunun bedensel verimliliğini üst düzeye getirmek için hentbol geniş bir alandır. Bilinçli çalışmalarla sportif teknik öğrenilir, oyunun temelinde bulunan dayanıklılık, sürat, beceri, hareketlilik, sıçrama ve savunma gibi motorik özellikler çocukluk ve ön gençlik çağında oluşturulur ve daha sonraları geliştirilerek pekiştirilir (SEVİM, 2002).

Hentbol oyuncusu her şeyden önce çok çabuk ve süratli olmak zorundadır. Savunma ve hücumdaki bütün oyun aksiyonları maksimal bir sürat gerektirir (TAŞKIRAN, 1997).

Süratli atış hareketlerinde; gerek süratli savunma gerekse süratli hücum davranışlarında çabuk kuvvetin yanında, genel kuvvetin önemli bir etkisi vardır. Dayanıklılık, tüm spor oyunlarındaki süratin gelişimi için temel olarak devamlı göz önünde bulundurulması gereken bir özelliktir (TAŞKIRAN, 1997).

Bu nedenle bu çalışmada A Bayan Hentbol Takımında sezon içinde uygulanan sürat ve çabuk kuvvet çalışmalarının bazı fiziksel ve motorik özelliklere etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmamızda, hentbolculara uygulanacak sürat ve çabuk kuvvet antrenmanları öncesi fiziksel ve motorik test ölçümleri yapılmıştır. **Fiziksel Ölçümler** : Boy, Kilo, Yaş, Vücut yağ yüzdesi **Motorsal Test Ölçümleri**: El pençe Kuvveti, Bacak Kuvveti, Esneklik / Uzan – Eriş, Dikey Sıçrama, Sağ ve Sol El Görsel, İşitsel Reaksiyon Testi, 30 m Sürat Ölçüm Testi, İki Dakika Eşli Pas Testi Ölçümü, Flamingo Denge Testi Ölçümü, Yedi Top Testi Ölçümleri uygulanmıştır.

Denek grubundaki sporcular Üsküdar Hentbol Takımının lisanslı sporcuları olup haftanın 6 günü antrenman yapmıştır. Amaç denek grubuna uygulanan antrenman programlarının ilk ve son ölçüm dereceleri arasındaki farklılıklarının tespitidir.

Tüm değişkenlerin tanımlayıcı istatistiği ($X \pm SD$) Windows altında çalışan SPSS 11.5 istatistik paket programında yapılmıştır.

Bulgular

PARAMETRELER	F DEĞERİ	ANLAMLILIK
BOY(cm)	1,000	P>0.05
KİLO(kg)	0,010	P<0.01
OTUZ METRE(sn)	0,002	P<0.01
ESNEKLİK(cm)	0,007	P<0.01
SAĞ EL PENÇE KUVVETİ (kg)	0,003	P<0.01
SOL EL PENÇE KUVVETİ (kg)	0,099	P>0.05
BACAK KUVVETİ(kg)	0,002	P<0.01
REAKSİYON ZAMANI GÖRSEL SAĞ(msn)	0,002	P<0.01
REAKSİYON ZAMANI GÖRSEL SOL(msn)	0,008	P<0.01

Tartışma

TAŞKIRAN(1996), çalışmasında Türk bayan hentbol oyuncularının esnekliklerini 18.64cm, yabancı oyuncularınkinden ise ortalama 18.60cm olarak bulmuştur (TAŞKIRAN,1996). CİCİOĞLU(1998), çalışmasında esneklik değerlerini, 31,14 olarak bulmuştur.(CİCİOĞLU VE ARK.,1998). KILINÇ(2003), performansı etkileyen bazı faktörlerin analizi sonucu hazırlanan antrenman programının etkinliği adlı çalışmasında, hentbolcülerin esneklik ölçümlerini antrenman öncesi $23,7 \pm 4,0$ cm, antrenman sonrası $26,8 \pm 4,1$ cm olarak tespit etmişlerdir (KILINÇ,2003). Bizim çalışmamızda oyuncuların esnekliklerinin ortalaması 30,38cm olmak üzere buna yakın bir oran ortaya çıkmış ve istatistiksel olarak oyuncuların esnekliklerinde $P<0.01$ düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur. Esneklik testinin yapılmasında kullanılan yöntemde gövdenin öne uzanması ve kolların uzanabileceği mesafe belirlenirken gövde boyu uzun olan sporcularda öne uzanarak esneme mesafesi daha yüksek çıkabilmektedir. Hentbol oyuncularının gövde – kol – bacak boylarındaki farklı uzunluklar nedeni ile aynı veya benzer yaş gruplarındaki bayan hentbol oyuncularında zaman zaman farklı esneklik değerlerinin bulunması buna bağlanabilir. (PEHLİVAN, 1999)



Sonuç

Üsküdar Belediyesi A Bayan Hentbol oyuncularının bazı fiziksel ve motorsal test değerlerinin karşılaştırılmasında söz konusu parametrelerde, Boy, Spora başlama yaşı, yaş, sol el pençe kuvveti değerleri dışında kalanlarda istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara rastlanmıştır.

Bayan Hentbol oyuncularının da fiziksel ve motorsal özellikler bakımından gelişmiş özelliklere sahip olunması halinde, karşılaşmalarda çok daha iyi sonuçlar elde edilebileceği söylenebilir. Antrenmanların oyunculara kazandırdıkları gözlemlenerek, kontrol edilebilir ve bunların düzenli not edilmesiyle performans limitleri yükseltilerek geliştirilebilir.

Kaynaklar

- AÇIKADA, C.; ERGEN, E., (1990). “**Bilim ve Spor**”. Ankara.
 AKGÜN, N., (1989) . “**Egzersiz Fizyolojisi**”. GSM Yayını. Gökçe Ofset.(2). Ankara.
 AKGÜN,N., (1994). “**Egzersiz ve Spor Fizyolojisi**”. Ege Üniversitesi. İzmir Basımevi. İzmir
 BOMPA, T., (1998). “**Antrenmanın Teori ve Metodolojisi**”. 329. Ankara.
 BRYANT, J.C., (1988). “**Teaching Motor Skills**”. U.S.A.

Poster 4.6

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı/ Name of Board: KARTALKAYA

Moderator:Yrd.Doç.Dr.Hakan GÜR

171. ACUTE EFFECT OF HEMATOLOGICAL PARAMETERS ON AEROBIC AND ANAEROBIC EXERCISE

***İBİŞ, S., **HAZAR, S. , **GÖKDEMİR, K.**

* Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

Main of aim of this study in which 18 volunteers with average of 21,6 years are involved is to search acute effect of hematological parameters on aerobic and anaerobic exercise. Max VO₂ values of volunteers are obtained using Astrand bicycle ergonometric test. Aerobic exercise was taken with %50 of max VO₂ for 45 minutes and anaerobic exercise was taken with %120 of max VO₂ till exhausted. Blood samples were taken before exercise, just after exercise and 24 hours after exercise and we looked at hematocrit values. Statistical analysis was done using one-way ANOVA test. There are no significant values observed in hemotological results for aerobic exercise. But, there were some significant values observed in Hb, Hct, Wbc just after anaerobic exercise whereas some significant decreases were observed for 24 hours after exercise. Comparison of both exercises time showed that there is significant increase in anaerobic exercise and decreases in aerobic exercise. As a result, maximal and hard exercise affects hematological values more then moderate exercise. The reason of this observation is because there has been a change in hematocrit levels and movement of leucocyte from margination pool to demargination pool in blood circulation duration of exercise and after exercise. Key Words: Acute Effect, Hematological Parameters, Aerobic, Anaerobic Exercise.

AEROBİK VE ANAEROBİK EGZERSİZLERİN HEMATOLOJİK PARAMETRELERE AKUT ETKİSİ

Giriş Ve Amaç

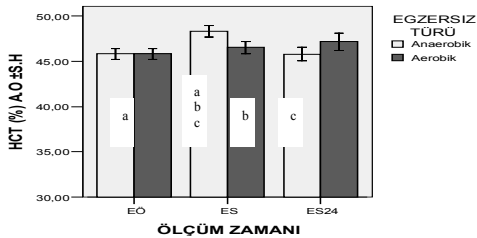
Egzersiz sırasında bir kısım sıvı damarları terk ederek dokular arasına geçmekte ve kanda eritrosit, hemoglobin ve plazma proteinlerinin yoğunluğu artmaktadır (Karacabey vd., 2004, s.7, Özdengül, 1998, s. 46). Egzersizde kan akımının artması ve süratlenmesi sonucu damar duvarına yapışmış olan lökositlerin kan akımına katılmasıyla kanda lökosit miktarı artmaktadır (Khansari vd., 1990, s. 170, Waern vd., 1993, s. 596, Akgün, 1994, s. 255). Özellikle şiddetli egzersizlerde lökosit artışı daha da belirgindir. Bu artışın başlıca nedeni, egzersizde kan basıncının özellikle sistolik kan basıncının artmasıdır. Bir diğer neden de ozmotik basıncının artması ve böylece suyun dokular arasına çekilmesidir (Karacabey vd., 2004, s.8, Özdengül, 1998, s. 45). Yoğun egzersiz programı uygulayan sporcularda karakteristik olarak hemoglobin ve hematokrit değerlerinde düşüş olmakta ve bu durum sporcu anemisi olarak da değerlendirilmektedir (Londeann, 1978, s. 2). Egzersizin tipine, şiddetine ve süresine bağlı olarak hematolojik parametrelerde değişiklikler olduğu ifade edilmektedir (Shephard vd., 1994, s. 245).

Materyal Ve Metot

Aerobik ve anaerobik egzersizin hematolojik parametrelere etkisinin araştırılması amacıyla yapılan çalışmaya yaş ortalamaları $21,6 \pm 1,6$ yıl, boy ortalamaları $174,78 \pm 6,03$ cm., ağırlık ortalamaları $69,39 \pm 7,15$ kg. olan 18 sedanter erkek üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Deneklere, hazırlanan aerobik ve anaerobik egzersiz protokolü uygulanarak, deneklerin Maks VO_2 değerleri Astrand Bisiklet Ergometre testi ile belirlendi. Aerobik egzersiz için deneklere Max VO_2 'nin % 50 sinde, 45 dakika süreyle, anaerobik egzersiz için Max VO_2 'nin % 120'siyle tükeninceye kadar bisiklet egzersizi yaptırıldı. Çalışmada egzersiz önce (E.Ö), egzersizin hemen sonra (E.S.) ve egzersizden 24 saat sonra (E.S.24) venöz kan örnekleri alındı. Alınan kan örneklerinde hemogram değerlerini belirlemek için Roche Sismex 2000 XLİ kit ve cihazından, faydalandı. Elde edilen verilerden, ölçüm zamanları arasındaki farka ilişkin değerlendirmeler SPSS 15.00 programında One Way ANOVA yöntemi ile yapılmıştır.

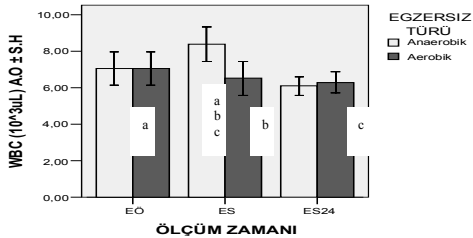
Bulgular

Grafik 1. Deneklerin HCT Değerlerinin Karşılaştırılması

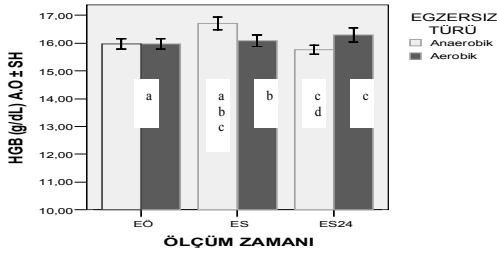


a,b,c: ölçüm zamanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,01$).

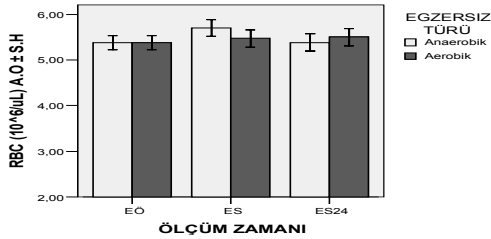
Grafik 2. Deneklerin WBC Değerlerinin Karşılaştırılması



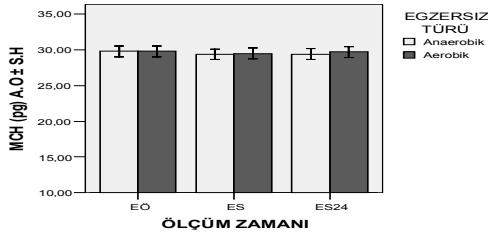
a,b,c: ölçüm zamanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,01$).

Grafik 3. Deneklerin HGB Değerlerinin Karşılaştırılması

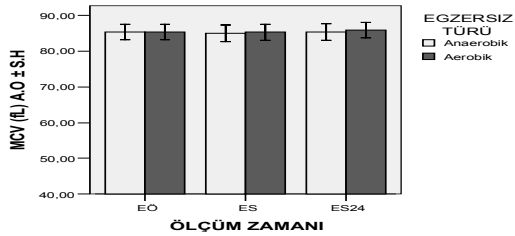
a,b,c,d: ölçüm zamanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,01$).

Grafik 4. Deneklerin RBC Değerlerinin Karşılaştırılması

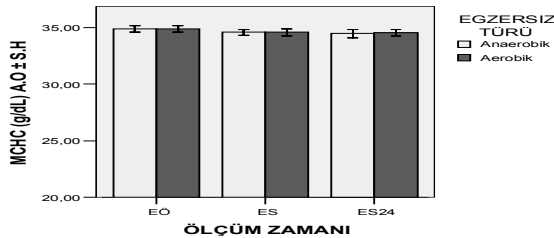
Grupların kendi aralarında ve gruplar arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Grafik 5: Deneklerin MCH Değerlerinin Karşılaştırılması

Grupların kendi aralarında ve gruplar arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

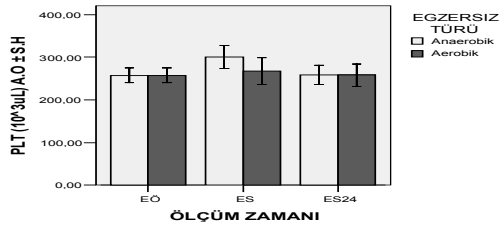
Grafik 6: Deneklerin MCV Değerlerinin Karşılaştırılması

Grupların kendi aralarında ve gruplar arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Grafik 7: Deneklerin MCHC Değerlerinin Karşılaştırılması.

Grupların kendi aralarında ve gruplar arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Grafik 8. Deneklerin PLT Değerlerinin Karşılaştırılması



Grupların kendi aralarında ve gruplar arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tartışma Ve Sonuç

Bu çalışma, aerobik ve anaerobik egzersizlere hematolojik parametrelerin verdiği akut tepkiyi araştırmak amacıyla yapılmıştır. Aerobik egzersiz sonrası hematolojik değerlerin hiç birinde anlamlı değişiklikler tespit edilmemiştir. Ancak, anaerobik egzersizden hemen sonra Hb, Hct, Wbc değerlerinde anlamlı artışlar, 24 saat sonra ise anlamlı düşüşler tespit edilmiştir. Her iki egzersizin aynı zamanları karşılaştırıldığında ise anaerobik egzersizdeki artış ve azalmalar aerobik egzersize nazaran anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz hemoglobinde değişikliklere sebep olmaktadır (Nieman vd., 1999, s. 73, Büyükyazı vd., 2000, s. 182, Freund vd., 1991, s. 900, Ersöz vd., 1995, s. 3, Wade vd., 1987, s. 1786). Hematokritteki artışların sebebi ise, egzersize bağlı hemokonsantrasyonla ve splanik dolaşımdan sirküler dolaşıma hematokriti yüksek kan verilmesi ile izah edilmektedir (Ganong, 1996, Yılmaz, 1999, s. 247, Guyton, 1996 s. 485). Egzersizden 24 sonra meydana gelen azalma, dinlenmeyle birlikte sıvı ve elektrolit kaybının yerine konulmasıyla oluşan hemodilüsyonla ve sıvı-elektrolit dengesinin oluşmasıyla izah edilebilir. (Aurell vd., 1971, s. 41, Kozłowski vd., 1973, s.31).

Sonuç olarak, yoğun ve yıpratıcı egzersizler, hafif şiddetli egzersizlere göre hematolojik değerleri daha çok etkilediği bununda egzersiz sürecinde ve sonrasında kanın hematokrit seviyesinin değişmesinden ve lökositlerin marjinsasyon havuzundan demarjinsasyonla dolaşıma girmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Karacabey K, Peker I, Paşaoğlu A. (2004). Spor ve Tıp Dergisi. Logos Yayınevi, 12(1), 7-12.
- Özdengül F. (1998). Akut Submaksimal Egzersizin İmmün Sisteme Etkileri. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji. ABD. Doktora Tezi.
- Khansari D, Murgo Aj, Faith Re. (1990). Effects of stress on the immune system. *immunol today* 11: 170-175.
- Waern M, Fossum C. (1993). Effects of Acute Physical Stress on Immune Competence in Pigs. *Anı J. Vet Res* 54: 596-601.
- Londeann R.(1978). Low Hematocrits During Basic Training Athletes Anemia. *Nenld J. Med.*, 299:1191-2
- Shephard R, Shek P. (1994). Potential Impact Ofphysical Activity And Sport On The Immune System - A Brief Revieio. *Br. J Sports Med* 28: 247 - 255.
- Nieman, D, Pedersen K. (1999). Exercise And Immune Function Recent Development. *Sports Med* 27, 73-80.
- Büyükyazı G, Turgay F. (2000). Sürekli ve Yaygın İnterval Koşu Egzersizlerinin Bazı Hematolojik Parametreler Üzerine Akut Ve Kronik Etkileri. H.Ü. Spor Bil. Ve Tek. Yüksekokulu VI. Spor Araştırmaları Kongresi Bildiri. S 182, 3-5 Kasım, Ankara.
- Freund B, Shizuru E, Hashiro G, Claybaugh J. (1991). Hormonal Electrolyte and Renal Responses To Exercise Are Instensity Dependent, *J.Appl. Physiol*, 1991,70,2, 900-906.
- Ersöz G, Köksoy A, Zergeroğlu A., Yavuzer S. (1995). Akut-Kronik Fiziksel Egzersiz ve İmmunglobulinler. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 3, 3-12.
- Wade E., Ramee R., Hunt M., While J.(1987). Hormonal and Renal Responses to Converting Enzyme Inhibition During Maximal Exercise. *J Appl Physiol*, 63, 1796-800.
- Guyton, M., Hall, J. (1996). Textbook of Medical Physiology, Tıbbi Fizyoloji, (Çev: Çavuşoğlu H). İstanbul. Yüce Yayınları.
- Aurell M, Vikgren P. (1971). Plasma Renin Activity in Supine Muscular Exercise, *J App Physiol*, 31:839-41.
- Kozłowski S, Brzezinska Z, Nazar K, Kowalski W. Franczyk M. (1973). Plasma Catecholamines During Sustained İsometric Exercise, *Clin. Sci. Mol. Med.* 15, 723-31



172. TÜRKİYEDE GÖREV YAPAN BOKS ANTRENÖRLERİNİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

* BOSTANCI, Ö., ** CİNAR, V. *** SAVUCU, Y. *** PALA, R., *** KAYA, O.

*Marmara Üniv.BESYO.İstanbul

**Karamanoğlu Mehmetbey Üniv. BESYO.Karaman.

***Fırat Üniv.BESYO.Elazığ.

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare with the other studies to the nutrition knowledge levels of boxing trainers. The study was applied to 82 trainers in Turkish championship for youths on 2007. A Questionnaire consisting of 20 questions was applied to determine the knowledge and habits of trainers. The percent values were calculated by helping the frequency difference. It was found that subjects who had mean 38,2 years old had worked as a trainer mean 9,4 years graduated from high school and university. In conclusion, it had been shown that trainers had not knowledge about athletic nutrition but they had an effort about it. Seminars about athletic nutrition, foods, protect from illness, physiological effects of nutrition will provide many profits for trainers and athletes. Key Words: Boxing, Trainer, Nutrition

Giriş

Sporcuların hastalıklardan korunması, büyüme gelişimlerinin sağlanması açısından oldukça önemli olan beslenme konusu daha fazla hareket ederek daha fazla enerji harcayan sporcuları düşündüğümüzde daha da önem kazanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, halen Türkiye’de değişik kulüplerde aktif olarak görev yapan boks antrenörlerinin beslenme bilgi düzeylerini belirleyerek, bu alanda yapılan çalışmalarla karşılaştırmaktır.

Metot: Araştırma 2007 yılında yapılan gençler Türkiye şampiyonasına katılan 82 antrenöre uygulanmıştır. Araştırma grubundaki antrenörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla 20 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Elde edilen bilgiler yüzde değerleri alınarak frekans farklılıkları bulunmuştur. Araştırma grubunun yaş ortalaması 38,2 antrenörlük yaptığı yıl ortalaması da 9,4 olarak belirlenirken, eğitim seviyelerinin çoğunluğun lise ve üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma grubuna katılan antrenörlerin beslenme konusundaki bilgilerini % 7,4 (6 kişi) kitaplardan, % 9,7 (8 kişi) gazetelerden, %29,2(24 kişi) seminerlerden, %2,6(2 kişi) antrenör arkadaşlarından, %26,8(22 kişi) eğitim alınan okullardan, %21,9(18 kişi) antrenörlük kurslarından, %2,4(2 kişi) beslenme uzmanlarından edindiklerini belirtmişlerdir. 1 Gram yağın vermiş olduğu enerjinin ne kadar olduğunu %47,6 kişi 9 kalori olarak cevaplayarak büyük çoğunluğunun doğru bildikleri tespit edilmiştir. antrenörlerin günlük diyetinde karbonhidratların oranı %48,8(40 kişi) 55-60 içermelidir, %14,6(12 kişi)60-65 içermelidir diye belirtmişlerdir. Çok düşük oranlarda alınması gerektiğini belirten antrenörlerde görüşlerinin dağılımına bakıldığında çoğunlukta; %53,7(44 kişi) makarna-pirinç pilavı, %21,9(18 kişi) mercimek çorbası, tüketmeleri gerektiğini belirtmişlerdir. Karbonhidrat yükleme uygulamasından beklentilerinin dağılımına bakıldığında; %80,5(66 kişi) müsabaka süresince glikojen depolarının boşalmasında gecikme oluşturmak için uyguladıklarını belirtmişlerdir. Doping içeren maddeleri kullandıranların ne amaçla verdiklerine bakıldığında %44,2 performansını arttırmak için,%32,8 diğer sporcularla eşit şartlarda yarışmalarını sağlamak için kullandıklarını belirtmişlerdir. Araştırma grubundaki antrenörler, müsabaka öncesi son öğün içerisinde karbonhidrat içerikli gıdaların olması gerektiğini(%64,6)ve son öğünüre müsabakadan 3 saat önce alınması gerektiğini(%84,4) gerektiğini belirtmişlerdir. . Karbonhidrat yükleme uygulamasında antrenörlerin beklentileri ağırlıkla (%80,5), sporcuların glikojen depolarında boşalmaların geciktirilmesi yönündedir. Diş ve kemik sağlığında etkin olan besin ögesi çoğunlukta olarak (% 56,1) süt ve yoğurt tüketilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Sonuç: Antrenörlerin doğru beslenme hakkında bilgi edinmeye çalıştıkları fakat antrenörlerin sporcu beslenmesi yeterli bilgiye sahip olmadıkları ve bu konuda antrenörlere sporcu beslenmesi ve besinler, hastalıklardan korunma, beslenmenin fiziksel gelişim ve fizyolojik etkileri konusunda zaman zaman teorik ve uygulamalı olarak seminerler verilerek sporcu eğitim kamplarında diğer ülkelerde olduğu gibi beslenme uzmanlarının bulundurulması hem antrenörlerin hem sporcuların hem sağlık yönünden hemde fiziksel gelişimlerinde faydalı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Boks, Antrenör, Beslenme.

Kaynaklar

Yıldırım İ.; Bayraktar I (2000) Antrenörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. Atletizm. Bilim ve Teknoloji Dergisi 40-4:21-38.

Başoğlu S (2004)Doping ve sporda performans arttırma yöntemleri. Sporcu beslenmesi. S:179.İstanbul.

Charles B. Corbin., Ruth Lindsey. (2000) *Grey Velk, Concepts of Fitness And Wellness* Mcgraw-Hill Companies, Thirt Edition, s:308. Boston

Arıkan B., Şanlıer N (2006) *Amerikan Futbolu Oynayan Sporcuların Beslenme Durumları, Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Mugla Üniversitesi 2006. s:455-57. MUGLA

173. THE ACUTE EFFECT OF SUBMAXIMAL TREADMILL EXERCISE ON IMMUNE SYSTEM

***HAZAR, S. , *YILMAZ, G.**

* Niğde Üniversitesi BESYO

ABSTRACT

The aim of the study is to investigate the effect of submaximal treadmill exercise on immune level of sedantery males. In this study were taken 14 healty males as voluntary participants whose means ages are $22,50 \pm 1,87$ years, heights are $174,42 \pm 5,10$ cm and weights are $68,28 \pm 7,39$ kg. Participants ran on treadmill for 30 minute duration when their heart beat rates reached 170-180 pulse/minute. Blood simples were taken before and immediately after exercise. The leucocyte values were analyzed by OLYPUS AU640 hemogram device. Statistical analysis were done using paired t test on SPSS 13 00 for Windows. In this study, no significant difference was determined among before and after exercise for leucocyte, monocyte, eosinophil and basophil values although they were higher after exercise than those of before exercise. But it was significantly different among before and after exercise for neutrophil levels. The reason why this increase occured can be explained that the effect of exercise made it join to blood circulation from margination pool and bone marrow pool. Key words: leucocyte, submaximal exercise, immunity

SUBMAKSİMAL KOŞUBANDI EGZERSİZİNİN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNE AKUT ETKİSİ

Giriş Ve Amaç

Egzersiz insan organizmasının maruz kaldığı önemli bir stres olgusudur. Organizma bu strese çeşitli fizyolojik ve metabolik yanıtlar verir. Bu yanıtlardan biriside kanda meydana gelen değişikliklerdir. Beyaz kan hücrelerinde de egzersizden kaynaklanan strese cevap olarak bazı tepkiler meydana gelmektedir. Temel görevleri vücudun savunması olan lökositler iki guruba ayrılır. Nötrofil, eozinofil ve bazofiller gronüositleri, monosit ve lenfositler ise agronüositleri oluştururlar. Gronüositler kemik iliğinde yapılırken agronüositler lenfoid dokularda yapılırlar. Lökositlerin %62 sini nötrofiller, %2,3 ünu eozinofiller, %0,4 ünu bazofiller oluşturur. %5,3 ünu monositler, %30 unu ise lenfositler oluşturur. Egzersize cevap olarak kandaki lökositlerde bazı değişimler meydana gelir. Özellikle egzersize bağlı inflamasyonda lökositler aktif rol alırlar. Bu değişimin üç önemli mekanizması vardır. Birincisi lökosit konsantrasyonunda meydana gelen değişimdir. İkinci olarak lökositlerin hasarlanmış dokuya filtrasyonu, son olarak ta lökositlerdeki fonksiyonel değişimdir. Egzersizden sonraki lökositlerdeki fonksiyonel değişim baskın olarak nötrofillerin fagositoz aktivitelerinde ve nötrofillerin stokin üretme kabiliyetlerinde odaklanmaktadır. (Mackinnon LT., Hooper SL., ss 492)

Düzenli yapılan orta ve hafif yoğunluktaki egzersizler bağışıklık sistemini güçlendirmektedir (Özdengül, Uysal , Gökbel , Çelik , Altıdiş, 1999 s 99). Bunun yanında yoğun antrenman periyodunda ve yoğun egzersizde ümmin fonksiyonlar baskılanabilir. (Gleeson 2002 s 31, Mackinnon LT., Hooper SL., ss 492) Bu baskılanmanın viral ve bakteriyal enfeksiyon riskini ve üst solunum yolu enfeksiyon riskini arttırdığı bildirilmektedir. (Soong, Hu, Huang 2002 s 31) diğer taraftan uzun süreli yapılan egzersizin enfeksiyon oranını düşürdüğü bildirilmektedir (Niemann, Nehlsen, Cannarella, Markoff, 1990 s 467). Genellikle sporcularda antrenman döneminde istirahat lökosit sayısı klinik normal değerlerdedir. (Hooper, MacKinnon, Gordon, Bachmann, 1993, s 741) ancak yoğun dayanıklılık egzersizlerinin lökosit miktarını azalttığı bildirilmektedir. (Mackinnon, Hooper, Jones, Gordon, Bachmann 1997 s 1637). Bu durum daha çok tekrarlı yoğun egzersiz programlarından sonra ortaya çıkan sürantrene durumuyla ilişkilendirilmektedir (Lakier Smith 2003, s 347). Bunun yanında yapılan çalışmalarda egzersizin lökosit miktarında artışlara sebebiyet verdiği ileri sürülmektedir (Brian, McFarlin, Michel, Steinhoff. 2003 S 1130).

Egzersiz bağışıklık sistemine etkilerinin tespit edilmesinin toplum sağlığı açısından önemi büyüktür. Bu amaçla konunun alt boyutlarına ilişkin çok sayıda çalışma yapılmaktadır. Yapılan çalışmada da submaksimal koşu bandı egzersizinin hücrel bağışıklık parametrelerine akut etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.



Materyal Ve Yöntem

Araştırmaya Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda öğretim gören yaşları $22,50 \pm 1,87$ yıl, boyları $174,42 \pm 5,10$ cm., ağırlıkları $68,28 \pm 7,39$ kg olan 14 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin koşu bandında 5.5 hız ve 0 eğimde 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldıktan sonra her 5 dakikada 1 hız ve eğim, deneklerin nabzının 170 – 180 atım/dakikaya gelene kadar artırılmıştır. Deneklerin nabızı 170 – 180 atım / dakika’ da hız ve eğim sabitlenerek egzersize devam edilmiştir. Deneklerin toplam koşu süresi 30 dakika olarak sınırlandırılmıştır. Nabız değerleri telemetre ile izlenmiştir.

Egzersizden önce ve hemen sonra venöz kan örnekleri alınarak tam kan parametreleri OLYPUS AU640 marka cihazında olypus Kiti ile saptanmıştır.

Yapılan çalışmanın istatistiksel analizi SPSS programında paired t test kullanılarak yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ ve $0,01$ olarak kurgulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Deneklerin Fiziksel Özellikleri

Değişkenler	N	Ortalama	Standart sapma
Yaş	14	22,50	1,87
Boy	14	174,42	5,10
Kilo	14	68,28	7,39

Tablo 2: Grupların Ölçüm Zamanlarına Göre hücrel bağışıklık değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler		A.O±SS.	t. değeri	p. değeri
HCT	Egzersiz Öncesi	43,978±2,681	-0,423	0,679
	Egzersiz Sonrası	44,357±2,066		
WBC	Egzersiz Öncesi	5,352±1,137	-1,533	0,149
	Egzersiz Sonrası	5,916±1,013		
Nötrofil	Egzersiz Öncesi	2,922±0,643	-3,232	0,007**
	Egzersiz Sonrası	3,543±0,696		
Nötrofil %	Egzersiz Öncesi	54,678±4,898	-1,901	0,080
	Egzersiz Sonrası	60,850±12,724		
Lenfosit	Egzersiz Öncesi	2,145±0,740	0,180	0,860
	Egzersiz Sonrası	2,097±0,770		
Lenfosit %	Egzersiz Öncesi	39,457±6,352	1,602	0,133
	Egzersiz Sonrası	34,421±11,032		
Monosit	Egzersiz Öncesi	0,177±0,134	-0,238	0,816
	Egzersiz Sonrası	0,187±0,145		
Monosit %	Egzersiz Öncesi	3,736±3,099	0,640	0,533
	Egzersiz Sonrası	3,221±2,393		
Eözonofil	Egzersiz Öncesi	0,074±0,050	-1,172	0,262
	Egzersiz Sonrası	0,140±0,220		
Eözonofil %	Egzersiz Öncesi	1,532±1,277	1,140	0,275
	Egzersiz Sonrası	1,016±1,056		
Bazofil	Egzersiz Öncesi	0,028±0,006	-0,265	0,795
	Egzersiz Sonrası	0,030±0,019		
Bazofil %	Egzersiz Öncesi	0,557±0,175	0,827	0,423
	Egzersiz Sonrası	0,496±0,307		

** $P < 0,01$ * $P < 0,05$

Tartışma Ve Sonuç

Yapılan çalışmada WBC, monosit, eözonofil ve bazofil miktarında egzersiz öncesi değere kıyasla egzersiz sonrası değerlerde bazı artışlar olmasına karşın bu artışların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında nötrofil değerindeki artışın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Kandaki lökosit konsantrasyonuna bakıldığında nötrofil egzersize daha belirgin yanıt veren lökosit tipidir. Genel kanı egzersizin yoğunluk ve şiddetine bağlı olarak nötrofilin miktarını arttırdığıdır. Nötrofillerin fonksiyonuna egzersiz kısa süreli ve uzun süreli etkiler yapar. Genelde orta düzey egzersizde kimyasal toksin, oksidatif yanma ve fagositoz koşullarının oluşmasıyla nötrofiller uyarılır (Brines, Hoffman-Goetz, Pedersen. 1996 s252). Bu artış bazı mekanizmalarla açıklanmaktadır. Bu mekanizmaların ilki egzersizle artan epinefrin miktarının marjinasyon havuzundaki nötrofillerin demarjinasyon yoluyla dolaşıma girmesini sağlamasıdır (Pyne 1994 s 245). Diğer mekanizma ise yine egzersize bağlı oluşan stres, kas hasarı ve ısı artışına bağlı olarak kemik iliğindeki nötrofil depo havuzundan salınımın hızlanmasıdır (Severs, Brenner, Shek, Shephard 1996, s 235).

Nötrofillerdeki birikim egzersizden dakikalar sonra görünebilir ve hasarlanmış kas dokusunda 5-7 gün kadar kalabilir. (Round, Jones , Canridge. 1987 s 10). Yapılan çalışmada hemotokrit konsantrasyonundaki artışın anlamlı olmaması buna karşın nötrofillerin artışının anlamlı olması nötrofillerdeki artışın kan plazmasındaki azalmadan ve kandaki hücre yoğunluğunun artışından kaynaklanmadığını göstermektedir. Nötrofillerdeki artışın submaksimal egzersize bağlı ısı artışı, artan epinefrin salınımı ve oluşan kas hasarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Monositlerde egzersize yanıt veren diğer lökosit tipleridir. Genelde egzersiz esnasında sirkülasyondaki monosit miktarı artar. Bu artış egzersizden birkaç saat sonrasına kadar devam eder. Toplam artış %30-90 arasıdır. (Gabriel, Urhausen, Kindermann. 1992 s 164) Ancak yapılan çalışmada monosit miktarında artış tespit edilmemiştir. Egzersize lenfositlerin cevabı diğer bağışıklık elemanları kadar belirgin değildir. (Nieman DC 2000, s 184). Yapılan çalışmada da lenfosit değerinde submaksimal egzersizin anlamlı değişikliklere sebep dolmadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda akut submaksimal egzersizin lenfosit, lökosit ve granülosit değerlerinde artış meydana getirdiği bildirilmektedir (Özdengül, Uysal , Gökbel , Çelik , Altıdiş, 1999 s 99). Ancak yapılan bu çalışmada submaksimal egzersizde nötrofil dışındaki değerlerde anlamlı farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak submaksimal egzersizin WBC, monosit, eozonofil ve bazofil miktarında egzersiz öncesi değere kıyasla egzersiz sonrası değerlerde bazı değişimler olmasına karşın bu değişimlerin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında nötrofil değerindeki artışın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Lökositlerin yaklaşık % 62 sini oluşturan nötrofillerde meydana gelen artışın egzersizin etkisiyle marjinasyon havuzundan ve kemik iliği depo havuzundan dolaşıma salınımının artmasıyla açıklanabilir. Artışın submaksimal egzersize bağlı ısı artışı, artan epinefrin salınımı ve oluşan kas hasarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

1. Özdengül F., Uysal H., Gökbel H., Çelik İ., Altıdiş M., (1999) Akut Submaksimal Egzersizin İmmün Sisteme Etkisi., Genel Tıp Dergisi 9 (3); 99-104.,
2. GLEESON M. Biochemical And Immunological Markers of Over Training, J. of Sports Science And Medicine, 1., 31-41, (2002)
3. Soong P, Hu QC, Huang RX., (2003), The Change In Immune Function Of Red Blood Cells In Rats After An8-Week Heavy Exercise Training Journal Of Exercise Physiology Volume 6 Number 3 August
4. Nieman, D.C., S.L. Nehlsen-Cannarella. P.A. Markoff, The effects of moderate exercise training on natural killers cells and acute upper respiratory tract infections. Int J Sports Med 1990;11: 467-473.
5. Hooper SL, MacKinnon LT, Gordon RD, Bachmann AW. Hormonal responses of elite swimmers to overtraining. Med Sci Sports Exerc. 1993 Jun;25(6):741-7
6. Lakier Smith L. Overtraining, excessive exercise, and altered immunity: is this a T helper-1 versus T helper-2 lymphocyte response? Sports Med. 2003;33(5):347-64.
7. Brian K., McFarlin J.B., Michel M.A., Steinhoff G.M.: Repeated Endurance Exercise Affects Leukocyte Number But Not Nk Cell Activity, Medicine And Science In Sports And Exercise Vol. 35, No 7, Pp. 1130-1138, (2003).
8. Brines R, Hoffman-Goetz L, And Pedersen BK. Can You Exercise To Make Your Immune System Fitter? Immunol Today 17: 252-254, 1996
9. Pyne DB., Regulation of Neutrophil Function During Exercise., Sports Med. 17; 245-258, 1994
10. Severs Y, Brenner I, Shek PN, Shephard RJ Effects of heat and intermittent exercise on leukocyte and sub-population cell counts. Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1996;74(3):234-45.
11. Round Jm., Jones Da., Canridge G., Cellular Infiltrates In Human Skeletal Muscle: Exercise Induced Damage As A Model For Inflammatory Muscle Disease., J. Neurol Sci., 82; 1-11, (1987)
12. Gabriel H, Urhausen A, Kindermann W. Mobilization of circulating leucocyte and lymphocyte subpopulations during and after short, anaerobic exercise. Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1992;65(2):164-70
13. Mackinnon LT., Hooper SL., Overtraining and Overreaching: Causes, Effects and Prevention. Exercise And Sport Science (William E., Garrett JR., Ed.) pp.492., USA .2000
14. Nieman DC., Exercise, The Immune System and Infectious Disase. Exercise And Sport Science (William E., Garrett JR., Ed.) pp.492., USA .2000



174. AEROBIC AND ANAEROBIC EXERCISE CAPACITIES IN OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA AND ASSOCIATIONS WITH SUBCUTANEOUS FAT DISTRIBUTIONS

ÜÇÖK, K.^{*}, AYÇİÇEK, A.^{**}, SEZER, M.^{***}, GENÇ, A.^{*}, AKKAYA, M.^{*}, ÇAĞLAR, V.^{****}, FIDAN, F.^{***}, ÜNLÜ, M.^{***}

^{*}Departments of Physiology,

^{**}Otorhinolaryngology,

^{***}Pulmonary Medicine,

^{****}Anatomy, Kocatepe University School of Medicine, Afyonkarahisar, Turkey

ABSTRACT

Obesity is a potent risk factor for the development and progression of sleep apnea. Exercise responses in OSAS are clinically relevant to reducing body weight and cardiovascular risk factors. This study aimed to clarify the aerobic and anaerobic exercise capacities and their possible relationships with other findings in patients with OSAS. Forty patients (30 males, 10 females) and forty controls (30 males, 10 females) were enrolled in this study. Questionnaires (excessive daytime sleepiness, daytime tiredness, morning headache, awake unrefreshed and imbalance), overnight polysomnography, indirect laryngoscopy, aerobic and anaerobic exercise tests were performed. Triceps, subscapular, abdomen and thigh skinfold thicknesses were measured. Subcutaneous abdominal fat (abdomen-skinfold) was significantly higher in OSAS patients than that in controls. Maximal anaerobic power and anaerobic capacity were not different significantly between the patients and controls. We found that aerobic capacity was significantly lower in OSAS patients than that in controls. Aerobic capacity was negatively correlated with upper body subcutaneous fat (triceps and subscapular skinfolds) but not correlated with subcutaneous abdominal fat in OSA patients. Our data confirm that central obesity (subcutaneous abdominal fat) is prominent in patients with OSAS. Our results suggest that lower aerobic exercise capacity in patients with OSAS might be due to daily physical activity restriction by OSA itself. This study also suggests that the degree of subcutaneous abdominal fat can not be used for prediction of aerobic capacity level. We think that upper body subcutaneous fat might be suitable for surveillance of physical fitness of patients with OSAS.

Introduction

Obstructive sleep apnea syndrome (OSAS) is recognized that airflow obstruction is caused by a collapse of the upper airway soft tissue. OSAS leads to excessive daytime sleepiness, cognitive dysfunction, impaired work performance, and decrements in health-related quality of life. Obesity and particularly central adiposity can increase sleep apnea susceptibility by increasing upper airway mechanical loads and/or decreasing compensatory neuromuscular responses. OSAS is associated with increased risk for cardiovascular diseases. Exercise responses in OSAS are clinically relevant to discerning prediction of the mortality from cardiovascular disease and physiologically relevant to understanding the adaptive changes that occur in response to hypoxia-reoxygenation episodes during sleep. More information is needed on the natural history of physical fitness, as well as overweight and obesity with respect to sleep-disordered breathing. Aerobic and anaerobic exercise capacities are some parameters at physical fitness. This study aimed to clarify the aerobic and anaerobic exercise capacities and their possible relationship with subcutaneous fat distribution and other findings in patients with OSAS.

Methods

Pre-selected patients who had craniofacial abnormality, retrognathism, cardiovascular diseases, musculoskeletal disorders, exercise risk, diabetes mellitus and other systemic diseases were excluded from the study. Forty patients (30 males, 10 females) and forty simple snorers (controls) (30 males, 10 females) volunteered to enroll in this study. Excessive daytime sleepiness, daytime tiredness, morning headache, awake unrefreshed and imbalance were evaluated with a face to face questionnaire. An overnight sleep study was performed in all patients using 18-channel polysomnography. Data were expressed as the apnea-hypopnea index (AHI) based on the number of apneas and hypopneas per hour slept, with an AHI ≥ 10 events/h indicating a positive OSA diagnosis.

All participants underwent otorhinolaryngologic examination. Patients were divided into 2 groups according to visibility of vocal cords: visible and invisible.

Body subcutaneous fat distribution was determined based on the particular skinfold thickness. The skinfold thickness measurements were carried out using skinfold caliper. Abdomen, triceps, thigh and subscapular skinfold thickness measurements were done.

Prior to implementation of exercise tests, the assessment of exercise risk for subjects were carried out according to American College of Sports Medicine criteria and only appropriate subjects were enrolled for the exercise tests. Maximal oxygen consumption ($\text{VO}_2 \text{ max}$) was measured by Astrand exercise protocol. The Astrand test was performed on a computerized cycle ergometer. The heart rate was monitored with chest belt telemetry system. The subjects were asked to perform 6 minutes submaximal exercise test and to reach at steady state heart rate. Maximal anaerobic power and anaerobic capacity were determined using Wingate anaerobic test. Peak power (PP) reflects maximal anaerobic power and mean power (MP) reflects anaerobic capacity. The Wingate test was performed on a cycle ergometer. Pedal revolutions were counted by an electronic counter with resolutions of 1/12.

Table 1: Subject characteristics, polysomnography and exercise tests results.

	Control group (n=40)	OSA group (n=40)	p value
AHI	2.4±2.5	37.9±23.5	0.000
BMI (kg/m^2)	30.6±4.9	32.3±5.4	NS
Abdomen-skinfold (mm)	25.7±7.3	30.1±6.9	0.007
$\text{VO}_2 \text{ max}$ (ml/kg/min)	26.9±7.7	23.6±4.8	0.029
Non-visible vocal chords	1 (2.5%)	23 (57.5%)	0.000
Daytime tiredness	20 (50.0%)	30 (75.0%)	0.021

BMI: Body mass index, AHI: Apnea–hypopnea index, NS: Not-significant

Table 2: Correlations between aerobic capacity ($\text{VO}_2 \text{ max}$) and skinfold thicknesses in controls and patients.

	Control group $\text{VO}_2 \text{ max}$ (ml/kg/min)		OSA group $\text{VO}_2 \text{ max}$ (ml/kg/min)	
	r value	p value	r value	p value
Triceps-skinfold (mm)	-0.514	0.001	-0.428	0.006
Subscapular-skinfold (mm)	-0.537	0.000	-0.394	0.012
Abdomen-skinfold (mm)	-0.096	NS	-0.136	NS
Thigh-skinfold (mm)	-0.543	0.000	-0.290	NS
Sum of skinfolds (mm)	-0.531	0.000	-0.386	0.014

BMI: Body mass index, NS: Not-significant

Results

Subcutaneous abdominal fat (abdomen-skinfold), non-visible vocal chords and daytime tiredness were significantly higher in OSAS patients than the one in controls (Table 1). We found that aerobic capacity was significantly lower in OSAS patients than the one in controls (Table 1). Mean age, BMI, Wingate test load, maximal anaerobic power, anaerobic capacity, excessive daytime sleepiness, morning headache, awake unrefreshed, imbalance and smoking did not differ significantly between the patients and controls.

Table 2 shows correlations between aerobic capacity and skinfold thicknesses in patients and controls.

Discussion

Patients with OSAS are often obese. Central obesity has been recognized to be associated more often with OSA than other forms of obesity. Patients and controls were obese in this study. But subcutaneous abdominal fat which reflect central obesity was apparent in patients with OSAS.

We found that non-visible vocal chords finding was significantly higher in OSAS patients than the controls. Indirect laryngoscopy can be a routine procedure in evaluating OSAS patients.

In previous studies, $\text{VO}_2 \text{ max}$ was reported to be found lower in patients with OSAS than controls. Similarly, we found that $\text{VO}_2 \text{ max}$ was lower in OSAS patients than controls. In current study anaerobic power and anaerobic capacity was not different in OSAS patients than controls. Further studies are needed to clarify the effect of sleep apnea-hypopnea on anaerobic energy metabolism together with anaerobic performance.

Increasing exercise capacity and conversely reducing body fat have positive effects on OSAS and related health problems. We found that aerobic capacity was negatively correlated with upper body subcutaneous fat (triceps and subscapular skinfolds) but not correlated with subcutaneous abdominal fat in OSA patients. Therefore we suggest that the degree of central obesity (subcutaneous abdominal fat) which was apparent in OSAS patients can not be used to predict aerobic capacity level. We think that upper body subcutaneous fat might be suitable for surveillance of physical fitness of patients with OSAS.

In conclusion, we found that aerobic capacity was significantly lower in OSAS patients than the one in controls. Nevertheless maximal anaerobic power and anaerobic capacity was not different significantly between the patients



and controls. Our results suggest that lower aerobic exercise capacity in patients with OSAS might be due to daily physical activity restriction by OSA itself. Therefore, it can be emphasized the importance of a strategy directed to improve physical activity level with exercise therapy in weight management and decrease cardiovascular risk factors.

Selected References

- Guillermo LQ. et.al. (2006) Does obstructive sleep apnea affect aerobic fitness? *Ann Otol Rhinol Laryngol.* 115: 715-20.
- Netzer N. et.al. (1997) Physical training of patients with sleep apnea. *Pneumologie.* 3: 779-82.
- Öğretmenoğlu O. et. al. (2005) Body fat composition: a predictive factor for obstructive sleep apnea. *Laryngoscope.* 115: 1493-8.
- Schäfer H. et.al. (2002) Body fat distribution, serum leptin, and cardiovascular risk factors in men with obstructive sleep apnea. *Chest.* 122: 829-39.

175. THE DETERMINATION OF THE STATE OF INCONTINENCE PREVALENCE IN FEMALE STUDENTS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

UYAR HAZAR, Hale¹, HAZAR, Fatih², ŞİRİN, Ahsen³

¹ Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Yüksekokulu, AYDIN TÜRKİYE

² Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, AYDIN TÜRKİYE

³ Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, İZMİR TÜRKİYE

Abstract

The aim of the study was to determine the state of incontinence prevalence in female students of school of physical education and sports. Fifty female students (age 21.48±1.95 years) of Muğla University School of Physical Education and Sports participated in study voluntarily. A questionnaire was obtained from the female students related to the state of incontinence prevalence. The mean (±sd), minimum, maximum, frequency and percentage values of parameters were obtained and evaluated. The 56% of female students had frequent urine (Frequency), 38% had instant, severe urine (Urgency) and 6% had night time urine (Noctury). The quantities of incontinence were 87% a few s, 9.7% little amount, 3.2% very wet. The frequency of incontinence was, 19% one time/a day, 9.5% more than one/a day, 4.8% one time/a week, 4.8% more than one time/a week, 61.9% one time/month rarely. The 84.1% told to nobody, 4.5% to a friend, 2.3% to family, 6.8% to a medician, 2.3% to a nurse about urinary incontinence. All of them stated that they had never gat professional help for their urinary incontinence. The present research indicated that female students have urinary incontinence in different quantity that effects the performance negatively. And female students could not take the problem seriously. To get professional help from the special branch nurses as urogynecolgy nurses will be helpful to come over that problem and to maintain the performance for the female students.

Key Words: Incontinence, female athletes.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU BAYAN ÖĞRENCİLERİNDE İNKONTİNANS GÖRÜLME DURUMLARININ BELİRLENMESİ

Giriş

Üriner inkontinans, Uluslararası Kontinans Topluluğu (ICS) tarafından; “istem dışı idrar sızıntısı şikayeti” olarak tanımlanmaktadır (Abrams ve ark., 2002).

Bütün yaş gruplarını etkileyebilen bir durum olan üriner inkontinansın (Jiang ve ark 2004; Bo, 2004), 15-64 yaş arası kadınlarda, prevalansı % 10 ile % 55 arasında değişmektedir (Bo, 2004) ve bu kadınların sadece dörtte birlik kısmı bu problemin çözümü için bir yardıma başvururlar. Üriner inkontinansın en yaygın biçimi Stres Üriner İnkontinanstır, bunu Urge ve Mixed tipler takip eder (Bo, 2004; Jiang ve ark 2004; Giovanni, 1999).

Üriner inkontinans bir kadının, sağlık, psikososyal, meslek ve serbest zaman aktiviteleri gibi birçok yönden yaşamını etkileyebilir (Holroyd ve Straus, 2004) ve kişinin sosyal ortamlardan çekilmesine veya yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilir (Bo, 2004).

Literatürde, yüksek-şiddetli spor branşlarına katılan genç bayan sporcuların, üriner inkontinans için yüksek risk altında bulunduğu gösterilmektedir (Carls, 2007).

Üriner inkontinans, kadınların spor ve fitness aktivitelerine katılmalarında bir engel olabilir. Böylece, kadınların sağlık ve kendine saygılarına bir tehdit olabilir.

Üriner inkontinansı bulunan bayan sporcuların, spor branşlarında performanslarında olumsuz bir etki olduğu belirtilmektedir (Carls, 2004).

Bu araştırmanın amacı; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bayan öğrencilerinde inkontinans görülme durumlarını belirlemektir. Araştırmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan bayan öğrencilerin inkontinans görülme durumlarının belirlenmesidir.

Yöntem

Araştırma, Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 50 bayan öğrenci (Yaş 21.48 ± 1.95 yıl) üzerinde yürütüldü. Öğrenciler çalışmaya gönüllü olarak katıldılar. Deneklere, inkontinans görülme durumlarının belirlenmesi amacıyla, konuyla ilgili veri toplamaya yönelik bir anket formu uygulandı.

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 12.0 İstatistik Programı ile yapıldı. Elde edilen verilerin ortalama ($\pm$ standart sapma), minimum ve maksimum değerleri ile frekans ve yüzde tabloları oluşturuldu.

Bulgular

Bayan öğrencilerin inkontinans görülme durumlarının belirlenmesi ile ilgili elde edilen veriler Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerde Üriner Özellikler ve Yakınma Durumlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları

Parametreler (N=50)		F	%
Frequency Sık sık idrara gitme durumu	Evet	28	56.0
	Hayır	22	44.0
Urgency Aniden şiddetli şekilde gelen idrar yapma isteği	Evet	19	38.0
	Hayır	31	62.0
Nokturi Gece idrar kaçırma	Evet	3	6.0
	Hayır	47	94.0
İdrar Kaçırma	Evet	15	30.0
	Hayır	35	70.0
İdrar Kaçırılan Durumlar*	Öksürürken	2	4.0
	Aksırırken	2	4.0
	Gülerken	8	16.0
	Yataktan Kalkarken	1	2.0
	Ağır Eşya Kaldırırken	3	6.0
	Antrenman Yaparken	4	8.0
	Atlarken	3	6.0
	Koşarken	3	6.0
	Tuvalete Giderken (Çok sıkışmışken)	19	38.0
	Akan Su Sessi Duyarken (Çok Sıkışmışken)	12	24.0
İdrar Kaçırma Miktarı (N=31)	Nemlendirecek Kadar/ Birkaç Damla	27	87.1
	Islak/Az Miktar	3	9.7
	Çok Islak/Dış Kıyafetini Islatacak Kadar	1	3.2
İdrar Kaçırma Sıklığı (N=29)	Günde Bir Kez	4	19.0
	Günde Birden Fazla	2	9.5
	Haftada Bir Kez	1	4.8
	Haftada Bir Kezden Fazla	1	4.8
	Ayda Bir Kez/Nadiren	13	61.9
İdrar Kaçırma Probleminizi Paylaştığınız Kişi (N=44)	Hiç Kimse	37	84.1
	Arkadaş	2	4.5
	Aile	1	2.3
	Doktor	3	6.8
	Hemşire	1	2.3
İdrar Kaçırmada Tedavi yada Yardım Alma	Evet	0	0.0
	Hayır	44	100.0

* N katlanmıştır.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu kız öğrencilerinin yaşları ortalaması 21.48 ± 1.95 yıl’dı. Kız öğrencilerin % 56’sında sık idrara gitme durumu (Frequency) olurken, % 38’inde aniden şiddetli şekilde gelen idrar yapma isteği



(Urgency), % 6'sında gece idrar kaçırma (Nokturi) olduğu belirlendi. Araştırmada bayan öğrencilerin % 30'unda idrar kaçırmanın meydana geldiği bulguları.

Deneklerin idrar kaçırma durumları incelendiğinde; % 4'ü öksürürken, % 4'ü aksırırken, % 16'sı gülerken, % 2'si yataktan kalkarken, % 6'sı ağır eşya kaldırırken, % 8'i antrenman yaparken, % 6'sı atlarken, % 6'sı koşarken, % 38'i tuvalete giderken (çok sıkışmışken), % 24'ü akan su sesi duyarken (çok sıkışmışken) idrar kaçırdıklarını belirtmişlerdir.

İdrar kaçırma miktarının; % 87.1'inde nemlendirecek kadar/birkaç damla, % 9.7 ıslak/az miktar, % 3.2 çok ıslak/dış kıyafetini ıslatacak kadar olduğu belirlendi.

İdrar kaçırma sıklıklarının; % 19'unda günde bir kez, % 9.5'inde günde birden fazla, % 4.8'inde haftada bir kez, % 4.8'inde haftada bir kezden fazla, % 61.9'unda ayda bir kez/nadiren olduğu bulguları.

İdrar kaçırma problemini paylaştığı kişi olarak; % 84.1'i hiç kimse, % 4.5'i arkadaş, % 2.3'ü aile, % 6.8'i doktor, % 2.3'ü hemşire olarak bildirdiler.

Öğrencilerin tamamı idrar kaçırma tedavisi yada yardım almadığını belirttiler.

Tartışma ve Sonuç

Üriner inkontinans açısından, yüksek-şiddetli spor branşlarındaki genç bayan sporcular, yüksek risk altında bulunmaktadır (Carls, 2007).

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu bayan öğrencilerinin % 30'unda idrar kaçırma bulguları. Benzer olarak, Carls (2004), yaptığı çalışmada bayan öğrencilerin, lisede spor takımlarındaki, % 28'inde Stres Üriner İnkontinans bulunduğunu bildirdi.

Çalışmada, deneklerin % 84.1'ü idrar kaçırma problemini hiç kimseye söylemediğini belirtti. Carls (2004)'ün bulguları, üriner inkontinanslı sporcu liseli genç kızların % 92'si semptomlar hakkında kimseye bir şey söylemedikleri sonucu çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Araştırmada bulguların sonuçları doğrultusunda, üriner inkontinans; bayan sporcularda önemli ölçüde rastlanan, sporcuları olumsuz etkileyen ve sporcuların problem olarak algılayamadıkları bir yakındır. İnkontinans kadınların spor aktivitelerine ve antrenmanlara katılmalarında bir engel olabilir.

Sonuç olarak, bayan sporcuların özel dal hemşireliği olan ürojinekoloji hemşirelerinden yardım almaları, üriner inkontinans yakınmalarının kolaylıkla üstesinden gelmelerinde ve bulundukları spor dalında performanslarını devam ettirmelerinde oldukça etkili olacaktır.

Kaynaklar

Abrams P, Cardozo L, Fall M, et al. (2002). The standardization of terminology of lower urinary tract function: report from the standardisation sub-committee of the International Continence Society. *Neurourol Urodyn.* 21:167-78.

Bø, K. (2004). Urinary Incontinence, Pelvic Floor Dysfunction, Exercise and Sport. *Sports Med*; 34 (7): 451-464.

Carls, C. (2007). The Prevalence of Stress Urinary Incontinence in High School and College-Age Female Athletes in the Midwest: Implications for Education and Prevention. *Urologic Nursing.* 27(1): 21-24.

Giovanni, E. (1999). Kadınlarda stres üriner inkontinans. *Spor ve Tıp.* Eylül-Ekim: 7:(9-10) 45-51.

Holroyd-Ledue JM, Straus SE. (2004). Management of urinary incontinence in women: Scientific review. *JAMA*;291:986-995.

Jiang, K., Novi, J.M., Darnell, S. and Arya, L.A. (2004). Exercise and Urinary Incontinence in Women. *Obstetrical and Gynecological Survey.* 59(10): 717-721.

Poster 4.7

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport**Poster Alanı/ Name of Board:** : MUDURNU**Moderator:**Yrd.Doç.Dr.Hayri ERTAN**176. PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS****ÇİMEN, E., KÜRKÇÜ, R., ÖZAYDIN A., KISACIK, A., ARIKAN, G., ALPTEKİN, K., ÖZDAMAR, G., TOSUN H.**

Harran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

We investigated the factors that affect physical activity levels of university students studying Harran University. Study design: The study included 776 university students. 279 %35 of these students are girls and 497 %65 them are boys . Physical activity levels were determined using the International Physical Activity Questionnaire and the students were classified as physically inactive ,minimally active,and sufficiently active. Physical activity levels were as follows: 18% physically inactive, 67% minimally active, and 20% sufficiently active. Physical activity levels of male students were significantly higher than those of female students(p

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ**Giriş**

Fiziksel aktivite yetersizliği, koroner arter hastalığı ve düşük sosyoekonomik düzeyden etkilenen diğer hastalıkların sıklığını artırmaktadır.(1) Bu nedenle, kronik hastalıklardan korunmak için gerekli olan fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi amacıyla çok sayıda fiziksel aktivite değerlendirme yöntemi geliştirilmiştir. Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir.(2) Yaşamın erken döneminde sağlıkla ilgili kazanılan davranışlar, ileri dönemde yaşam tarzı ile ilgili görülebilecek bozukluklara yönelik riskleri etkiler. Bu nedenle, genç insanlarda sağlık davranışlarının araştırılması önem kazanmaktadır. Ülkemizde üniversite öğrencileri, genç yetişkin nüfusun büyük bir kısmını yansıtmaktadır. Ayrıca, genç yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyi, ileri yaşlarda sorun yaratabilecek önlenabilir hastalıkların görülme sıklığını etkilemektedir. Bu nedenle, değerlendirme çalışmalarının bu grupta başlatılması uygun bulunmaktadır.(3) Türk toplumunda fiziksel aktivite düzeyini araştıran geniş çalışmalar son derece azdır.(4) Daha önemlisi, bu konuyla ilgili yaklaşımlarda, yüksek öğretimde sağlık ve fiziksel aktivite alanında öğrenim gören bireylerin kişisel fiziksel aktivite düzeylerinin özellikle önemli olduğu belirtilmektedir.(2)Bu çalışmada, Harran Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri belirlendi. Cinsiyet, beden kütle indeksi (BMİ) ve sigara içme alışkanlığının fiziksel aktivite düzeyine etkisi araştırıldı.

Gereç Ve Yöntem

2007-2008 eğitim öğretim yılında Harran Üniversitesinde eğitim görmekte olan toplam 776 öğrenciye anket uygulanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyleri, Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) ile belirlendi.(5). Çalışmamızda, anketin fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesinde "son yedi gün"ü içeren kısa formu kullanıldı. Bu kısa form yedi sorudan oluşmaktadır ve oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Oturma puanı (sedanter davranış düzeyi) ayrı olarak hesaplanmaktadır. Beden kitle indeksi, kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine oranı alınarak hesaplandı

İstatistiksel analiz: Ölçümle belirtilen değişkenler ortalama, sayımla belirtilen değişkenler yüzde olarak ifade edildi. BMİ, sigara içme ile fiziksel aktivite düzeyi ilişkisi, Mann Whitney U-testi ile analiz edildi. Yanılma olasılığı $p < 0.05$ olarak alındı.

Elde edilen verileri değerlendirmek için SPSS 11.0 paket programında yüzdelik hesaplaması yöntemi kullanılmıştır.



Bulgular

Çalışmaya yaş ortalaması 21,11, BMI, 23,48 olan 497 erkek, yaş ortalaması 20,12, BMI, 23,50 olan 279 kız olmak üzere toplam 776 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Anket sonuçlarına göre, öğrencilerin %73'nün şiddetli fiziksel aktivite, %65'inin orta düzeyde şiddetli fiziksel aktivite, %2.8'inin ise yeterli düzeyde yürüme aktivitesi yapmadığı saptandı. Sonuçlar, UFAA'dan elde edilen toplam fiziksel aktivite puanına göre sınıflandırıldığında, %18'inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %67'sinin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu, %20'sinde fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı korumak için yeterli olduğu görüldü.

Kız ve erkek deneklerin yaş ve vücut kitle indeksi (BMI) ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmadı ($p>0.05$). Erkeklerin toplam fiziksel aktivite puanı, orta düzeyde şiddetli aktivite puanı, şiddetli aktivite puanı ve yürüme aktivitesi puanları kızlardan anlamlı olarak daha yüksekti ($p<0.05$). Kız ve erkek öğrencilerin oturma aktivitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$). Erkek öğrencilerin %26.4ü kız öğrencilerin %16'sı sigara kullanmaktaydı. Bu öğrencilerin %22.7'si günde yarım paket, %19'si günde bir paket, %13.2'si bir paketten fazla sigara içiyordu. Sigara içenlerin toplam fiziksel aktivite puanı ve yürüme puanı sigara içmeyenlerden anlamlı olarak daha yüksekti ($p<0.05$).

Tartışma

Harran Üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde UFAA anketi kullanılarak yapılan fiziksel aktivite düzeyi değerlendirme çalışmasında, öğrencilerin %18'inin fiziksel olarak aktif olmadığı, %67'sinin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu, %20'sinde fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı korumak için yeterli olduğu görüldü.

Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyini değerlendiren beş çalışmanın bir arada incelendiği bir raporda, üniversite öğrencilerinin %51'inin fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğu gösterilmiştir.(6) Burke ve ark.(7) Kanada'da Kinezyoloji bölümünde öğrenim gören 594 üniversite öğrencisinde yaptıkları bir araştırmada, bireylerin yalnızca %10'unun yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu göstermişlerdir. 776 öğrencide yaptığımız çalışmamızda, deneklerin %20'inin yeterli düzeyde aktif olduğu bulunmuştur.

Çalışmamızda öğrencilerin %73'nün şiddetli fiziksel aktivite, %65'inin orta düzeyde şiddetli fiziksel aktivite, %2.8'inin ise yürüme aktivitesi yapmadığı belirlendi. Avrupa Birliği Araştırma Grubu, UFAA'yı 16 üye ülkede, her ülkeden dört farklı yaş grubunda (15-25, 26-44, 45-64, 65 yaş ve üzeri) yaklaşık bin kişide uygulamışlardır. Bütün yaş gruplarındaki deneklerin %57'sinin şiddetli fiziksel aktivite, %41'inin orta düzeyde şiddetli fiziksel aktivite, %18'inin yürüme aktivitesi yapmadığı belirlenmiştir.(8). Çalışmamızda bulunan yürüme aktivitesi oranlarının belirtilen çalışmadan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuçlar incelendiğinde, gözlenen uyumsuzlukların yaş, kültürel farklılıklar, sosyoekonomik düzey, ve kullanılan ölçüm yöntemlerindeki farklılıklara bağlı olabilir. Bulgularımız, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu gösterdi. Leslie ve ark.(9) Avustralya'da 2729 üniversite öğrencisinde, kız öğrencilerin %47'sinin, erkek öğrencilerin %32'sinin fiziksel olarak aktif olmadığını saptamışlardır. Haase ve ark.(10) 23 ülkeden üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmada erkeklerin fiziksel olarak daha aktif olduklarını göstermişlerdir. Çalışmamızda erkeklerin aktivite düzeyinin daha iyi olması, yukarıdaki çalışmalarla uyum göstermektedir.

Bu çalışmada, sigara içenlerin fiziksel aktivite düzeyi içmeyenlerden daha yüksek bulundu. Kvaavik ve ark.(11) 40-42 yaş arasındaki 59361 Norveçlide beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve BKİ'nin sigara içme ile ilişkisini araştırmışlardır. Anılan çalışmada sigara içmeyenlerin daha sağlıklı beslendiği ve daha yüksek seviyelerde fiziksel aktivite yaptığı gösterilmiştir. Wilson ve ark.nın(12) Amerika'da 10635 orta öğrenim öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, haftada üçten fazla egzersiz yapma sigara içenlerde içmeyenlerden daha az bulunmuştur. Çalışmamızda yaş grubunun genç olması ve kullanılan sigara miktarının az olması nedeniyle sigaranın fiziksel aktivite üzerine olan olumsuz etkisinin henüz ortaya çıkmadığını ve bu konuda daha ileri çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşünüyoruz.

Sonuç olarak, çalışmamız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğunu gösteren geniş bir çalışma olması nedeniyle önemlidir. Sağlık ve fiziksel aktiviteyle ilgili çalışan kişiler, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite davranışları ve bu konudaki motivasyonlarını artırmada etkili eğitim yaklaşımları üzerinde durmalıdır.

Kaynaklar

- 1-Steptoe A, Wardle J, Fuller R, Holte A, Justo J, Sanderman R, et al. (1997) Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries .Prev Med;26:845-54.
- 2-Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. (1995) Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA;273:402-7.
- 3-Von Bothmer MI, Fridlund B. (2005) Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. Nurs Health Sci;7:107-18.

- 4-Baş Aslan Ü. (2003) Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi. [Doktora Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü;
- 5-Karaca A, Ergen E, Koruç Z. (2000) Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (FADA) güvenirlik ve geçerlik çalışması Spor Bilimleri Dergisi;11:17-28.
- 6-Martin SB, Morrow JR Jr, Jackson AW, Dunn AL. (2000) Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. Med Sci Sports Exerc;32: 2087-92.

177. WEIGHT DESCENDING BEHAVIORS OF WOMEN ELITE JUDOISTS AND WRESTLERS

* İMAMOĞLU, O., **COKNAZ, H., *GÖLÜNÜK, S., ***YAMANER, F.

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

** Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

*** Zonguldak Karaelmas Üniversitesi

ABSTRACT

This study aims to find the weight descending behaviors of women elite judoists and wrestlers. 44 judoists and 51 wrestlers answered the questionnaire prepared by the researchers. Age average for judoists was $\bar{x}=20,30 \pm 1,98$ and for wrestlers it was $\bar{x}=21,08 \pm 2,05$. Weight decrease age for judoists is $\bar{x}=13,95 \pm 3,27$ on average and it is $\bar{x}=17,10 \pm 2,94$ years for wrestlers. There is a meaningful difference of $p<0.05$. It is found that judoists make more changes on their exercise programmes compared to wrestlers during weight decreasing (%37,9 against %51,7). %46,3 of the sportswomen informed they were unconditionally weighted before and after trainings. %45,5 of the sportswomen prefer to lose weight with their own methods. There is a meaningful difference between judoists and wrestlers on their nutrition habits during weight decreasing ($p<0.05$). Wrestlers make more changes on their nutrition (judoists =%13,8 and wrestlers =%45,9). %53 of the sportswomen prefer to drink mineral water and %4,5 prefer fizzy drinks. The most used method for weight losing on the day of a contest is running. The main reason for starting wrestling at a late age for women may be the change from judo and other sports to wrestling. Apart from the changes in nutrition habits, mineral water and fruit juices are preferred during weight decreasing periods. Women judoists and elite wrestlers have similar behaviors during weight decreasing. Women wrestlers start wrestling and weight decreasing at a late age when compared to women judoists. The reasons for this situation should also be studied separately.

BAYAN ELİT JUDO VE GÜREŞÇİLERDE KİLO DÜŞME DAVRANIŞLARI

Giriş

Güreşin ve judonun sıklet esasına dayanan bir spor dalı olması, beraberinde bazı problemleri de getirmiştir. Bu problemlerin en önemlilerinden biri de güreşçilerin ve judocuların müsabaka kilosunun tespit edilmesi ve istenen kiloya tam olarak gelinmesidir.

Sıklet sporlarında, kilo ayarlama oldukça önemli bir konudur. Güreş, boks, judo gibi sıkletlere bağlı sporlarda sık ve hızlı kilo düşmeye ihtiyaç duyulur. Güreşçiler zaman zaman sağlığa zararlı şekilde kilo düşmektedirler. Antrenörler güreşçiye bir alt sıklette güreştirerek başarı kazanmak için kilo düşmeyi teşvik etmektedir. Güreşçilerde kilo düşme uygulaması, özellikle genç güreşçiler arasında oldukça yaygındır ve alt sıklette güreşmek için uygulanır (1,2). Türkiye’de güreşçilerde kilo düşme konusunda araştırmalar bulunmakla beraber elit bayan güreşçilerde ve judoculararda bu konuda çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada Türk elit bayan judo ve güreşçilerinde kilo düşme davranışlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu araştırma 2007-2008 Eğitim ve öğretim yılında üniversiteler arası judo (Sinop ilinde) ve güreş Türkiye şampiyonasına (Amasya ilinde) katılan bayan sporcular üzerinde yapılmıştır. Araştırmacılar tarafından geliştirilen ankete cevap veren 44 judo ve 51 güreşçi çalışmaya dahil edilmiştir. Judo ve güreşteki değişik sıklet sporcularına sorulmuştur. Herhangi bir sıklet ayrımı yapılmamıştır. 20 adet anket sorusu hazırlanarak güreşçi ve judoculara soruldu. İstatistiksel olarak yüzde dağılımı yanında farklılıkların tespiti için t-test ve ki -kare yöntemleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi; $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.



Bulgular

Tablo-1: Elit Bayan Judo Ve Güreşçilerin Antropometrik Özellikleri

	Branş	N	Ortalama	St. hata	t-test
Yaş (Yıl)	Judo	44	20,30	0,30	-1,880
	Güreş	51	21,08	0,29	
Boy uzunluğu (cm)	Judo	44	164,13	1,01	-,094
	Güreş	51	164,25	0,78	
Vücut ağırlığı (kg)	Judo	44	60,55	1,36	-,145
	Güreş	51	60,78	0,99	
İlgili spora başlama yaşı(yıl)	Judo	44	12,16	0,55	-6,80**
	Güreş	51	16,61	0,38	
İlgili sporda kilo düşmeye başlama yaşı (Yıl)	Judo	44	13,95	0,49	-4,93**
	Güreş	51	17,10	0,41	

**p<0.001

Tablo-2: Elit Bayanlarda Branşlara Göre Müsabaka Öncesi Kilo Düşme Durumu Dağılımı

Branş		Devamlı düşenler	kilo Kilo düşmeyenler	Bazen düşenler	Toplam
Judo	Sayı	20	15	9	44
	%	45,5	34,1	20,5	100,0
Güreş	Sayı	28	14	9	51
	%	54,9	27,5	17,6	100,0
Toplam	Sayı	48	29	18	95
	%	50,5	30,5	18,9	100,0

Ki-kare,857 p>0,05

Tablo-3: Judo Ve Güreşçilerde Müsabakalarda Kilo Düşme Miktarı Dağılımı

Branş		Kilo düşmeyenler	1-3 kg kilo düşenler	4-6 kg kilo düşenler	>6 kg kilo düşenler	Toplam
judo	Sayı	15	7	12	10	44
	%	34,1	15,9	27,3	22,7	100,0
güreş	Sayı	14	17	10	10	51
	%	27,5	33,3	19,6	19,6	100,0
Toplam	Sayı	29	24	22	20	95
	%	30,5	25,3	23,2	21,1	100,0

Ki-kare 3,888 p>0,05

Tablo-4: Judo ve Güreşçilere Göre Kilo Düşme Ve Düşmemenin Başarıya Etkisi

Branş		Kilo düştüğüm maçlarda başarıyıım	Kilo düşmediğim maçlarda başarıyıım	Diğer	Toplam
judo	Sayı	16	19	9	44
	%	36,4	43,2	20,5	100,0
güreş	Sayı	16	22	13	51
	%	31,4	43,1	25,5	100,0
Toplam	Sayı	32	41	22	95
	%	33,7	43,2	23,2	100,0

Ki-kare,433 p>0,05

Tablo-5: Judo Ve Güreşçilerde Kilo Düşme Nedenleri Dağılımı

Brans		Rakiplere karşı güçlü olmak için	Kazanma şansını artırmak için	Üst sıklette yenilme korkusu	Diğer*	Toplam
judo	Sayı	8	14	1	6	29
	%	27,6	48,3	3,4	20,7	100,0
güreş	Sayı	12	11	6	8	37
	%	32,4	29,7	16,2	21,6	100,0
Toplam	Sayı	20	25	7	14	66
	%	30,3	37,9	10,6	21,2	100,0

* (Antrenörün istemesi, takımın galibiyet şansını artırma ve rakiplerden çekinilmesi vs)

Ki-kare 4,108 p>0,05

Tablo-6: Müsabakadan Önce Kilo Düşmeye Başlama Günü Durumu Dağılımı

Brans		1-4 gün önce	5-8 gün önce	9 gün ve daha fazla	Toplam
Judo	Sayı	6	10	13	29
	%	20,7	34,5	44,8	100,0
Güreş	Sayı	12	8	17	37
	%	32,4	21,6	45,9	100,0
Toplam	Sayı	18	18	30	66
	%	27,3	27,3	45,5	100,0

Ki-kare 1,81 p>0,05

Tartışma ve sonuç:

Hızlı ağırlık kaybının Türk milli güreşçilerinin anaerobik güç, aerobik güç, kuvvet parametrelerinde azalmaya neden olduğu bulunmuştur(3). Bir araştırmada erkek güreşçilerin kilo düşerek yaptıkları maçlardaki başarı oranı, kilo düşülmeden yapılan müsabakalara oranla biraz daha fazla olduğu bulunmuştur(4).Araştırmamızda kilo düştüğü maçlarda başarılı olanlar toplamda %33,7 iken kilo düşmediği maçlarda başarılı olanların toplam oranı %43,2 bulunmuştur(Tablo-4). Kilo düşmenin başarıya etkisinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır(p>.05). Weissinger ve arkadaşlarının yapmış olduğu 125 lise güreşçilerine kilo kaybı ile beraber algılanan performans değişimleri anketinde, sporcuların kilo kaybı ile performanslarının arttığını algıladıkları sonucu bulunmuştur(5). Araştırmamızda kilo düşülmeden maçlarda başarılı olanların oranı daha fazla bulunması deneklerin farklılığından, kuralların değişikliğinden veya sporcuların kendini öyle hissetmelerinden kaynaklanabilir.

Bir araştırmada güreşçilerde kilo düşme nedenleri; rakibe karşı daha güçlü olacağını düşünenler %8.52,Takımın galibiyet şansını artırmak için kilo düştüğünü ifade edenlerin oranı %7.87 bulunmuştur(4). Araştırmamızda ise bayan Judo ve güreşçilerde kilo düşme nedenleri olarak % 37,9 ile “kazanma şansını artırmak” ilk sırada ve %30,3 ile ” Rakiplere karşı güçlü olmak” ikinci sıradadır(Tablo-5). Kilo düşenlerin %30,3’ü rakiplere karşı güçlü olmak için ve %37,9’u kazanma şansını artırmak için kilo düştüklerini belirtmişlerdir. Kilo düşme nedenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır(p>.05). Judo ve güreşçiler sadece bir nedenden dolayı değil birçok nedenden dolayı müsabaka öncesinde kilo düşmektedirler.

Yapılan bir araştırmada güreşçilerin büyük bir kısmı müsabakadan 7 ile 9 gün önce kilo düşmeye başladıklarını belirlenmiştir(4). Araştırmamızda müsabakalardan 9 gün ve daha fazla sürede kilo düşmeye başlayanların oranı %45,5 bulunmuştur. 5-8 gün önce kilo düşmeye başlayanlar ise %27,3’tür (Tablo-6). Müsabaka öncesi kilo düşmeye başlama günlerinde anlamlı bir farklılık yoktur(p>.05). İki araştırma sonuçları birbirine benzerdir.

Sonuç: Judo ve güreş bayan elit sporcularda ağırlık azaltımı sırasındaki davranışlar birbirine benzerdir. Bayan güreşçiler judoculara göre güreşe ve kilo düşmeye daha geç yaşlarda başlamışlardır. Bunun nedenleri ayrıca araştırılmalıdır.

Kaynaklar

- 1- Aydos L.,Doğan A.A., Konar N.,(1995);Hızlı Kilo Kaybının Türk Güreşçileri Üzerindeki Etkileri, Karadeniz Tıp Dergisi, Vol 8,No 1,s.17-25.
- 2- İmamoğlu O.,(1994); Güreş, Şensoylar ofset, s.32, Samsun
- 3- Paker S.,H., (1996), Sporda Beslenme,Gen matbaacılık, Ankara

Psikolojik



- 4- Aydoğan A, (2007);Methoden zur Gewichtsabnahme und ihre Einflüsse auf die Leistungen in der Sportart Ringen, Zur Erlangung des akademischen Grades eines Doktors der Philosophie für das Fach Sportwissenschaften, an der Fakultät für Verhaltens- und Empirische Kulturwissenschaften der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Schifferstadt,
- 5- Weissinger. E.. T.J. Tough. G.O. Johnson, and S.A. Evans. ,(1991);.Weight loss behavior in high school wrestling: Wrestler and parent perceptions. Ped. Exer. Sci. 3:64-73.

178. COMPARE OF THE POSTURAL CONTROL ON PHYSICALLY ACTIVE AND INACTIVE PEOPLE

UNVER, F. K. *, KILIÇ, E. T. **, ARDIÇ, F. **

*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y.O, DENİZLİ

**Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi, DENİZLİ

ABSTRACT

Aim of this study evaluated of postural control on physically active and inactive people in different surfaces. 33 active people and 21 sedantary people are participated in this study voluntarily. Postural control assested with Tetrax® (Sunlight Medical Ltd Israel) on rigid and foam surfaces with eyes open and closed. The results showed a significant difference only eyes open on the foam surface tests stability index and weight distribution index between physically active and inactive people (p

FİZİKSEL OLARAK AKTİF OLAN VE OLMAYAN BİREYLERDE POSTÜRAL KONTROLÜN KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş

Denge, dinlenme ve aktivite anında, yerçekimi merkezinin değişikliklerine karşı gösterilen postüral uyum olarak tanımlanmaktadır¹. Bu uyumu sağlayan postüral cevaplar; vestibüler, proprioseptif ve görsel verilerin merkezi sinir sistemindeki entegrasyonu ile meydana gelir². Vizüel sistem, nesnelerin ve nesnelere göre vücut hareketlerinin durumu hakkında bilgi vererek; dengenin korunmasına katkıda bulunmaktadır¹. Vizüel sistem, vestibüler sistem, proprioepsiyon ve spinal gerilme refleksleriyle gerekli bilgiler sağlanır ve bu bilgilerin merkezi sinir sisteminde entegrasyonu ile postüral kontrol ortaya çıkar³. Dengeyi değerlendirmek için kullanılan pek çok yöntem vardır. Bu yöntemlerden biri olan posturografi sistemlerinde, ölçümler genel olarak insan vücudunun açılarıyla yaptığı salınımların fizik kurallarına göre değerlendirilmesi ve bunun matematiksel olarak formüle edilmesine dayanmaktadır. Postüral kontrol, postür, heredite, kişilik, kas-iskelet yapısıyla değişir, fiziksel olarak aktif olan bireylerde kas iskelet yapısı daha gelişmiş olduğundan postüral kontrol daha iyi olacaktır⁴. Bu çalışmada fiziksel olarak aktif olan ve olmayan bireylerde postüral kontrolün değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışmamıza Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu öğrencilerinden 18 aktif erkek ve 15 aktif kadın ile diğer bölümlerden 9 sedanter erkek ve 12 sedanter kadın olmak üzere 54 kişi gönüllü olarak katıldı. Bu çalışmada, postüral salınım Tetrax® (Sunlight Medical Ltd Israel) posturografi cihazı kullanılarak ölçüldü. Cihazın platformunda her iki ayak için topuk ve parmaklar olmak üzere ikiye ayrılmış toplam dört destek noktası yer almaktadır. Kişiden ayaklarını, ayakkabı olmaksızın, platformdaki belirtilmiş alan üzerine yerleştirerek ve ellerini göğüs hizasında çaprazlayarak dik durması istendi. Kişi dik duruş pozisyonunda çift ayak gözler açık (NO) ve kapalı (NC), yumuşak zeminde çift ayak gözler açık (PO) ve kapalı (PC) olarak 4 ayrı test pozisyonunun her birinde 32 saniye kaldı⁵. Her bir test pozisyonunda tetrax denge sistemi ile stabilite indeksi (ST), ağırlık dağılımı (WDI) ve fourier analizi (FHI) değerlendirildi.

Bulgular

Bireylerin farklı spor branşlarından olup, spor yaşı ortalamaları $6,93 \pm 4,06$ yıldır. Bireylerin 47 si sağ dominant, 7 si ise sol dominanttı. Aktif ve sedanter bireylerin yaş, boy, kilo, beden kütle indeksi (BMİ) ve tetrax denge sistemi verilerinin karşılaştırılması tablo 1,2 ve 3 te görülmektedir.

Tablo 1. Bireylerin yaş, boy, kilo, BMİ değerleri.

	Aktif birey X±S	Aktif birey Min-max	Sedanter birey X±S	Sedanter birey Min-max	p
Yaş	21,66±2,49	17-26	19,28±1,14	18-23	0,000
Boy	172,48±6,72	160-190	168,90±7,68	153-183	0,149
Kilo	64,78±8,86	48-80	66,23±13,04	47-90	0,936
BMİ	21,75±2,54	17,63-27,68	23,04±3,16	18,36-30,42	0,161

Tablo 2. Bireylerin tetra x denge sisteminde sert zemin verileri.

	Aktif birey X±S	Aktif birey Min-max	Sedanter birey X±S	Sedanter birey Min-max	p
NOST	20,65±10,09	11,09-64,81	28,21±22,42	11,01-115,53	0,129
NOWDI	6,02±2,76	1,07-11,71	5,73±3,07	1,73-12,89	0,645
NOFHI	0,88±0,10	0,58-1,00	0,89±0,10	0,63-0,99	0,965
NCST	21,26±5,13	11,58-41,04	25,14±16,74	2,92-89,13	0,419
NCWDI	5,77±2,57	1,80-11,35	6,11±3,02	1,91-12,82	0,783
NCFHI	0,83±0,16	0,44-1,00	0,86±0,11	0,47-0,98	0,749

*p<0.05

**Tablo 3. Bireylerin tetraax denge sistemi yumuşak zemin verileri.**

POST	20,22±4,31	12,26-29,46	25,61±8,72	13,42-48,29	0,015*
POWDI	9,10±3,88	1,83-19,35	6,30±2,99	1,37-11,31	0,009*
POFHI	0,89±6,88	0,73-0,99	0,88±0,35	0,25-0,99	0,631
PCST	25,73±5,72	18,61-38,50	28,27±8,16	16,45-48,83	0,291
PCWDI	8,11±3,34	1,95-13,22	6,71±3,42	0,26-13,70	0,134
PCFHI	0,86±0,12	0,45-0,99	0,83±0,13	0,56-1,00	0,307

*p<0.05

Tartışma/Sonuç

Aktif olan bireylerde gözler açık pozisyonda sert zeminde fark bulunmazken, yumuşak zeminde postüral kontrolleri sedanterlere göre daha iyiydi, ağırlık dağılımları ise düşük bulundu bunun nedeni vücut ağırlıklarının daha az olmasıydı. Yumuşak zeminde dengeyi korumak daha zor olmasına rağmen aktif bireyler farklı zeminlerde kompleks hareketler yapmaya alışık oldukları için postüral kontrolü daha iyi sağlayabilmişlerdir.

Görsel bilgilendirmenin olmadığı durumlarda hem sağlıklı hem de sporcu bireylerde vücut salınımı artmakta ve postüral kontrol azalmaktadır (6). Bizim çalışmamızda da gözler kapalı testlerde hem aktif hem sedanter kişiler postüral kontrolü sürdürmekte zorlanmışlar ve denge salınımları artmıştır.

Postural kontrolün farklı yaş grupları, farklı spor dalları ve daha fazla sayıda olgu ile ve tek ayak denge ölçümlerinin yapılması ile, ileride oluşabilecek sakatlıkların önlenmesi ve antrenman programlarının düzenlenmesi için yol gösterici olabileceği öngörülmektedir.

Referanslar

1. Nichols DS. (1995) Changes in The Mean Center of Balance During Balance Testing in Young Adults. Physical Therapy 75(8): 699-706.
2. Stones JM, Kozma A. (1987) Balance and Age in The Sighted and Blind. Arch Phys Med Rehabil 68: 85-89.
3. Kiel DP, Felson DT, Anderson JJ. (1987) Hip fracture and the use of estrogens in postmenopausal women: The Framingham Study. The N Engl J of Medicine 317(19): 1169-1174.
4. Irrgang JJ et al. (1994) Balance and proprioceptive training for rehabilitation of the lower extremity J Sports Rehabil. 3(1):68-83
5. Cesarani A, Alpini D. (1999) Vertigo and Dizziness Rehabilitation. The MCS Method. Berlin: Springer Verlag.
6. Friden T. Et al. (1998) Function after ACL injuries. 69(6):590-594.

179. 8 HAFTALIK DÜZENLİ AEROBİK EGZERSİZİN SEDANter ERKEKLERDE BAZI KAN PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

ŞEMŞEK Ö.,¹ SERİN E.,² ÇOKNAZ H.,¹ ŞENEL Ö.³

1- Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

2- Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyokimya Anabilim Dalı

3- Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Bu çalışma; (a) 8 haftalık düzenli aerobik egzersiz programının orta yaşlı sedanter erkeklerde serum DHEA-S hormonu ve sağlıkla ilgili bazı fiziksel uygunluk değerleri (serum lipitleri, lipoproteinler, kan şekeri, kan basıncı, kalp atım hızı ve maksimal VO₂) üzerine olan etkisini araştırmak, (b) sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametrelerinden vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, serum lipitleri, lipoproteinler ve maksimal VO₂'in DHEA-S hormonu ile ilişkisini saptamak ve (c) akut egzersizin DHEA-S düzeyi üzerine olan etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır.

Araştırmaya 35-50 yaş aralığında, sedanter 32 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Denekler random yöntemi ile kontrol grubu (n=17, yaşları $\bar{X} = 40,47 \pm 4,45$ yıl, boyları $\bar{X} = 176,90 \pm 6,86$ cm, vücut ağırlıkları $\bar{X} = 85,70 \pm 9,34$ kg) ve deney grubu (n=15, yaşları $\bar{X} = 42,24 \pm 5,38$ yıl, boyları $\bar{X} = 173,27 \pm 5,05$ cm, vücut ağırlıkları $\bar{X} = 85,52 \pm 12,60$ kg) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır.

Deney grubu 8 hafta süre ile hafta 3 gün 30-45 dk'lık koş-yürü tipinde aerobik egzersiz programına katılırken, kontrol grubu sedanter yaşantısını sürdürmüştür. Tüm egzersizler koşubandı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma öncesinde ve sonrasında tüm deneklere Bruce koşu bandı protokolünde maksimal egzersiz testi uygulanmış, test öncesinde ve sonrasında deneklerden kan alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS 11.0 istatistik paket programında analiz edilmiştir. Grup içi öntest ve sontest ölçümleri arasındaki farklara Paired Samples t-Testi veya Wilcoxon eşleştirilmiş t testi ile bakılmıştır. Gruplar arası farklarda ise Independent Samples t-Testi veya Mann-Whitney U testi ile uygulanmıştır. 8 haftalık egzersiz sonrası DHEA-S düzeyleri ile vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, maksimal oksijen kullanımı, serum lipitleri ve lipoproteinler arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon testi kullanılarak bakılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < ,01$ ve $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

8 haftalık egzersiz sonunda deney grubunun vücut ağırlığı, VKİ, egzersiz kalp atım hızı, kolesterol, LDL ve VLDL düzeyleri azalmıştır ($p < ,05$). DHEA-S düzeylerinde sağlık açısından olumlu artışlar saptanmıştır ($p < ,05$). Diğer tarafta 8 hafta sonunda, kontrol grubunun vücut ağırlığı, VKİ, dinlenik kalp atım hızı, serum kolesterol, trigliserit, LDL ve VLDL düzeylerinde artış meydana gelirken HDL ve DHEA-S düzeylerinde azalma tespit edilmiştir.

Deney grubuna uygulanan 8 haftalık aerobik egzersiz sonrası vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, maksimal VO₂, kan kolesterol, trigliserit, HDL, LDL ve VLDL ile DHEA-S seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > ,05$).



Ön-test ve son-test’de uygulanan akut egzersiz sonrasında DHEA-S düzeylerinde, hem deney hem de kontrol grubunda artış tespit edilmiştir ($p<.01$). Ancak 8 haftalık aerobik egzersize katılan deney grubuna son-test’de uygulanan akut egzersiz sonrası oluşan artış en yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak, bu çalışma düzenli aerobik egzersizin, özellikle maksimal VO_2 ’in % 50-70 ile ve 30-60 dk. süre ile 8 boyunca haftada 3 kez uygulanması sonucu sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametrelerinin olumlu olarak değiştiğini göstermiştir. Bunun yanında DHEA-S da, 8 haftalık düzenli aerobik egzersiz neticesinde artmıştır. Ayrıca düzenli egzersiz yapan denek grubunun DHEA-S düzeyinin, akut egzersiz neticesinde sedanter kontrol grubuna göre daha fazla arttığı saptanmıştır.

Seçilmiş Kaynaklar:

1. Corrigan, A.B.,: **Dehydroepiandrosterone and sport**. Medicine Journal of Australia, 171(4): 206-208, (1999).
2. Delbeke, F.T., Eenoo, P.V., Thuyne, W.V., Desmet, N.: **Prohormones and sport**. Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology, 83: 245-251, (2003).
3. Özmerdivenli, R., Karacabey, K.: **Egzersiz Tiplerinin Serum Kortizol ve DHEA-S Hormonları Üzerine Etkileri**. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, vol.5, sayı.2, 10-16, (2000).
4. Tremblay, M.S., Copeland, J.L., Helder, W.V.: **Effect of training status and exercise mode on endogenous steroid hormones in men**. Journal of Applied Physiology, 96: 531-539, (2004).
5. Ashe, C.M., Khan, M.K.: **Exercise Prescription**. Journal of The American Academy of Orthopaedic Surgeons. Vol:12, No: 1, (2004).

Poster 4.8

Anabilim Dalı/ Topic: Spor Yönetimi/ Sport Management and Organization

Poster Alanı/ Name of Board: KIBRISCIK

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Dilşad ÇOKNAZ

180. TÜRK ORIENTEERLERİN ORIENTEERİNGE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

ÖZALTIN, O.*, AKTAŞ, A. R.**

*Süleyman Demirel Üniversitesi İİBF Kamu Yönetimi, Türkiye Orienteering Federasyonu Üniversiteler ve Araştırma, Geliştirme Kurulu Başkanı, Isparta, Türkiye

**Süleyman Demirel Üniversitesi İİBF İktisat Isparta, Türkiye

ABSTRACT

The aim of this research is to study the attitudes of Turkish orienteers towards orienteering. To this end, a survey was conducted on a total of 437 orienteers who have participated in the official orienteering competitions. As a result of the survey, a total of 275 complete polls (69,5 % men, 30,5% women) were obtained, and the evaluations were based on these polls. As a result of the research, the information which is considered to contribute to the limited number of research in Turkish orienteering literature was obtained. Besides the previously unmeasured findings regarding the demographic profiles of Turkish orienteers, the positive contributions of the orienteering to those polled and their attitudes towards the orienteering referees, trainers, competitions as well as their competitors were also studied.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın ana materyalini 24.02.2008 tarihinde Türkiye Oryantiring Federasyonu tarafından düzenlenen Mustafa Karatas 1.Kademe Oryantiring Yarışmalarına katılan sporcularla yüz yüze yapılan anketlerden elde edilen veriler oluşturmaktadır. Söz konusu yarışmaya 557 sporcu ön kayıt yaptırmış ancak 447’si yarışmıştır, yarışanlardan 10 tanesi yabancı uyruklu oldukları için araştırmanın ana kitlesi dışındadırlar. Ana kitleye (yarışmaya katılan toplam

437 sporcunun tamamına) tam sayım yöntemi ile anket uygulanmıştır. Anket uygulaması sonucu 275 adet eksiksiz anket elde edilmiş olup değerlendirmeler bu anketler üzerinden yapılmıştır. Araştırma materyalinin toplanması aşamasında direkt mülakat yöntemlerinden anket yönteminin uygulanmıştır. Anketin birinci sayfasında orienteerlerin demografik özelliklerini belirleyici sorular yöneltilmiş, ikinci sayfasında orienteerlerin kendileri hakkında bilgiler vermesi esasına dayalı olarak likert tipi tutum ölçeği geliştirilmiştir.

Beşli likert ölçeğine hazırlanan ankette yer alan sorular konuyla ilgili literatür (Aksın,2008; Tavşancıl,2005; Çolakoğlu,2003; Ekici,2003; Işık,2005; Kirazcı,2006; Kotan,2001; Göktaş,2006; Sezen,2007; Durukan,2007; Süel,2006; Şenel,2004; Alibaz,2006) ve uzman kişilerin görüşleri dikkate alınarak hazırlanmıştır. Öncelikle yüzaltı tane tutum maddesi yazılmış, bu maddeler SDÜ Orienteering Kulübü üyesi ve lisansüstü düzeydeki 3 kişilik bir hakemler grubu tarafından ön denemeden geçirilmiştir. Ön denemede olumlu veya olumsuz olarak bir değerlendirmeye tabi tutulan yüzaltı maddenin sayısı kırk'a indirilmiştir. Ardından kırk madde SDÜ Orienteering Kulübü Öğrencilerine (49 kişi) uygulanmıştır. Uygulama sonucunda maddelerde gerekli görülen düzenlemeler yapılmış ve madde sayısı otuzyed'i indirilmiştir. Birinci ve ikinci sayfadaki anketlerin yorumlanmasında ortalama değerler göz önünde bulundurulmuş ve ölçekler oluşturulmuştur.

Bulgular

Sonuç

Anketin birinci bölümünde, Orienteering yarışmalarında 10 ve 49 yaşları arasındaki orienteerlerin yarışabildiği, özellikle 19, 20, 21, 22 yaşlarında katılan sporcu sayısının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Orienteerlerin ağırlıklı olarak üniversite öğrenimi gördüğü veya görme eğilimi taşıdığı, kentli oldukları, aileleri tarafından orienteering yapmak için teşvik edildikleri, yarısından fazlasının; kamu sektöründe istihdam edildiği, ve orienteeringi kendi maddi imkanları ile rekreatif amaçla yaptıkları söylenebilir. Türkiye Oryantiring Federasyonu'nun kurulmuş olmasının branştaki sporcu sayısının artmasına sebep olduğu, orienteeringin gelişiminde antrenörlerin önemli bir yeri olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların anketin ikinci bölümünde, ölçekli ifadelerle verdikleri yanıt yüzdeleri ve puan değerlendirmeleri Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1'deki tutumların şiddetlerinin ortalamasına göre çıkarılan sonuçlar aşağıdaki gibidir;

Ölçekteki tutum şiddeti ortalamasının dört ve üstünde(max. 4,99) olan orienteerler, orienteeringin: Psikolojik açıdan yararlı olduğunu, kötü alışkanlıklardan korunmaya yardımcı olduğunu, sağlıklı yaşama katkıda bulunduğunu, beden ve zihin gelişimine katkıda bulunduğunu, bireyin sosyal hayatının gelişimine katkıda bulunduğunu, takım çalışması yapabilme alışkanlığı kazandırdığını, doğru düşünme ve doğru karar vermeye yardımcı olduğunu, stres ve baskının olumsuz etkilerini hafiflettiğini, orienteerler arasında olduğunu, rekabetçi bir kişiliğin gelişimine katkıda bulunduğunu, motorsal becerilere katkıda bulunduğunu, yardımseverlik ve hoşgörüyü esas alan, doğayı seven, çevreyi koruyan insanlar tarafından yapıldığını düşünmektedirler.

Ölçekteki tutum şiddetinin ortalaması üç ve üstünde(max. 3,99) olan orienteerler, orienteeringin: Boş vakitleri değerlendirmeye yaradığını, iş/okul yaşamındaki başarıya katkıda bulunduğunu, duygusal gelişime katkıda bulunduğunu, yasak olmasına rağmen yarışmalardan önce aynı yarış alanında antrenman yapıldığını, yasak olmasına rağmen aynı takımdaki yarışmacıların parkurda yardımlaşmalarını, yarışma alanındaki güvenlik önlemlerinin yeterli olduğunu, yarışma alanındaki sağlık önlemlerinin yeterli olduğunu düşünmektedirler. Aynı tutum şiddeti aralığındaki sporcular orienteerlerin: hırslı insanlar olduğunu, aynı yarışma şartlarında gece de yarışabileceklerini, antrenman programı yapıp uyguladıklarını, yarışmalara eşlerini/kız arkadaşlarını da getirdikleri/getirebileceklerini, rakiplerini alkışlayıp onların lehine tezahürat yaptıklarını, hakemlerin ve antrenörlerin bilgi düzeylerinin yeterli olduğunu, orienteering ve sporcu beslenmesi hakkındaki bilgi düzeylerinin yeterli gördüklerini, Türkiye medyasındaki (tv, internet, gazete, dergi, vb.) spor programlarını takip ettiklerini, Türkiye'deki medyanın spor eğitimi ve kültürünün gelişmesine katkıda bulunduğunu, Avrupa Birliği'ne girmenin Türkiye'deki orienteering gelişimine katkı sağlayacağını

Ölçekteki tutum şiddetinin ortalaması iki ve üstünde(max. 2,99) olan orienteerler: Orienteering hakemleri tarafından askeri ve sivil sporcular arasında ayırım yapıldığını, yasak olmasına rağmen yarışma sırasında rakiplerine yanıltıcı bilgiler verebildiklerini, elit olan ve olmayan sporcuların aynı anda yarışmalarının orienteeringin gelişimini olumsuz etkilediğini, yarışmalarda doping yapanlar olduğunu, performanslarını arttırmak için ergojenik yardımcılar kullanmadıklarını belirtmişlerdir.

Referanslar

Aksın K., (2008), Orienteering Sporunda Kent İçi Organizasyonlar Üzerine Bir Araştırma (Ankara İli Örneği) Yüksek Lisans Tezi T.C Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ankara



- Akten M., (2003), Isparta İlindeki Bazı Rekreasyon Alanlarının Mevcut Potansiyellerinin Belirlenmesi, Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi Seri: A, Sayı: 2, ISSN: 1302-7085, Sayfa: 115-132.
- Alibaz A. vd., (2006), Türkiye'de Üst Düzey Taekwondo, Karate Ve Kick-Boks Sporcularının Bu Spor Branşına Yönelmelerine Teşvik Eden Unsurlar, Yapma Nedenleri Ve Geleceğe Yönelik Beklentileri, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IV (3) 91-102.
- Beedie, P., Hudson, S., (2003). Emergence Of Mountain-Based Adventure Tourism. Annals Of Tourism Research, Vol. 30, No.3, Pp. 625-643.
- Boga S., (1997), Orienteering: The Sport of Navigating with Map and Compass, Stackpole Books, Mechanicsburg.

181. VARIABLES AFFECTING THE BOLUSPOR FOOTBALL CLUB FANS DECISION TO ATTEND SPORT GAMES AS A SPECTATOR

UCAN, Y., AYCAN, A., POLAT, E.

A.İ.B.Ü. Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

The purpose of this study is to assess the variables that affect the decision of Bolu Spor Football Club Fans' to attend sport games as a spectator. The sample used consisted of 181 male spectators who participated to at least one games of Bolu Spor Football Club at 2007-2008 football season. The data of the study was collected by the questionnaire that is developed by Gencer T. And Aycan A. to evaluate the variables affecting the physical education and sport school students' decision to attend sport games as a spectator. Findings showed that the "to watch my team games" and "to watch the game at stadium" are the most effective determinants on decision to attend games of Boluspor Football Club Fans. Key words: Spectators, sport attendances, football games.

BOLUSPOR TARAFTARLARININ SEYİRCİ OLARAK MAÇA KATILIM KARARLARINI ETKİLEYEN DEĞİŞKENLER

Giriş

Spor seyirciliği, çağdaş toplumlarda serbest zaman davranışı olma özelliği göstermektedir. Serbest zamanlarını spor olaylarını takip etmek için kullanan kişiler spor seyircisi olarak tanımlanabilir. Spor dikkat çekiciliğine rağmen, spor olaylarını takip etmek ve izlemek için bireyleri nelerin güdelediği hakkında çok az şey bilinmektedir (Trail ve ark, 2001). Spora seyirci olarak katılımı etkileyen faktörler ile ilişkili yazın incelendiğinde, araştırmacıların çok çeşitli belirleyici faktörlere odaklandıkları açıkça görülebilir. Genel olarak bunlar; a) oyunun çekiciliği (örn: bireysel beceriler, takımın ligdeki sıralaması ve performansı, eğlenceler v.b.) b) ekonomik faktörler (örn: bilet fiyatı, gelir, promosyonlar, televizyonun etkisi, diğer sporlardaki mücadele v.b.) c) sosyo-demografik faktörler (örn: yaş, cinsiyet ırk, nüfus, eğitim v.b.) d) seyirci tercihleri (örn: maç programı, uygunluk, hava durumu, stadyum kalitesi v.b.) ve son yıllarda spora seyirci olarak katılım kararları üzerinde etkili olduğunu düşündükleri sosyo-motivasyonel faktörler bazı araştırmacıların ilgisini çekmektedir (James ve ark. 2001, Wann 1995, Shank 1999, Jeffrey ve ark. 2004).

Seyircilerin spor müsabakalarına katılım kararlarında etkili olan faktörlerin belirlenmesi ve faktörler dikkate alınarak gerekli çalışmaların yapılması, spor müsabakalarına seyirci katılımının artırılabilmesi için önem arz etmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı; Bolu spor taraftarının, Bolu spor'un müsabakalarına seyirci olarak katılım kararlarında etkili olan faktörlerin belirlenmesidir.

Yöntem

Bu çalışmanın evrenini Bolu spor taraftarları oluşturmaktadır. Örneklemi ise, 2007-2008 futbol sezonunda Bolu spor'un en az bir müsabakasına seyirci olarak katıldığını belirten erkek taraftarlardan rasgele seçilmiş 181 kişi oluşturmaktadır.

Araştırmanın verileri, Gencer T. ve Aycan A. (2004) tarafından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin spora katılım kararları üzerinde etkili olan faktörleri belirlemek amacı ile geliştirdikleri 36 maddelik anket formu kullanılarak toplanmıştır. Anket formunda yer alan her bir faktörün spora katılım kararı üzerindeki etkisini belirlemek amacı ile "5-çok fazla etkili, 4-oldukça etkili, 3-kararsızım, 2-biraz etkili ve 1- hiç etkili değil" şıklarından oluşan 5'li Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Elde edilen veriler basit istatistiksel yöntem (yüzde-frekans dağılımı ve ortalamalar) kullanılarak çözümlenmiştir. Ortalaması 1 ile 1.79 değerleri arasında yer alan değişkenler

“etkisiz”, 1.80-2.59 değerleri arasında yer alan değişkenler “az etkili”, 2.60-3.39 değerleri arasında yer alan değişkenler “orta etkili” 3.40-4.19 değerleri arasında yer alan değişkenler “çok etkili” ve 4.20-5 değerleri arasında yer alan değişkenler ise “tam etkili” değişkenler olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular

Bolu spor taraftarlarının, Bolu spor futbol takımı karşılaşmalarına seyirci olarak katılım kararlarını etkileyen değişkenler, etki derecelerine göre sırasıyla “tam etkili”, “çok etkili”, orta etkili” olarak gruplandırılmış ve aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir. Katılım kararını etkileyen değişkenler içinde, istatistik olarak “etkisiz” ve “az etkili” kabul edilen bir değişken bulunamamıştır.

Tablo 1. Spora Katılım Kararı Üzerinde “Tam Etkili” Olan Değişkenlerin Frekans, Yüzde ve Ortalama Değerleri.

Katılım Kararını Etkileyen Faktörler		Önem dereceleri					Mean	Sd
		5	4	3	2	1		
1. Maçı yerinden canlı izlemek	f	108	56	18	3	8	4,3109	,99830
	%	56	29	9,3	1,6	4,1		
2. Taraftarı olduğum takımı izlemek	f	120	45	21	3	4	4,4197	,89851
	%	62,2	23,3	10,9	1,6	2,1		

Tablo 1. incelendiğinde, Bolu spor taraftarlarının spora katılım kararları üzerinde “tam etkili” olan 2 değişken olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Spora Katılım Kararı Üzerinde “Çok Etkili” Olan Değişkenlerin Frekans, Yüzde ve Ortalama Değerleri.

Katılım Kararını Etkileyen Faktörler		Önem dereceleri					Mean	Sd
		5	4	3	2	1		
1. Stattaki genel atmosfer	f	71	40	28	22	32	4,1192	1,19080
	%	36,8	20,7	14,5	11,4	16,6		
2. Taraftarı olduğum takımın maç kazanma şansı	f	98	50	19	9	17	4,0518	1,26137
	%	50,8	25,9	9,8	4,7	8,8		
3. Maçın önemi	f	106	47	16	6	18	4,1244	1,26041
	%	54,9	24,4	8,3	3,1	9,3		

Tablo 2.de, Bolu spor taraftarlarının spora katılım kararları üzerinde “çok etkili” olan 21 değişkenden en etkili olan 3 değişken gösterilmiştir.

Tablo 3. Spora Katılım Kararı Üzerinde “Orta Etkili” Olan Değişkenlerin Frekans, Yüzde ve Ortalama Değerleri.

Katılım Kararını Etkileyen Faktörler		Önem dereceleri					Mean	Sd
		5	4	3	2	1		
1. Bilet fiyatı	f	53	49	25	21	45	3,2280	1,53428
	%	27,5	25,4	13,0	10,9	23,3		
2. Maçın oynanacağı gün	f	50	60	17	16	50	3,2280	1,55786
	%	25,9	31,1	8,8	8,3	25,9		
3. Maçın oynanacağı saat	f	43	54	25	16	55	3,0725	1,54950
	%	22,3	28	13	8,3	28,5		
4. Maçın oynanacağı günün hava durumu	f	40	53	25	14	61	2,9845	1,56617
	%	20,7	27,5	13,0	7,3	31,6		
5. Sosyal bir etkinlik içerisinde yer alacak olmak	f	45	57	39	23	29	3,3420	1,35675
	%	23,3	29,5	20,2	11,9	15,0		

Yukarıdaki Tablo 3.’te görüldüğü gibi, Bolu spor taraftarlarının spora katılım kararları üzerinde “orta etkili” olan 12 değişkenden en etkili görülen 5 değişken gösterilmiştir.



Tartışma ve Sonuç

Bolu spor taraftarlarının, seyirci olarak spora katılım kararları üzerinde “tam etkili” olan 2 değişken olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenler incelendiğinde, tüm değişkenler içinde katılım kararını etkileyen en önemli maddenin “taraftarı olduğum takımı izlemek” değişkeni olduğu görülmektedir. Katılım kararını etkileyen ikinci önemli değişken ise “maçı yerinden canlı izlemek” olduğu görülmektedir. Wakefield ve Sloan (1995), taraftarı olduğu takıma bağlı olan seyircilerin, takımlarının oyunu seyretmek için stadyumda daha fazla zaman geçirdiğini belirtmişlerdir.

Bolu spor taraftarlarının, seyirci olarak spora katılım kararları üzerinde “çok etkili” olduğu görülen 21 değişken olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenler içinde ise, en yüksek ortalama değere sahip olanlar “maçın önemi”, “stattaki genel atmosfer” ve “taraftarı olduğum takımın maçı kazanma şansı” maddeleridir. Benzer şekilde; stadın fiziksel özellikleri ve taraftarı olunan takımın izlenmesi, aile ve arkadaş çevresi ile vakit geçirmek, seyircilik deneyimi, maçın ve diğer seyircilerin özelliklerini açıklayan maddeler, bu grubu tanımlayan diğer değişkenler olarak görülmektedir. Bade ve Tiehen (1990), taraftarı olunan takım performansının ve maçın öneminin/çekiciliğinin seyircilerin maça katılım kararı üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ifade etmişlerdir. Trail ve James (2001) ise, bazı araştırmacıların, sosyal etkileşim güdüsünün bireylerin spora katılım (seyirci olarak) nedenlerinden biri olarak gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Yapılan veri incelemeleri sonunda, Bolu spor taraftarlarının spora katılım kararı üzerinde “orta etkili” görülen değişken sayısı 12 madde ile açıklanmıştır. Bu değişkenlerin üç grupta toplandığı görülmüştür. Bunlardan ilki; maçın oynanacağı gün, saat ve hava durumunu ifade etmektedir. İkinci grup; bilet fiyatı, maçın canlı yayınlanması, maç harici aktiviteler, stadın otoparkının olması ve sosyal etkinlikte bulunma ifadeleridir. Üçüncü grubu ise; rakip takım ile ilgili olan, rakip takımı izlemek, rakibin maç kazanma şansı, rakibin performansı ve ligdeki durumunu ifade eden değişkenler oluşturmaktadır. Bitner (1986), spor faaliyetlerinin fiziksel ve sosyal çevresinin, seyircilerin algılarını olumlu yönde etkilediğini ve spora seyirci olarak katılım kararları üzerinde oldukça önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Lee ve Bang (2003) ise, maçın zamanı, günü ve yerinin seyircilerin katılım istek ve kararları üzerinde doğrudan etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak; Bolu spor futbol takımı taraftarlarının; maça katılım kararlarını etkileyen en önemli değişkenlerin “taraftarı oldukları takımı izlemek” ve “maçı yerinden canlı izlemek” olduğu görülmektedir. Taraftarlar için, tuttukları takımın maçını izlemenin yanında, maçı statta canlı izlemek oldukça önemlidir. Bunun yanı sıra; maçın önemi, maçın bir futbol maçı olması, yani branşın kendisi, stadın fiziksel özellikleri, konforu maç ortamının güvenli olması, stattaki genel atmosfer, aile ve arkadaş çevresi ile vakit geçirme isteği, maçın çekimliliği, geleceği beklentisi gibi faktörlerin de seyirci olarak taraftarların maça katılım kararlarını önemli derecede etkilediği söylenebilir. Bolu spor taraftarlarının maça katılım kararlarını en az etkileyen değişkenlerin ise; rakip takım ile ilgili değişkenler olduğu görülmektedir. Ayrıca; katılım kararı üzerinde etkili olabileceği düşünülen maçın gün, saat, hava durumu gibi değişkenlerin katılım kararı üzerinde daha az etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkarak; Bolu spor taraftarlarının kendi takımlarına bir taraftar olarak bağlı oldukları da söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Gencer T. ve Aycan A. (2004). Variables Affecting The Physical Education and Sports School Students. Decision to Attend Sport Games as a Spectator. *8th International Sport Science Congress-Abstract Book*.
- Jeffrey D. James, Stephen D. Ross (2004). Comparing Sport Consumer Motivations Across Multiple Sport. *Sport Marketing Quarterly*, 13, 17-75.
- Jeoung-Hak Lee' & Jee-Sun Bang"imX A Structural Equation Modeling for Factors Influencing Attendance at Professional Sports Events. *International Journal of Applied Sport Science*. Vol. 15, No. 2, 28-39.
- James J. Zang, Dale G. Pease, Eddie T.C. Lam, Liette M. Bellerive, Uyen L. Pham, Debbie P. Williamson, Jay T. L. (2001). Sociomotivational Faktors Affecting Spectator Attendance At Minor Hokey Games. *Sport Marketing Quarterly*. 2001, vol:10 num.1 s:43-54.
- Mullin, B. J.; Hardy, S. And Sutton, W.A.(2000). *Sport Marketing*. 2nd ed. Human Kinetics, Champaign.

182. DEVELOPMENT OF THE TECHNOLOGY AND INCREASING OF INTERNET USAGE EFFECT E-RETAILING AND ELECTRONIC SHOPPING IMPROVEMENTS

MUNUSTURLAR, S.*

Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir/Türkiye*

ABSTRACT

New computer and communication technologies make it possible for consumers to shop the world from their homes. Thanks to becoming common using computer technologies and developing internet utilities services, internet became an alternative for an other applications. Internet especially for marketing in sport industry became a usefull gun for success of organization. If sports marketers are aware of using internet and how to use it for their organization, they can differ themselves than other organizations. In this study, how to be caught a success for marketers with internet tools and how marketers use an internet applications habitually for their organizations.

REKABET ARACI OLARAK İNTERNETİN SPOR PAZARLAMASINDA KULLANIMI: KURAMSAL BİR BAKIŞ

Giriş

İnternet, 20. yüzyılın son çeyreğın de ortaya çıkmış ve 21. yüzyılın başında dünyayı saran ve birbirine bağlayan bir ağ haline gelmiştir. Bilgisayar ve internet alt yapısı yaygınlaşıp geliştikçe internet, başka uygulamaların alternatifi halini almıştır. Pazarlama yöneticileri de her gün yeni uygulamalarla interneti pazarlama aracı olarak kullanmaktadır. İnternet, bugün, büyük ölçüde tutundurma ve dağıtım ağı olarak kullanılmaktadır. Ürünler internet üzerinden tanıtılmakta, sunulmakta ve kişiye özel mesajlar oluşturarak daha etkili sonuç alınmaya çalışılmaktadır (Altunışık ve Diğ., 2006: 160). Firmalar pazar koşullarının ve artan rekabetin neden olduğu hızlı değişime ayak uydurabildikleri, sürekli iyileşmeyi sağlayabildikleri ölçüde rekabet edebilme güçlerini arttıracaklardır. Bu çalışmada internette spor pazarlamasına genel bir görünümle bakarak, sporu internetten pazarlamanın faydalarını ortaya koymaya çalışılmıştır.

İnternette Pazarlama Yapmak İçin Kullanılacak Araçlar

Elektronik Posta (E- Mail): Elektronik posta bilgisayar kullanıcısına bir mesajı şekillendirerek başka bir bilgisayara gönderilmesine izin verir (Sterne, 1995: 18). E-mail olarak da bildiğimiz elektronik postayı teknik terimler kullanmadan tanımlarsak kısaca firmanın internetteki adresi diyebiliriz. Amerika Nüfus Bürosu tarafından toplanan verilerle yapılan bir araştırmaya göre, e-posta kullananların kullanmayanlardan çok daha fazla para kazandıkları ortaya çıkmıştır. E-posta kullanmayan idarecilerin, kullananlara oranla %10 daha az kazandığı bilinmektedir. (Öçer ve Şahin, 1999: 271).

Haber Grupları (Newsgroups): Bu kavram internet sörfçülerinin e-posta kutularına bilgi dağıtmak için kullandıkları iletişim araçlarından birisidir. İnternette bir şeyler öğrenmenin, fikir beyan etmenin bir yolu da haber gruplarıdır. Haber grupları değişik konulara bölünmüştür ve fikri, sorusu, haberi olanlar buraya mesaj bırakır ve ilgilenenler ona cevap yazar(Öçer ve Şahin, 1999: 272).

Listserv: Bu elektronik posta ve haber gruplarının bir kombinasyonu sayabilir (Sterne, 1995: 18-19). Kısaca internet postalama listeleri olarak tanımlanabilen Listserv iş dünyasında bilginin dağıtımı ve tanıtımı konusunda tanınmış bir programdır.

Bilgi Satış Makineleri: Gopher, ftp (file transfer protocol), Mailbots gibi programların hepsi bilgi satış makineleri kategorisinde toplanır. Bu araçların hepsinin işleyişi aynı temel işlevi gerçekleştirmeye yöneliktir. Bir kişi tarafından bir dosya için talep geldiğinde bu araçlar bunu yakalar ve kişiye bunu ulaştırır. Bunlara internetin geri fakslama programları da denir (Sterne, 1995: 20).

World Wide Web: World Wibe Web internete dayalı bir yazılım uygulamasıdır (Sterne 1995: 2). 1990'lı yıllarla birlikte, özellikle kullanıcı dostu World Wide Web'in yaygınlaşmasıyla İnternet'e olan ilgi tırmansa geçmiştir (Sever, 2000: 235). Web hizmet makineleri, FTP ve gopher merkezlerine göre daha büyük bir yaratıcı potansiyel sunar; (Öçer ve Şahin, 1999: 276).



İnternetin Pazarlama Yaparken Hangi Alanlarda Kullanılır

İletişim: Burada kastedilen şey firmaların internet aracılığıyla dahili, harici ve network satıcıları ile ve de müşterileri ile olan iletişimidir. Bugün birçok firma açtığı web sitesinde müşterilerin ürün ile ilgili fikirlerini ve önerilerini istemekte ev sorularına da yine internet üzerinden cevap vermektedir (Öçer ve Şahin, 1999: 269).

Data ve Bilgi Transferi: İnternet sayesinde diğer firmalarla ve hareket halindeki diğer şirket personeli ile iletişime geçilebilmekte ve bilgi transferi yapılabilmektedir. Örneğin bir cep telefonu ve bir diz üstü bilgisayarı olan şirket personeli, dünyanın herhangi bir yerinden şirket merkezine internet üzerinden e-mail gönderebilir ve veri transferi yapabilir (Öçer ve Şahin, 1999: 269).

Satış: 1999 yılı verilerine göre internet üzerinden elde edilen satış tutarı yaklaşık 1,5 milyon dolar iken bu rakam 2000 yılında ile 7 milyon dolara ulaşmıştır (Öçer ve Şahin, 1999: 269). Günümüzde ise bu rakamların 1 trilyon dolara yaklaştığı söylenmektedir (http-1).

Pazar Araştırması: İnternet üzerinde pazar araştırması ve de satış tahminleri yapan çok sayıda site bulunmaktadır. Bu sitelere tarama programlarından ulaşılabilir ve düşük bir ücret karşılığında pazar araştırması yaptırılabilir. Bunun yanı sıra firmalar kendi sitelerinde açacakları anketlerle de pazar araştırması yapabilmektedirler (Öçer ve Şahin, 1999: 269–270).

Bilgiye Ulaşma: İnternetin sağladığı en büyük kolaylık bilgiye ucuz ve kolay olarak ulaşmaktır. Bu avantaj, pazarlama açısından yeni pazarlara, yeni ürünlere, teknik ve mesleki bilgilere ulaşmada değerlendirilir (Öçer ve Şahin, 1999: 270).

İnteraktif Spor Pazarlamasının Faydaları

İnteraktif spor pazarlamasının faydalarından biri kolay ölçülebilir olmasıdır. Pazarlamacılar için sarf ettikleri gayrete karşılık verenleri karşılaştırmak çok açık şekilde kolaydır böylece pazarlamacılar mesajlarına cevap veren tüketicilerin oranını saptayabilirler. Doğrudan pazarlamayla karşılaştırıldığında interaktif pazarlamanın tüketicilerle ilişki kurma bakımından çok daha uygun maliyetli olduğu görülür. İnteraktif pazarlama için bire bir iletişim kurmak birkaç blok arkadakilere, farklı şehirlerdekilere, farklı ülkedekilere yada farklı kıtadakilere aynı uzaklık ve zorluktur (Pitts ve Stotlar, 1999: 309-310). Buna ek olarak interaktif pazarlama uygun hizmet sunma imkânı sağlar. Mal ve hizmetlerin doğrudan tüketicilere ulaşma imkanı interaktif pazarlama süreci vasıtasıyla daha da kolaylaşır. Spor ürünlerinin satış zorluklarına bazen mesafe de etkendir. İnteraktif bilet olanakları sayesinde şehir, ülke yada kıta uzaklıklarını bile yok sayabilmektedirler (Hans ve Aaron, 2003: 157). İnternet mevcut ürünleri mevcut pazarlarda daha kolay satmayı sağlayabilir. Bu da internetin gücünü ürünleri tanıtmada, ürünlere olan farkındalığı ve potansiyel müşteriler arasında firmanın gücünü yükseltmede kullanarak başarılabilir (Chaffey ve Diğ., 2000: 8). Elektronik alışveriş alıcı açısından, zaman ve mekânı bağılı olmadan alışveriş ile kıyaslama gibi avantaj sağlarken, satıcı için ise, pazar sınırı olmadan dünya çapında ekonomik tanıtım imkanı, eksiksiz ve birebir pazarlama, 24 saat sipariş alma olanağı, anında gerçekleşen kredi kartı onayıyla banka hesabından siparişlerin nakit paraya dönüşmesi, teslimat için ilgili birimlerin otomatik harekete geçmesi ve ayrıca bu işlemler için gerekli olan zaman ve personelin minimuma indirilmesi gibi avantajlar sağlamaktadır (Arasta, 1999: 54).

İnternette pazarlamanın avantajlarını Rowley'in (1999: 30) yaptığı genel bakışla sıralarsak; internet aracılığıyla küçük işletmeler hedeflerini genişletebilirler. Müşteri temsilcileriyle iletişim ve hızlı bir sipariş olanaklıdır. İnteraktif pazarlamada mağaza, satış personeli, depo maliyetleri gibi maliyetler bulunmamaktadır. Geleneksel kataloglarla kıyaslandığında basım ve postalamaya masrafları yoktur ve bilgiler hızlı bir şekilde değiştirilip ve güncellenmektedir. Çok az bir giderle çok daha yoğun reklâm kapsamı gerçekleştirilebilmektedir. Elektronik bilgi akışı sürekli ve hızlıdır.

Spor Pazarlamasında Site Tipleri

İçerik siteleri

İçerik siteleri kullanıcıların haberlere, skorlara ya da analizlere ulaşabilecekleri çok geniş bilgi tabanını tek sitede bir araya getirir. Bu tip siteler genellikle sporların kendilerinden uzaktır, daha ziyade tüketiciyi etkilemek için sporu kullanırlar. Bu tip siteler genellikle bir medya kuruluşunun uzantısı olurlar. Örneğin, sitedeki haber linki New York Times gazetesine ait haberleri sunuyor olabilir. Ayrıca artık medya kuruluşları da elektronik medya ya yönelmişlerdir. (Fullerton, 2007: 416).

Takım ya da Lig Siteleri

Bunlar amatör ya da profesyonel takım ve liglerin resmi siteleridir. Amatör takım ve liglerin kategorilerinde kolej ve üniversite kulüplerinin web siteleri de yer almaktadır. Aynı zamanda FIFA, NCAA, USBC ve IOC gibi büyük spor oluşumları da kendi web sitelerine sahiptirler. Tipik içerikleri, sporcu bilgileri, istatistikler, sonuçlar, puan tabloları

ve ilgi çeken olaylardan oluşur. Bu tip siteler çoğu zaman takımların lisanslı ürünlerini satmasında ya da bilet satışında da aktif rol oynamaktadır (Fullerton, 2007: 416).

Ticari Siteler

E- ticaret ziyaretçilerin spor ürün çeşitlerini alabileceği World Wide Web' in kullanımının sağladığı sanal bir perakendecilik mağazasıdır. Bu mağazalar genel spor ürünlerinin, spor ayakkabıların ve spor kıyafetlerinin içerildiği yerlerdir. Diğer bir ticari site türü ise takımların spor lisanslı resmi ürünlerinin satıldığı sitelerdir. Örnek olarak, New York Yankees ürünlerini MLB ya da Yankees' s resmi sitesinden satın alabilmeniz verilebilir. Üreticiler internet aracılığıyla ürünlerini direk satmayı çok tercih etmeyebilirler. Örneğin; Adidas firması ürünlerini kendi sitesinden satmaz. (Fullerton, 2007: 417).

Bahis Siteleri

Spor pazarlamacıları maç sonucu üzerine bahis oynatan sitelerle çalışmayı onlara yönelmeyi çok düşünmeyebilirler. Bu kategori son beş yılda çok büyük bir genişleme göstermiştir. Aslında bu siteler içerik ve ticari sitelerin bir birleşimi olarak düşünülebilir. (Fullerton, 2007: 417).

Sonuç

Günümüzde artık hızına yetişilemeyecek düzeye gelen teknolojik gelişmeler, tüm endüstrileri etkilediği gibi spor endüstrisini de etkilemektedir. Özellikle internet kullanımı globalleşme adına birçok faaliyetin gerçekleştirilebilmesine fırsat tanımaktadır. Fiziksel ortamda gerçekleştirilen pazarlamaya paralel olarak elektronik pazarlama da gelişme göstermektedir ve özellikle spor ürünün dağıtımı ve tutundurulma faaliyetlerinde internetin kullanımı çok yaygın hale gelmektedir. Stratejik spor yöneticilerin günümüzde organizasyonlarının başarısı için sıkça kullandıkları elektronik pazarlama tekniklerine her geçen gün yenileri eklenmekte ve bunlarda elde edilen faydalar daha da artmaktadır. Artık pazarlamada internet kullanımı rekabetin getirdiği kaçınılmazlar arasında yer almaktadır. Bu kaçınılmaz durumu organizasyonun yararına kullanabilmek ancak internetin spor pazarlamasında kullanım alanlarının bilinmesi ve organizasyona sağlayacağı faydaların iyi anlaşılmasıyla mümkün olur.

Seçilmiş Kaynaklar

Fullerton S.(2007). Sports Marketing, Mc Graw Hill Company, 416-417.

Öçer A., Şahin Ç.(1999).“İnternette Pazarlamanın Büyüyen Rolü Ve World Wide Web”, *Anadolu Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt: 15, Sayı: 1-2*, 265-292.

Pitts B.G., Stotlar D.K.(1999), *Fundamentals of Sport Marketing*, Fitness Information Tecnology America, 309-310.

Rowley J.(1996). “Retailing and Shopping on the Internet”, *International Journal of Retail and Distribution Management, Vol 24, No 3*, 26–37.

183. THE ANALYSIS OF THE 2006 WORLD CUP IN TERMS OF HOST COUNTRIES' ITY

ÖZTÜRK, H., ADİLOĞULLARI, İ. , GERİ, S. , ŞAHİN, H. M. , BAHADIR, T.

Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, National Sport Academy Bulgaristan, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

It is known that the big sports organizations such as the World Cups, Olympics and European Championships have big role in the ity of host countries' social, cultural and touristy features and touristy attractions. The aim of this study is observing and examining the activities of host country in the 2006 World Cup in terms of ity of that country and touristy attraction. A questionnaire was used as a data collection tool. It was applied to 290 people including 242 (83,45%) males and 48 (16,55%) females. Those people were football spectators who came from 17 different countries. It was found out that 174 (60%) people who came to watch the World cup matches stayed in the hotels for the night and 223 (76,9%) people came with their friends to watch the matches. Statistics were done on SPSS for Windows packet programme. While the results were being calculated, frequency and percentages of data were examined. Big sports organizations are not only organizations but also they help to host countries to attract new



potential tourist mass. 114 people (39,31%) came to Germany for the first time in order to watch the tournament. Even these results show that such organizations have big importance in terms of ity of the host countries and their touristy attractions. Key Words: The World Cup, Sport Organization.

2006 DÜNYA KUPASININ ÜLKE TANITIMLARI AÇISINDAN İNCELENMESİ

Giriş

Dünya kupası organizasyonları, futbolun dünya da en çok izlenen spor dallarında biri olması ve geniş kitleleri peşinden sürüklemesinden dolayı tüm dünya'daki insanların ilgisini çeken ve peşinden koşturan organizasyonlar olarak öne çıkmaktadır.

Su ve dağ sporları gibi, spor yapan, spora ilgi duyan ve sporla ilişkisi bulunan kişilerin; sportif karşılaşmalara, olimpiyat ve dünya şampiyonalarına bizzat katılmak ve bunları izlemek amacıyla oluşturdukları turizm hareketidir (1).

Özellikle 19 yüzyılın sonlarından itibaren popülaritesini hızla artıran futbolu dünya üzerinde yaklaşık 250 milyon kişinin aktif olarak oynadığı, 1,4 milyar kişinin de bu spor dalı ile bir şekilde ilgilendiği öngörülmektedir. Organizasyonun yapıldığı şehir veya bölgelerde ziyaretçiler tarafından gerçekleştirilen harcamalar, yapılan yatırımlar ile birlikte medyanın da büyük katkısıyla, bu bölgelerin daha sonraki zamanlarda tekrar ziyaret edilebilme olasılıkları hep beraber değerlendirildiğinde söz konusu organizasyonlar, turizm ve dolayısıyla ekonomi üzerinde uzun dönemli katkılar yaratmaktadır (2).

Resmi adı FIFA Dünya Kupası olan, Dünya Futbol Kupası, uluslararası futbol yarışmalarının en önemlisidir. Uluslararası futbol federasyonu tarafından düzenlenen Dünya Kupası Final Turnuvası olimpiyatları bile geçerek en çok takip dilen organizasyon halini aldı. Final turnuvası dört senede bir yapılırsa da, Dünya Kupası 3 senelik periyoda yayılmaktadır. Yaklaşık 160 ulusal takım, yarı finalde yer alabilmek için birbirleriyle mücadele etmektedir. Final turnuvası 32 ulusal takım arasında, dört hafta boyunca önceden atanan bir ülkenin ev sahipliğince gerçekleştirilmektedir. Geçmişte, ev sahibi ve o senenin şampiyonu gelecek sene Dünya Kupası'na katılmaya direk hak kazanırken 2006 Dünya Kupası'yla sadece ev sahibi ülke otomatik olarak finallere yükselmektedir (3).

Gereç-Yöntem

Çalışma amacıyla hazırlanan anketler toplam 290 kişiye uygulanmıştır. Anket uygulanan bireylerin 242 kişisi (%83,45) erkek, 48 kişisi de (%16,55) kadındır. Anketler 17 farklı ülkeden gelen futbolseverlere uygulanmıştır. İstatistikî işlemler SPSS for Windows paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Sonuçların anlamlılık düzeyleri hesaplanırken frekans ve yüzdeleri incelenmiştir.

Bulgular

Tablo-1.

CİNSİYET		
Cinsiyet	Kişi sayısı	Yüzde(%)
Erkek	242	83,45
Kadın	48	16,55
Toplam	290	100

Anket toplam 290 kişiye uygulanmıştır. Uygulanan bireylerin 242 kişisi (%83,45) erkek, 48 kişisi de (%16,55) kadındır.

Tablo-2.

	Kişi sayısı	Yüzde(%)
1 – 3 gün	101	34,83
3 – 5 gün	35	12,07
5 – 7 gün	86	29,66
Kalmayı düşünmüyorum	68	23,45
Toplam	290	100

Çalışmaya katılan turistlerden % 34,83 ile 101 kişi destekledikleri takım turnuvadan elense bile Almanya da 1–3 gün daha kalabileceklerini belirtirken, % 12,07 ile 35 kişi 3–5 gün, % 29,66 ile 86 kişi 5–7 gün daha kalmayı düşündüğünü belirtmiştir. Kalmayı düşünmeyenlerin oranı ise % 23, 45 ile 68 kişidir.

Tablo-3.

	Kişi sayısı	Yüzde(%)
Evet	114	39,31
Hayır	176	60,69
Toplam	290	100

Çalışmaya katılan turistlerin % 39,31 ile 114 kişi Almanya ya ilk defa geldiğini belirtmiştir. % 60,69 ile 176 kişi ise ilk defa gelmediklerini belirtmiştir.

Tablo-4

	Kişi sayısı	Yüzde(%)
Evet	220	75,86
Belki	47	16,21
Hayır	14	4,83
Bilmiyorum	9	3,10
Toplam	290	100

Çalışmaya katılan turistlerden % 75,86 ile 220 kişi tekrar Almanya ta gelirlerse bunda dünya kupasında hoş vakit geçirmelerinin etkisi olduğunu belirtmiştir.

Tablo-5.

	Kişi sayısı	Yüzde(%)
Olumlu	242	83,45
Olumsuz	4	1,38
Net bir fikrim yok	29	10
Hem olumlu hem olumsuz	15	5,17
Toplam	290	100

Çalışma ya katılan turistlerin % 83,45 ile 242 kişisi dünya kupası ile birlikte Almanya ve almanlar hakkında olumlu fikirler edindiklerini belirtmişlerdir.

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamıza katılan turistlerden % 39,31 lik kısmının turnuva vasıtasıyla ilk defa Almanya ya geldiklerini belirtmiştir. Alman ya gelen futbolseverlerin ilk defa Almanya geldikleri belirtilmiştir. Ortaya çıkan oranların çok ciddi ve yüksek olduklarını söylemek olasıdır. İlk defa gelenler yeni bir potansiyel turist kitlesini oluşturmaktadır. Kaldı ki ilk defa gelenlerin iyi ağırlanması ile turistlerin birer turizm elçisi olarak ülkelerinde, yakınlarına ve arkadaşlarına Almanya'nın tanıtımını yapma imkânını vermesi olasıdır. Bu da organizasyon yapan ülkenin turizmne ve tanıtımına büyük bir katkı yapmaktadır.

Alman Turizm Merkezi'nin yaptığı kamuoyu araştırmasında, ülkeyi ziyaret eden turistlerin yüzde 90'ı, bir başkasına tavsiye edecek kadar memnun kaldığı belirtildi (4).

Sonuç olarak bakıldığında organizasyon amacıyla organizasyon için bölgeye gelen futbolseverlerin memnun kaldığında hem tekrar o ülkeyi ziyaret etme olasılıkları artıyor, hem de memnun olan turistlerin ülkelerine gittikleri zaman ülkenin tanıtımını yapmaları olasıdır. Bu da ülkenin hem turizm açısından gelirini arttırmasına, hem de dolayısıyla ülkenin ekonomisine ciddi, katkılar yapması düşünülmektedir.

Kaynaklar

- 1- KTB. Bir yörenin turizm imkânlarının değerlendirilmesi için rehber. Ankara, sayfa-15, 1989.
- 2- www.siyasal.org
- 3- www.fifaworld.cup.com
- 4- www.turob.org.tr/Newsdetail.aspx?newsId=4515



184. BASKETBOL ANTRENÖRLERİNİN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİ VE ÇATIŞMA YÖNETİMİ STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

*Yılmaz İdris **Çimen Zafer ***Yüksek Selami

* Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye

** Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

*** Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Kafkas Üniversitesi, Kars, Türkiye

THE RELATIONSHIP BETWEEN COMMUNICATION SKILL LEVELS AND CONFLICT MANAGEMENT STRATEGIES OF BASKETBALL COACHES

ABSTRACT: “Conflict” and “conflict management” have a close relation with communication and it is an inevitable fact that emerged where people interact in all situations. So, these subjects are accepted that directly effect the efficiency and productivity of organizations. For this reason, the aim of this research was to find out relationship between communication skill levels and conflict management strategies of the coaches that are important position in sport organizations. In this research, basketball coaches that are participated National Basketball Development Seminar April 13-14, 2007 in Ankara, selected as sample and, “Communication Skill Evaluation Measurement Scale” developed by Korkut (1996) and “Conflict Managing Strategies Measurement Scale” developed by Gümüşeli (1994) were used for data collecting instruments. According to the results, basketball coaches’ communication skill level is good and, they mostly use ‘problem solving’ and use least ‘avoiding’ strategies in conflict management and, there is a positive and moderate level relation between communication skills and problem solving strategies.

Key Words: Conflict, Conflict managing, Communication, Communication skill, Coach, Sport

1. GİRİŞ

Genel olarak her türlü karşı koyma ve karşılıklı olumsuz ilişki anlamına gelen çatışma; gücün, kaynakların veya toplumsal pozisyonların azlığına ve değişen değer yargılarına dayanmakta ve insanların etkileşimde bulunduğu her ortamda kaçınılmaz olarak ortaya çıkmaktadır. Örgütsel çatışma ise, “iki veya daha fazla kişi ya da grup arasında kıt kaynakların paylaşılması veya faaliyetlerin tahsisi ile yine bu kişi ve gruplar arasındaki, amaç, statü, değer yargıları veya algılama farklılıklarından kaynaklanan anlaşmazlık” olarak tanımlanmaktadır^{4,7}.

Örgütsel çatışma klasik örgüt kuramlarında, örgüt ve çalışanlar üzerinde olumsuz etkilere sahip olaylar olarak görülüp, her ne pahasına olursa olsun ortadan kaldırılması gerektiği savunulurken; modern örgüt kuramlarında ise meşru, kaçınılmaz ve etkili bir örgüt yönetimi için pozitif bir gösterge olarak görülmekte, hatta belirli düzeylerde çatışmaların örgütsel etkinlik için gerekli olduğu ve değişimin bütünleştirici bir niteliği olarak kabul edilmektedir⁷. Bu noktadan hareketle, modern örgüt ve yöneticiler için çatışmalardan kaçınmak yerine, çatışmalarla ortaya çıkabilecek olası yıkıcı etkileri en aza indirmek ve olumsuzlukları, olumluya; durağanlığı, hareketliliğe; ataleti, dinamizme dönüştürerek çatışmaları işlevsel hale getirme çabası örgütsel etkililik ve değişim açısından işlevsel bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir⁴. Bu durumda çatışmanın farkında olunması ve kaynaklarının bilinmesi, nedenlerinin doğru saptanıp örgütsel amaçlar doğrultusunda yönetilmesi önem kazanmaktadır⁸.

Çatışma kavramı ile ilgili alan yazını incelendiğinde çatışma türleri ve neden olan faktörlerin değişik başlıklar altında çözümlendiği görülmektedir. Fakat, çatışma yönetimi stillerine ilişkin yapılan araştırmalarda ortaya çıkan ortak yargı, çatışma yönetiminde beş ayrı stilin kullanıldığı ve bunların “Problem çözme, Hükmetme, Ödün verme, Kaçınma ve Uzlaşma” olduğu yönündedir¹.

Çatışma yönetimi sürecinde etkili birçok yöntemin iletişimi temele aldığı bilinmektedir. Çatışma sürecinde gerçekleşen etkili iletişim, çatışan taraflara ulaşacak doyurucu bilgiler tarafların daha bilinçli davranmalarına, duygu, düşünce ve içinde bulundukları durumları rahatça ve açıkça ifade edebilmeleri ve olumlu ilişkilerin gelişmesine olanak sağlarken yöneticilerin çalışanlarıyla engellerden uzak bir iletişim sistemi kurması çatışmaları kontrol altında tutabilmelerini sağlamaktadır².

İletişim ve çatışma yönetiminin örgütsel süreçler üzerinde önemli etkilerinin bulunduğu ve çatışma ile iletişimin ilişkisel kavramlar olduğunun belirtilmesine rağmen, çatışma yönetimi ve özellikle çatışan tarafların iletişim becerilerinin çatışma yönetimi süreçlerine etkisini araştıran çalışmalar spor alanında yok denecek kadar azdır. Bu noktadan hareketle, spor kulüplerinin daha sağlıklı şekilde yönetilmesinde önemli etkilere sahip antrenörlerin çatışma yönetimi stratejileri ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi eldeki çalışmanın amacını oluşturmıştır.

2. YÖNTEM

İlişkisel tarama modelinde desenlenen araştırmanın, çalışma evrenini 13–14 Nisan 2007 tarihlerinde Ankara da düzenlenen Türkiye Basketbol Federasyonu ulusal basketbol gelişim seminerinde araştırmaya gönüllü olarak katılan 94 basketbol antrenörü oluşturmuştur. Araştırmada antrenörlerin iletişim beceri düzeylerini ölçmek amacıyla bireylerin ilişkilerinde nasıl olduklarını düşünerek yanıtlayabilecekleri beşli likert tipinde 25 ifadeden oluşan Korkut (1996) tarafından geliştirilen “İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek maddeleri hiçbir zamandan (1) her zamana (5) doğru puanlanmakta ve ölçekten elde edilen puanların fazlalığı bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde algıladıkları anlamına gelmektedir⁵. Antrenörlerin çatışma çözme stratejilerini belirleyebilmek için orijinali Rahim (1983) tarafından geliştirilen ve Gümüşeli (1994) tarafından dilimize çevrilerek geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Çatışma Yönetimi Stratejileri” ölçeği kullanılmıştır. Beşli likert tipi ölçek yöneticilerin çatışma yönetimi stratejilerini 5 boyutta (Problem çözme, Ödün verme, Hükmetme, Kaçınma, Uzlaşma) inceleyen 28 maddeden oluşmakta ve her davranış biçiminin gösteriliş sıklığı; hiçbir zamandan (1) her zamana doğru (5) puanlanmaktadır³. Verilerin analizinde, antrenörlerin iletişim beceri düzeyleri ve çatışma çözme stratejilerine ilişkin aritmetik ortalama, standart sapmalar bulunmuştur ve iki ölçme aracı arasındaki ilişki düzeyi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile belirlenmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1: Antrenörlerin İletişim Beceri Düzeylerine İlişkin Betimsel Veriler

İletişim beceri düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
	94	4.12	.38

Tablo 1 incelendiğinde, antrenörlerinin kendi algılamalarına göre iletişim becerilerini etkili şekilde kullandıkları görülmektedir.

Tablo 2: Antrenörlerin Çatışma Yönetimi Stratejilerine İlişkin Boyutlardan Aldıkları Toplam Puanlar

Stratejiler	$\bar{X}$	Ss	Önem sırası
Problem çözme	4.68	.47	1
Ödün verme	3.15	.61	3
Hükmetme	2.95	.68	4
Kaçınma	2.79	.67	5
Uzlaşma	3.52	.55	2

Tablo 2 incelendiğinde, antrenörlerin çatışma yönetiminde en çok problem çözme en az kaçınma stratejisini kullandıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 3: Antrenörlerin İletişim Beceri Düzeyleri ve Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişki

İletişim becerisi	Problem çözme	Ödün verme	Hükmetme	Kaçınma	Uzlaşma	
r	1	.734*	.177	-.179	-.164	.362*
p	.	.000	.072	.068	.096	.000

*p<.01

Tablo 3 incelendiğinde, antrenörlerinin iletişim becerileri ile problem çözme stili arasında yüksek; uzlaşma stili ile orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Basketbol antrenörlerinin iletişim beceri ölçeği puan ortalaması $\bar{X}=4.12\pm.38$ olarak belirlenmiştir. Bu durumda araştırma kapsamındaki antrenörlerin iletişim becerisi algılarının yüksek olduğu söylenebilir. Antrenörlerin oyuncularıyla aralarındaki çatışmalarda da iletişim becerilerini etkili biçimde kullandıkları şeklinde de yorumlanabilen bu sonuç, Yılmaz'ın¹⁰ farklı spor branşlarındaki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeylerini belirlemeye çalıştığı araştırmada, badminton, voleybol ve güreş antrenörlerinin üst düzeyde etkili, hentbol ve futbol antrenörlerinin etkili fakat geliştirilmesi gereken iletişim becerilerine sahip olduğu sonucuyla benzerlik göstermektedir. Başarılı antrenörlüğün anahtar unsurlarından biri olan etkili iletişim becerilerine sahip olmaları basketbol antrenörleri için olumlu bir durumdur.



Antrenörler çatışma yönetiminde problem çözme stratejisini her zaman kullandıklarını ifade ederken, uzlaşma stratejisini sıklıkla, ödün verme, hükmetme ve kaçınma stratejilerini arasına kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar genel olarak, konuyla ilgili yapılan birçok araştırmayla tutarlılık göstermektedir^{7,8,9}. Zaten, Blake ve Mouton örgütlerde bireyler arasında daha etkili ve iyi ilişkiler kurulmasında problem çözme yöntemine daha fazla önem verilmesinin yararlı olacağını belirtmeleri ve Lawrance&Larsch yaptıkları çalışmada problem çözme stratejisini uygulayan iki örgütün, diğer dört örgüte göre performanslarını daha yüksek bulmaları da araştırma sonucunu destekler niteliktedir⁶. Buna göre basketbol antrenörleri için elde edilen bu bulgu çalıştıkları oyuncular ve takımlar için olumlu olarak değerlendirilebilir.

Karip'e⁴ göre problem çözme stratejisinde birey sorunu çatıştığı tarafla birlikte ele alma ve çözme yönünde çaba harcayarak, tarafların istek ve ihtiyaçlarının karşılanması için gayret sarf ederek yaratıcı çözümler için sorunun üzerine gitmekten çekinmez. Bu sebeple, problem çözme stratejisinde kullanılan iletişim, taraflar arasındaki ilişkiyi sağlıklı biçimde sürdürebilecek biçimde olmalıdır. Uzlaşma stratejisinde ise amaç çatışan taraflar arasında orta yolun bulunmasıdır. Orta derecede doğrudan ve işbirlikçi bir stil olarak görülmekte ve uzlaşma sonucunda tarafların ihtiyaçlarının bir kısmı karşılanmaktadır. Dolayısı ile problem çözme stratejisine göre uzlaşma durumunda taraflar birbirlerinin iletişim performanslarını daha az yeterli görmektedir. Antrenörlerin çatışma yönetimi stratejileri ile iletişim becerileri arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına göre; problem çözme stratejisi ile yüksek düzeyde, uzlaşma stratejisi ile orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durum yukarıdaki yargıyı destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, basketbol antrenörlerinin iletişim beceri düzeyleri ve çatışma yönetimi stratejileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla planlanan bu araştırmada, basketbol antrenörlerinin iletişim becerilerinin iyi düzeyde olduğu, çatışma yönetiminde en çok problem çözme, en az kaçınma stratejisini kullandıkları ve iletişim becerileriyle problem çözme stratejisi arasında yüksek ve uzlaşma stratejisi arasında orta düzeye olumlu bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

5. KAYNAKLAR

- 1-Can, H.(1997). *Organizasyon ve Yönetim*, Siyasal Kitapevi, Ankara.
- 2-Düşükcan, M.(2003). *Örgütlerde Çatışma ve Çatışma Sürecinde Örgütsel İletişimin Etkililiği; Kuramsal ve Uygulamalı bir Çalışma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- 3-Gümüşeli, A.İ.(1994). "*İzmir Ortaöğretim Okulları Yöneticilerinin Öğretmenler ile Aralarındaki Çatışmaları Yönetme Biçimleri*" Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- 4-Karip, E.(2000). *Çatışma Yönetimi*, Pegem Yayıncılık, Ankara.
- 5-Korkut, F.(1996) "*İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışmaları*" Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(7):18-23.
- 6-Mirzeoğlu, N.(2003). *Örgütsel Çatışma ve Yönetimi: Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarında bir Uygulama*, Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Bildiriler kitabı, Ankara. 300-306.
- 7-Rahim, M.A.(2001). *Managing Conflict in Organizations*, 4th edition, Quorum Books Greenwood Publishing Group, Westport.
- 8-Şahin, A.(2007). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Kişiler Arası İletim Becerileri ve Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- 9-Yazıcı, C.,Sunay, H.(2006). *Gençlik Spor Genel Müdürlüğüne Bağlı Amatör Spor Federasyonlarında Görev Yapan Yöneticilerin Personeliyle Olan Çatışmaları Yönetme Yöntemleri*, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1) 31-37.
- 10-Yılmaz, İ.(2008). *Sporcu Algıları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri ve İletişim Beceri Düzeyleri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Poster 4.9

*Anabilim Dalı/ Topic: Rekreasyon/ Recreation and Leisure**Poster Alanı/ Name of Board: GEREDE**Moderator: Prof.Dr.Suat KARAKÜÇÜK*

185. ÇOCUK HEMATOLOJİ VE ONKOLOJİ KLİNİĞİ ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI KLİNİĞİNDE TEDAVİ GÖREN KRONİK HASTALIKLI ÇOCUKLARA UYGULANAN REKREATİF ETKİNLİKLERİN DEPRESYON DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

*AKYO, S. , **AYDIN, M, *MERİÇ, B., *KUTLU, M., *GÖZAYDIN, G.

* Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kocaeli, Türkiye

** Kocaeli Üniversitesi, Karamürsel Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kocaeli, Türkiye

*** Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Kliniği, Kocaeli, Türkiye

ABSTRACT

The aim of the study is to identify the effect of recreative studies on depression levels which has been applied to the children in child hematology-oncology and child health and diseases clinic. Totally 13 children have been chosen as subjects who are in Kocaeli University Medicine Faculty Child Clinic aged between 9,45 $\pm$ 5,55. 5 of which are in hematology and oncology service and 8 of which are in child health and disease service. There have been totally 8 week recreative activities that there have been 2 hours during the therapy in 4 days a week. In order to identify the depression levels of the children child depression measure test has been applied before and after the activity. In the analysis of the data, obtained data have been applied SPSS 15,0 programme. According to the statistics, there have been meaningful differences between child hematology- oncology and child diseases before and after the programme test.

Giriş

Kanser ve diğer önemli kronik hastalığı olan çocuklarda hastalığın alevlenme evreleri sıklığı uzadıkça, hastalık ilerledikçe, çocukların ölümle ilgili korku ve kaygıları artmaktadır. Ölümcül hastalığa ilişkin ortaya çıkan duygusal tepkiler arasında gelecek kaygısı, çaresizlik, depresyon, öfke ve ölüm korkusu en önde gelenlerdir (Aysev, Taner, 2007).

Lösemili hastalarında ve diğer kronik hastalarda küratif tedavinin yanı sıra, tedaviye destek amaçlı terapötik rekreasyon etkinlikleri yaptırarak hastalığın ve tedavini yan etkilerinden en az etkilenmesi sağlanabilmektedir. Çocuk kliniklerinde yapılan terapi rekreasyon etkinlikleri çocukların kontrollerinde, dönem dönem yapılan tedavilere hastane anksiyetesini ve buna bağlı gelişecek depresyonu azalttığı gözlemlenmiştir (Özdemir, 2006). Araştırmada amaç; çocuk hematoloji ve onkoloji servisinde tedavi görenler ile çocuk sağlığı ve hastalıkları kliniğinde tedavi gören kronik hastalıklı çocuklara yapılan rekreatif etkinliklerin depresyon düzeylerine etkisini belirlemektir.

Materyal Ve Metod

Araştırma; Kocaeli Üniversitesi, Tıp fakültesi Çocuk Hematoloji Kliniği ve Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniğinde tedavi gören çocuklardan; yaş ortalamaları 9,43 $\pm$ 5,57 toplam 13 (5 Çocuk onkoloji kliniği, 8 çocuk hastalıkları kliniği) lösemili ve kronik rahatsızlığı olan çocuklara haftada 4 gün, tedavi aralarında 2 saat olacak şekilde 8 haftalık değişik rekreatif etkinlik programı yaptırılmıştır.

Rekreatif etkinliklerin çocukların depresyon düzeylerini belirlemede aktivitelerin başlangıcında ve 8 haftalık program sonunda “Çocuk Depresyon Ölçeği” terapist eşliğinde yaptırılmıştır.

Verilerin analizinde anketler sonucunda elde edilen veriler SPSS 11,5 paket programında yapıp; rekreatif etkinliklerin çocuklara etkileri için Wilcoxon Signed testi yapılarak program öncesi ve sonrası farklılıklara bakılmıştır.



Bulgular

Tablo 1. Çocuk hematoloji-onkoloji ve çocuk hastalıkları servislerinde rekreatif etkinlik program öncesi ve sonrası test sonuçları

Test Statistics ^b	
	Sontest - Öntest
Z	-2,000a
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,046

Çocuk hematoloji-onkoloji ve çocuk hastalıkları servislerinde rekreatif etkinlik program öncesi ve sonrası test sonuçlarına göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0.05$)

Tablo 2. Çocuk hematoloji-onkoloji servisindeki ve çocuk sağlığı hastalıkları servisinde yatan hasta çocukların arasında uygulanan rekreatif etkinlikler programının karşılaştırması

	Çocuk hematoloji-onkoloji	çocuk sağlığı hastalıkları
Mann-Whitney U	9	12,5
Wilcoxon W	24	27,5
Z	-1,707	-1,263
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,088	0,207
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,127 ^a	,284 ^a

Çocuk hematoloji-onkoloji servisinde ve çocuk sağlığı hastalıkları servisinde yatan hasta çocukların arasında rekreatif etkinlikler programının etkilenmesi üzerine yapılan karşılaştırmada anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuçlar

Bost ve Brown (1982) yapılan terapötik rekreatif etkinliklere katılan bayan hastaların daha az endişeli ve stresli olup rahat uyuduklarını göstermiştir. Bu çalışmada da çocuk hematoloji-onkoloji ve çocuk hastalıkları kliniğinde rekreatif etkinlik program öncesi ve sonrası test sonuçlarına göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0.05$).

New York City Hastanesinde 8-15 yaş grubu 76 çocuğa yapılan terapötik rekreasyon etkinlikleri sonucunda çocukların yalnızlık, depresyon gibi psikolojik sorunlarının azaldığı ve sağlıklı çocuklar seviyesine indiğini tespit etmişlerdir (Sourby, 1998).

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları servisinde, Çocuk Hematoloji ve Onkoloji servisinde yatan çocukların değerlerinin karşılaştırılmasında ve grupların kendi aralarında karşılaştırmalarında pozitif bir gelişim olmasına karşın anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>0,05$).

Hematoloji hastaları olan çocukların üzerinde yapılan terapötik rekreasyon etkinliklerinin yaşam kalitelerine etkilerinin araştırdığı bir çalışmada etkinlik öncesi ve sonrası olumlu gelişmeler olmasına karşın anlamlı bir farklılık bulunamamışlardır (Özdemir, 2006).

Yapılan rekreatif etkinliklerle çocuklar; hastanenin sıkıcı ortamından, tedavinin verdiği ağrı ve yan etkilerinde çabuk kurtulma, hastalıkla baş etme yeteneklerinde olumlu gelişmeler gösterdikleri gözlemlenmiştir.

Kaynaklar

1. Aysev, A. ve Taner, Y. (2007). Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları s:869:87
2. Bost ve Brown (1982) Recreation therapy: A humanistic adjunct to Oncology Treatment. Oncology Nursing forum, 9(4) 4349.
3. Careleo, O. (2000). 'Journal of Leisureability' Volume 27

4. ÖZDEMİR, S(2006) Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Eğitimi Bölümü bitirme projesi
5. Sourby, C.(1998) The realionship between therapeutic recreation and palliation in the treatment of the advanced cancer patient.Unpublished master's thesis, Lehman.College,New York,NY

186. THE CHANGES IN DEVELOPMENTAL QUALIFICATIONS OF THE CHILDREN WITH THE DOWN'S SYNDROME AFTER RECREATIVE ACTIVITIES

*ODABAŞ, Ö. B., **ELİGÜR, F. , ***BAYAZIT, B. , **** BAYAZIT, B.

*KOCAELİ ÜN. BESYO SPOR YÖNETİCİLİĞİ,

**REKREASYON UZMANI

***KOCAELİ ÜN. BESYO REKREASYON BÖLÜMÜ,

****KOCAELİ ÜN. KARAMÜRSEL BESYO

ABSTRACT

This study was held in order to identify the changes in developmental features of the children aged between 8-9 with Down's syndrome. Samples of the population include 6 children – 4 girls and 2 boys- with Down's Syndrome in Mavi Hilal Rehabilitation Center in Kocaeli. The study lasted 6 weeks- 4 days a week, with 5 repetitions a day. Children were observed through a 98 item portage scale. Pre-test and post-tests were applied to the samples. Data was analyzed by SPSS 11.5 programme. The fraction and percentage were calculated then Willcoxon test was used. Significant difference was found at p

DOWN SENDROMLU ÇOCUKLARIN REKREATİF ETKİNLİK SONRASI GELİŞİM ÖZELLİKLERİNDE MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER

Giriş

Her gelişim döneminin ortak özellikleri, benzerlikleri vardır. Bebekler arasında bu benzer özelliklerin yanı sıra bireysel farklılıkların da olduğu bir gerçektir. Bazı bebekler, daha çok ağlar, daha az uyurlar ve zor bebeklerdir. Bunlar doğal farklılıklardır. Ancak bazı bebekler özellikleri yönünden diğer bebeklerden önemli derecede farklılıklar gösterirler. Örneğin bir yaşına geldikleri halde bağımsız hareket edemezler. Kendi yaştlarından olumsuz yönde farklılıklar gösteren ve sahip oldukları bu yetersizlikler nedeniyle çevrenin dikkatini üzerine çeken bu çocuklara “engelli çocuklar” denmektedir. Eğlenme ve gerilim giderme etkinlikleri, rekreasyon ve mutluluk üzerine odaklanmaktadır. Bu hedef sosyal olarak kabul edilebilir tarzda gerilimden kurtulmayı, gevşemeyi öğrenme, hiperaktiviteyi azaltma ve zihinsel sağlığı geliştirmeyi kapsamaktadır (Özer,2001).

Zihinsel engelli bireylere çeşitli oyunlar oynatılarak yaşam mücadeleleri için gösterdikleri davranışları incelenmiş; oyunlarla motor davranışlarında, bilişsel yeteneklerinde, dikkat, kendine güven ve sosyal ilişkilerinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Genellikle, eğitilebilir zihinsel engelli çocuklar için küçük kas aktivitelerinden ziyade büyük kas aktiviteleri, uzun süre hareketsiz olmalarını gerektiren aktivitelerden ziyade sürekli hareketli olmalarını sağlayan aktiviteler önerildiğinden çalışmamızda, zihinsel engelli bireylerin tüm kas gruplarına yönelik ve sürekli hareketli olmalarını sağlayan basketbol egzersizleri uygulanmış, fiziksel uygunlukları üzerinde ve hareket davranışlarında gelişmeler kaydedilmiştir (Ün ve ark., 2001).

Engellilerde fiziksel etkinliklere katılmanın yararlarını felsefi açıdan değerlendiren yazarlar daha çok duyuşsal gelişim ve psikomotor gelişime katkılarını vurgulamaktadırlar. sporun hem bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı hem de engelli bireyler için son derece değerli olduğunu ancak, engelli bireylerin spora olan gereksiniminin daha fazla olduğunu, sporun, engelli bireylerin hareket etmekten haz alma, eğlenme ve başarıma gereksinimlerinin karşılanmasında önemli bir araç olduğunu ifade etmektedirler. Yazarlara göre, spor kişilere özürü ile başa çıkmasını ve özrünü hafifletmesini öğretmekte, keyif vermekte, iletişim ve paylaşım sağlamakta, yaşam motivasyonunu arttırmakta, dürüstlük, hoşgörü, işbirliği, gibi olumlu kişilik özelliklerinin kazanılmasını sağlamaktadır (student.bmj.com, 2007).

Rehabilitasyon merkezlerinin amacı, engelli bireylerin toplum içerisinde kendilerine yeterli hale gelebilmelerini sağlayacak yetiştirme ve iyileştirme programları hazırlamak, uygulamak ve gerekli becerileri kazandırmaktır.



Yöntem

Araştırmanın örneklemini, Kocaeli ilinde bulunan Mavi Hilal Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde 8-9 yaşlar arasındaki 4 kız 2 erkek olmak üzere 6 down sendromlu çocuk oluşturmuştur. Rehabilitasyon merkezindeki çalışmalar, performans skalasının hazırlanması ve uygulanması özel eğitim uzmanının eşliğinde gerçekleştirilmiştir. Oyunların öğretiminde “doğrudan öğretim yöntemi” kullanılmıştır. Fiziksel yardım, model olma ve sözel ipucu yardımlarından yararlanılmıştır.

Rekreatif etkinlik öncesi ve sonrası, motor becerilerinin, el-göz koordinasyonunun, sosyal becerilerinin, bilişsel becerilerinin, iletişim becerilerinin ve küçük kas gelişiminin performans gelişim değerleri gözlenmiştir. Bu değerler iyi, orta, kötü olarak kaydedilmiştir.

Uygulamalar haftada dört gün, günde beş tekrar yapılarak toplam altı hafta sürdürülmüştür. Etkinlikler özel eğitim uzmanı yardımı ile çocukların engel çeşidi ve derecelerine uygun olarak seçilmiş ve oyunların istasyon dahilinde olması uygun görülmüştür. Çalışma sürecinde öğrencilerin dikkatini çekmek ve ilgi düzeylerine hitap etmek açısından pekiştireç düzenlenmiş ve kullanılacak bu pekiştireçlerin tablo halinde sunulmasına karar verilmiştir.

Çalışma 6 istasyondan oluşmaktadır: puzzle eşleme, nefes egzersizleri, nehir yolu, renk eşleme, bowling.

Hareketlerin öğretimi sırasında model olma tekniğinden yararlanılmıştır. Hareketler önce rekreasyon uzmanı tarafından uygulanmış ve daha sonra öğrenciden yapması istenmiştir. Uygulama sırasında rekreasyon uzmanı sözel yönergelerde ve gerekli gördüğü yerlerde fiziksel yardımda bulunmuştur.

Elde edilen verilerin analizi SPSS 11.5 paket programı ile frekans, yüzde hesaplandıktan sonra willcoxon testi uygulanarak değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tablo1: yüzde ve frekans değerleri

	SAYI		%			SAYI		%	
MOTOR BECERİLER	ÖNCE	SONRA	ÖNCE	SONRA	BİLİŞSEL BECERİLER	ÖNCE	SONRA	ÖNCE	SONRA
İYİ	31	42	64,6	87,5	İYİ	45	58	75	96,7
ORTA	7	5	14,6	10,4	ORTA	13	2	21,7	3,3
KÖTÜ	10	1	20,8	2,1	KÖTÜ	2	-	3,3	-
TOPLAM	48	48	100	100	TOPLAM	60	60	100	100
EL-GÖZ KOORDİNASYONU	ÖNCE	SONRA	ÖNCE	SONRA	İLETİŞİM BECERİLERİ	ÖNCE	SONRA	ÖNCE	SONRA
İYİ	82	94	85,4	97,9	İYİ	30	45	50	75
ORTA	11	2	11,5	2,1	ORTA	16	10	26,7	16,7
KÖTÜ	3	-	3,1	-	KÖTÜ	14	5	23,3	8,3
TOPLAM	96	96	100	100	TOPLAM	60	60	100	100
SOSYAL BECERİLER	ÖNCE	SONRA	ÖNCE	SONRA	KÜÇÜK KAS GELİŞİMİ	ÖNCE	SONRA	ÖNCE	SONRA
İYİ	38	73	35,2	67,6	İYİ	63	79	70	87,8
ORTA	46	28	42,6	25,9	ORTA	23	11	25,6	12,2
KÖTÜ	24	7	22,2	6,5	KÖTÜ	4	-	4,4	-
TOPLAM	108	108	100	100	TOPLAM	90	90	100	100

Tablo2: Willcoxon test sonuçları

PERFORMANS	P	ANLAMLILIK DÜZEYİ
Motor beceriler önce Motor beceriler sonra	0.000**	p<0.01
El göz koordinasyonu El göz koordinasyonu	0.000**	p<0.01
Sosyal beceriler önce Sosyal beceriler sonra	0.000**	p<0.01
Bilişsel beceriler önce Bilişsel beceriler sonra	0.000**	p<0.01
İletişim beceriler önce İletişim beceriler sonra	0.000**	p<0.01
Küçük kas gelişimi önce Küçük kas gelişimi sonra	0.000**	p<0.01

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızda deneklerin motor becerileri, el-göz koordinasyon, sosyal beceri, bilişsel becerileri, küçük kas gelişimin, iletişim becerileri aktiviteleri öncesi ve sonrası iyi değerlerinin değişkenlik gösterip yükseldiği, orta değerlerinin değişkenlik gösterdiği, kötü değerlerinin değişkenlik gösterip düştüğü gözlenmiştir.

Engellilerde fiziksel etkinliklere katılmanın yararlarını felsefi açıdan değerlendiren yazarlar daha çok duyuşsal gelişim ve psikomotor gelişime katkılarını vurgulamaktadırlar. Sporun hem bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı hem de engelli bireyler için son derece değerli olduğunu ancak, engelli bireylerin spora olan gereksiniminin daha fazla olduğunu, sporun, engelli bireylerin hareket etmekten haz alma, eğlenme ve başarıma gereksinimlerinin karşılanmasında önemli bir araç olduğunu ifade etmektedirler. Yazarlara göre, spor kişilere özürü ile başa çıkmasını ve özürünü hafifletmesini öğretmekte, keyif vermekte, iletişim ve paylaşım sağlamakta, yaşam motivasyonunu arttırmakta, dürüstlük, hoşgörü, işbirliği, gibi olumlu kişilik özelliklerinin kazanılmasını sağlamaktadır (student.bmj.com, 2007).

Zihinsel engelli bireylere çeşitli oyunlar oynatarak yaşam mücadeleleri için gösterdikleri davranışları incelenmiş; oyunlarla motor davranışlarında, bilinçsel yeteneklerinde, dikkat, kendine güven ve sosyal ilişkilerinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Genellikle, eğitilebilir zihinsel engelli çocuklar için küçük kas aktivitelerinden ziyade büyük kas aktiviteleri, uzun süre hareketsiz olmalarını gerektiren aktivitelerden ziyade sürekli hareketli olmalarını sağlayan aktiviteler önerildiğinden çalışmamızda, zihinsel engelli bireylerin tüm kas gruplarına yönelik ve sürekli hareketli olmalarını sağlayan basketbol egzersizleri uygulanmış, fiziksel uygunlukları üzerinde ve hareket davranışlarında gelişmeler kaydedilmiştir (Ün ve ark., 2001).

Çalışmamızda oyun etkinliği öncesi ve sonrası motor beceriler, el-göz koordinasyonu, sosyal beceriler, bilişsel beceriler, iletişim beceriler ve küçük kas gelişiminde p<0.01 düzeyinde anlamlı farklılık görülmüştür.

Egzersiz zihinsel engellilerin daha sağlıklı bedene sahip olmasını sağlayarak fiziksel kondüsyon ve motor becerilerini geliştirir. Egzersiz aracılığı ile öğrenilen disiplin, gelişen özgüven, yaşanan rekabet, paylaşılan arkadaşlık ve başarı duyguları özürünün sosyal ve psikolojik gelişimine katkıda bulunur. Amaç özürü kişinin toplum ile daha yakın bir iletişime girerek, kendilerine ve topluma yararlı üretken bireyler olmasına yardımcı olmaktır (Ün ve ark., 2001).

Öneriler

Engelli çocukların gelişiminde ailenin önemi büyüktür. Anne-Babalar çocuklarının engel durumu kabullenmeli ve çocuğun sağlıklı kişilik geliştirebilmesi için, ihtiyacı olan sevgiyi, ilgiyi göstermelidir. Rehabilitasyon merkezlerindeki çalışmalardan yararlanarak fiziksel ve sosyal gelişimine destek vermelidir.

Rehabilitasyon merkezlerinde rekreatif etkinlik sınıfları açılmalı, grup ve bireysel oyunlar oynatılmalı, çocukların gelişimlerine yönelik aktivitelere yer verilmelidir.

Hazırlanacak etkinlik programlarının gelişim düzeylerine ve engel derecelerine uygun olması gerekmektedir.

Kaynaklar

Sevimay,D,Özer, (2001), Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Nobel Yayın Dağıtım Ltd.şti, İstanbul.

Karaküçük,S., (1999), Rekreasyon, Gazi Kitap Evi, Ankara.

Tüfekçioğlu,U., (2003), Çocukta Hareket, Oyun Gelişimi Ve Öğretimi T.C. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim



Fakültesi Yayını No:1295, Eskişehir .

Ün N., Erbahçeci F., Ergun N., (2001), Mental Retarde Çocuklarda Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi, Romatizma, Cilt: 16, Sayı: 1,

Erişim: www.romatizma.dergisi.org/pdf.php3?id=120, 2007.

www.student.bmj.com/issues/04/07/education/275.php, 2007.

187. DETERMINING THE RECREATIONAL NEEDS AND PREFERENCES OF UNIVERSITY STUDENTS

ÖZDEMİR, A. S. * , GÜRBÜZ, B. ** , KARAKÜÇÜK, M. B. *

* Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

** Spor Bilimleri Bölümü, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the present recreational behaviours, needs and preferences of university students studying in Ankara. Questionnaire form which was developed by the researcher was used to examine recreational needs and preferences of the participants. A total of 216 university students aged between 18-28 from the various universities in Ankara voluntarily participated in this study. According to the results of this research most common recreational activities of the students are home-based and passive activities like watching movies (73.1%), listening music (72.7%), short trips (63.4%), surfing the web (59.3%) and watching television (54.2%). However, if requirements are provided they are willing to join more active and open area activities like horse riding (38.4%), skiing (28.2%), playing musical instruments (26.4%), tennis (25.5%) and scuba diving (23.6%). Furthermore, it was found that students are most likely to join recreational activities at home (31%), school (14.8%), mall (14.8%) and the social clubs with open-space area ("other" 22.2%), but if required facilities are provided, they are willing to spend more time in sport centers (24.1%), parks (5.6%) and the social clubs with open-space area ("other" 25.9%). Key Words: Leisure Time, Recreation, Recreational Needs, University Students

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL İHTİYAÇLARININ VE TERCİHLERİNİN BELİRLENMESİ

Giriş

İhtiyaçlar, tüm bireyler için aynı olmasına karşın, çeşitlilik ve şiddet bakımından farklılıklar taşıyabilmektedir. Bazı bireyler için "iyi beslenme" veya "yeteri kadar dinlenme" daha öncelikli iken, diğer bireyler için "eğlenme" ihtiyacı ön plana çıkabilir. Eğlenirken ise, kimi bireyler ihtiyacını tiyatro ya da maça giderek karşılarken, kimileri bizzat tiyatroya veya spor karşılaşmasına aktif olarak katılmayı tercih edebilir (Karaküçük, 2005).

İhtiyaç kavramının literatürde farklı araştırmacılar tarafından değişik şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Örneğin, Darley, Glucksberg ve Kinchala (1991), ihtiyaç kavramını biyolojik veya psikolojik bir gereksinim olarak tanımlarken, Torkildsen (2005) kavramı bir şeyi özleme veya yokluk durumu olarak tanımlamaktadır. Maslow, insan ihtiyaçlarını düşük seviyedeki ihtiyaçlar (yaşamı sürdürme ve güvenlik) ve daha üst seviyedeki ihtiyaçlar (entelektüel başarılar ve kendini gerçekleştirme) olarak sınıflandırmıştır. Kendini gerçekleştirme kavramı; Maslow'un bireyin kendi potansiyelinin farkında olması ve onu gerçekleştirme durumu için kullandığı bir kavram olarak bu ihtiyaçların zirvesinde yer almaktadır (Woolfolk, 1995). Genel anlamda bireylerin yenilenmek, dinlenmek, kendini geliştirmek ve eğlenmek için boş zamanlarında katıldıkları aktiviteler olarak tanımlanan rekreasyon da, kendini gerçekleştirme ihtiyacının içinde yer alan ve beslenme, uyuma, çalışma gibi karşılanması gereken önemli bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sanayileşme, kentleşme ve teknoloji gibi gelişmeler, geçmiş dönemlere nazaran bireylerin daha çok boş zamana sahip olmaları sonucunu doğurmuştur. Bu sonuç, günümüz toplumlarının rekreasyona olan ihtiyacının artmasına ve bu ihtiyacın dinamik bir hale dönüşmesine yol açmıştır. Literatürdeki çeşitli araştırmaların bu durumu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Örneğin Caldwell (1993) yaptığı çalışmada, rekreasyonel aktivitelerin, bireylerin yaşantısının %40-50 gibi önemli bir kısmını kapsadığından söz etmektedir. Rekreasyonel aktivitelerle katılımın ve katılım ihtiyacının bu kadar önem arz etmesi ve insan yaşamının önemli bir bölümünü oluşturmaları, rekreasyon alanında çalışan profesyonelleri ve araştırmacıları, bireylerin rekreasyonel aktivitelerle katılımdaki temel nedenlerin araştırılmasına ve ihtiyaçların belirlenmesine yönelik çalışmaların yapılmasına yönlendirmiştir. Bu

bağlamda çalışmanın amacı, Ankara ilinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin rekreasyonel alışkanlıkları, ihtiyaçları ve yeni rekreasyonel aktiviteler ile ilgili tercihlerinin belirlenmesidir.

Yöntem

Bu araştırma, Ankara ilinde bulunan 3 farklı üniversitede öğrenim gören 111 erkek ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 22.37$, $SS = 1.84$) ve 105 kadın ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 22.33$, $SS = 1.49$) olmak üzere toplam 216 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiş kesitsel, tanımlayıcı ağırlıklı bir çalışmadır.

Veri toplama aracının geliştirilmesi aşamasında, literatürde yer alan çeşitli araştırmalardan yararlanılmış, özellikle Anderson (2000) tarafından geliştirilen anket formundaki (Recreational Needs Assessment Questionnaire) sorulara yer verilerek 23 soruluk bir anket oluşturulmuştur.

Verilerin analizi aşamasında ise, katılımcılarla ilgili demografik bilgilerin değerlendirilmesinde frekans (f) ve yüzde (%) hesaplanmıştır.

Bulgular

Araştırmada elde edilen veriler incelendiğinde, bireylerin film izleme (%73.1), müzik dinleme (%72.7) ve Internet kullanma (%63.4) gibi aktiviteleri daha çok tercih ettiği, buna karşın “katılmak istedikleri” aktivitelerde, ata binmek (%38.4), kayak (%28.2) ve enstrüman çalmak (%26.4) gibi aktiviteleri gerekli şartlar oluştuğunda denemek istedikleri tespit edilmiştir (Tablo 1).

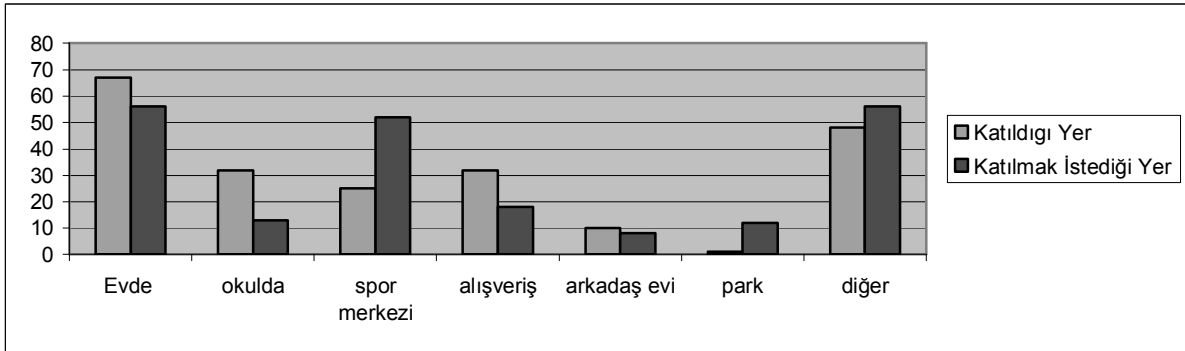
Tablo 1. Katılımcıların Yer Aldıkları ve Yer Almak İstedikleri İlk 10 Aktivite

Katıldıkları Aktiviteler	Frekans (f)	Yüzde (%)	Katılmak İstedikleri Aktiviteler	Frekans (f)	Yüzde (%)
Film İzleme	158	73.1	Ata Binmek	83	38.4
Müzik Dinleme	157	72.7	Kayak	61	28.2
Internet	137	63.4	Enstrüman Çalmak	57	26.4
Gezmek	128	59.3	Tenis	55	25.5
T.V. Seyretme	117	54.2	Dalgıçlık	51	23.6
Yüzme	115	53.2	Balık Avlamak	50	23.1
Yürüyüş	113	52.3	Dağcılık	45	20.8
Okumak	111	51.4	Buz Pateni	45	20.8
Bilgisayar Oyunları	96	44.4	Atıcılık-Avcılık	41	19
Futbol	82	38	Yüzme	41	19

* Her biri kendi içinde (n=216) alınan yüzde değeridir.

Grafik 1'e bakıldığında, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere daha çok evde (%31), okulda (%14.8), alışveriş merkezinde (%14.8) ve üyesi bulundukları sosyal kulüpler ile açık-yeşil alanlarda (“diğer” %22.2) katıldıkları tespit edilmiş, buna karşın öğrencilerin spor merkezinde (%24.1), parkta (%5.6) ve üyesi bulundukları sosyal kulüpler ile açık-yeşil alanlarda (“diğer” %25.9) daha fazla zaman geçirmek istedikleri belirlenmiştir.

Grafik 1. Öğrencilerin Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Yerlerine İlişkin Tercihleri

Grafik 1. Öğrencilerin Rekreatif Aktivitelere Katılım Yerlerine İlişkin Tercihleri

Elde edilen diğer bulgular incelendiğinde ise; öğrencilerin rekreatif aktivitelere en çok arkadaşları ile katıldıkları (%81.9) ve katılmayı tercih ettikleri (%75.5), bunun yanında rekreatif anlamda aileleri ile (%13.4) daha fazla zaman geçirmek istedikleri tespit edilmiştir. Bunun yanında üniversite öğrencilerinin %48'inin sahip olduğu boş zaman süresini yeterli bulmadığı, %57.4'ünün boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çektiği, %54.2'sinin herhangi bir kulüp ya da derneğe üye olmadığı belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin mevcut rekreatif alışkanlıklarının film izlemek, internet, müzik dinlemek gibi daha çok pasif ve eve dayalı etkinlikler olduğu, buna karşın üniversite öğrencilerine çeşitli imkanlar sunulduğunda; ata binmek, kayak, tenis, dalgıçlık gibi aktivitelere katılmak istedikleri belirlenmiştir. Bunun yanında, üniversite öğrencilerinin rekreatif aktivitelere katıldıkları yere göre daha çok spor merkezinde ve açık-yeşil alanlarda bulunmak istedikleri tespit edilmiştir. Yapılan çeşitli araştırmalar, bireylerin açık rekreasyon alanlarında insanlarla etkileşim içinde olabilecekleri, aktif katılım gerektiren, sosyal ve kültürel aktiviteleri daha çok tercih ettiğini ve bu tip aktivitelerde daha çok yer almak istediğini göstermektedir (Busser, Hyams ve Carruthers, 1996; Gagnon, 1994; Murphy, 1981). Bu sonuçlar, araştırmamız sonucunda tespit edilen rekreatif ihtiyaçlarla paralellik göstermektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin boş zamanlarını en çok arkadaşları ile değerlendirmek istedikleri saptanmıştır. Gagnon (1994) yaptığı araştırmada, bireylerin büyük oranda rekreatif aktivitelere arkadaşları ile katıldığını belirlemiş, bu durumu sosyalleşmede rekreasyonun önemi ile açıklamıştır. Araştırma sonuçları paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin mevcut rekreasyon yaşantılarının alışlagelmiş boş zaman değerlendirme aktivitelerinden oluşmasına karşın, rekreatif ihtiyaçlarının hızla değişen ve gelişen dünyanın ilgi ve ihtiyaçlarına paralel olarak şekillendiği, çeşitli imkanlar sunulduğu takdirde farklı ve yeni aktivitelere katılmak istedikleri görülmektedir.

Seçilmiş Kaynakça

1. Busser, A.J., Hyams, A.L., & Carruthers, C.P. (1996). Differences in adolescent activity participation by gender, grade and ethnicity. *Journal of Park and Recreation Administration*, 14(4), 1-20.
2. Gagnon, P. (1994). Leisure activities of the young adolescents. *World-Leisure-and-Recreation*, 36(1), 12-21.
3. Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*, Gazi Kitabevi, 5. Baskı, Ankara.
4. Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(l)ileşme*, Gazi Kitabevi, Ankara.
5. YWCA Teen Recreational Needs Assessment Survey-ywca.org

188. YENİ BİR EGZERSİZ METODU OLARAK PİLATES

YENİGELEN, D. , AKIN, E. , ŞİMŞEK, K. Y.

Anadolu Üniversitesi

ABSTRACT

Rapidly developments of technological opportunities are increased life comfort. But these developments have it its train a lot of troubles. The most important one is inactive life style as a result of technological developments. Inactive life style arised the possibility of some diseases like cardiovascular diseases, stress, deformation of joints,

indigestion, high pressure, spinal column diseases and depression. Thus, sport exercises became most important tool to disappeared negative effect of inactive life style. Also, Pilates exercises have become popular method for physiotherapy and rehabilitation. The primary purpose of this study was to find the perspectives of trainers who are participate to 2008 Matwork Trainer Development Programme. Research was realized in the survey model and a questionnaire was developed. The items which are used in this questionnaire are removed exercise literature. Data were analyzed using deive statistics, t- Test and Anova analysis.

Giriş

Pilates egzersiz metodu yaklaşık yüz yıl önce, Almanya’da ortaya çıkmıştır (Ungaro, 2007). Alman Joseph Humbertus Pilates (1880-1967) tarafından I. Dünya savaşı sırasında hasta bakıcı olarak çalıştığı yıllarda yaralıları iyileştirmek için geliştirilmiştir (Muscolino, 2004). Pilates egzersizleri 1923 yılında Amerika Birleşik Devletleri’ne yayılmaya başlamış ve oldukça popüler bir egzersiz metodu haline gelmiştir (Anderson, 2000).

Pilates altı temel prensipten oluşmaktadır. Merkezleme, Konsantrasyon, Kontrol, Akıcılık, Kesinlik, Solunumdur (Smith, 2005). Günümüzde Pilates egzersizlerinin popülaritesinin giderek artmasının yanı sıra Pilates metodunun geleneksel elementlerine eklemeler yapılarak güncelleştirilmiş ve rehabilitasyon ve Fitness’i de içine almıştır. Hem sağlık hem de hasta grupları için olumlu etkilerinin olduğu da saptanmıştır (Ives, 2000). Yapılan araştırmalarda Pilates’in birçok yararından bahsedilmektedir. Kuvvet, esneklik, dayanıklılık, hız, çeviklik, vücut farkındalığı, vücut kontrolü, doğru kas aktivasyonunu geliştirmesinin yanı sıra hareket esnasında tam ve derin nefes almaktan yararlanmayı öğretir; postürü düzeltir ve hayat kalitesini arttırır (The Pilates Coach, 2004).

Yöntem

Araştırma amaçlarına uygun olarak “Betimsel Araştırma” modeli kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar, bir konudaki herhangi bir durumu saptamayı hedefleyen araştırmalardır (Erdoğan, 1998). Bu araştırma modelinde amaç; eldeki problemi, bu problemle ilgili durumları tanımlamaktır (Kurtuluş, 1998). Betimsel araştırmalar, belli değişkenlerin özellikleri hakkında temel veri tabanı oluşturur (Erdoğan, 2003). Araştırmanın evrenini 16-17-18 Mayıs 2008 tarihinde Marmara Üniversitesi BESYO, Anadolu Hisarı Kampusunda düzenlenen Pilates matwork antrenörlük gelişim seminerine katılan bireyler oluşturmaktadır. Bu bağlamda, ankete katılan bireylerin Pilates sporunu yapma ve örgütlenme durumunu, Pilates sporunun bireyin kendisine olan etkisi, Pilates deneyim yılı ve haftalık Pilates sporu uygulama saatini tespit etmek amacı ile tasarımı yapılan araştırmada veriler, birincil elden veri toplama yöntemi olan anket tekniği ile toplanmıştır. Araştırmada SPSS 12.0 kullanılmıştır. Frekans analizi, indepentent t testi, ANOVA testleri yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin %8.7’si erkek, %76.1’i evli, %26.1’i öğrenci, %37’sinin eğitim durumu lise, %43.5’inin aylık ortalama gelirleri 501-1000 Ytl arasında ve %87’si 19-25 yaş arası olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin Pilates antrenörlük seminerine önlisans/lisans düzeyinde katılan öğrencilerin beden eğitimi bölümünden %41.3, diğer bölümlerden katılanların yüzdesi %32.6 olarak ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin Pilates ile ilgili düşünceleri incelendiğinde, Pilates’i sağlık için yapıyorum (Ortalama: 4.5111, Standart sapma: .8426) ilk sırada yer alırken, bu alanda kariyer yapmak için yapıyorum (Ortalama: 4.4651, Standart sapma: .9089) ikinci sırada yer almaktadır. Son sırada ise herkes yaptığı için yapıyorum (Ortalama: 1.7442, Standart sapma: 1.0486) yer almaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin Pilates’in örgütlenmesi ve gelişimi ile ilgili düşünceleri değerlendirildiğinde ilk sırayı medya da Pilates’in tanıtımı ile ilgili özel programların bulunması gerekiyor yer alırken (Ortalama: 4.3111, Standart sapma: .7330), ikinci sırayı Pilates’in gelişimi, yapılan seminerlere bağlıdır ifadesi yer almaktadır (Ortalama: 4.1364, Standart Sapma: .9298). Son sıra da ise federasyon çalışmasını yeterli buluyorum (Ortalama: 2.9778, Standart sapma: 1.1577) ifadesi yer almaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin Pilates’in kendilerine olan etkileri üzerine düşünceleri incelendiğinde, fiziksel gelişimi sağlamada ve sağlıklı bünyeye sahip olmada yardımcı olur (Ortalama 4.7209, Standart sapma: .4538) ilk sırada yer alırken, zihinsel yorgunluğumu azaltmada yardımcı olur (Ortalama: 4.6190, Standart sapma: .5823) ikinci sırada yer almaktadır.

Ankete katılan bireylerin pilates ile ilgili deneyimlerinin yıllara göre incelendiğimizde; Pilates sporunu yapan bireylerin büyük bir bölümü (%56.5) 1 yıldan az Pilates’i yaptıklarını belirtmektedirler. Bu oran %19.6 ile 2-3 yıl yapanlar, %15.2 ile 1-2 yıl yapanlar, son olarak da %4.3 ile 3-4 ve 5 yıldan fazla yapanlar yer almaktadır. Ankete katılan bireylerin haftalık Pilates uygulama saatleri incelendiğinde 5 saatten daha az Pilates yapanlar %58.7, 6-10 saat %19.6, 11-15 saat %17.4, 21 saatten fazla Pilates yapanların oranı ise %4.4 olarak ortaya çıkmaktadır.



Pilates ile ilgilenen bireylerin yapılan araştırma sonucunda %69.6'sının antrenör belgesini olmadığı, %30.4'ünün ise antrenörlük belgesinin olduğu ortaya çıkmıştır .

Pilates'in bireye olan etkisinin, cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile t-testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçlarına göre zihinsel yorgunluğunu azaltmada yardımcı olur (t: -2.083, p .044), Kendime güven duygumu (cesaret, girişimcilik, başarılı olma isteği) geliştirir ifadeleri (t: -2.446, p: .019) cinsiyete anlamlı farklılıklar göstermektedir. Anlamlı farklılıkların olduğu ifadelerde kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından yüksektir.

Pilates spor örgütlenmesi ile deneyim yılları arasındaki farklılaşma durumlarını ortaya koymak amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre Pilates sporunun gelişimi yapılan seminerlere bağlıdır (F: 3.099, P: .026) ifadesi Pilates yapan bireylerin deneyimleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir.

Anlamlı farklılaşmanın hangi deneyim yılları arasında çıktığını ortaya koymak amacıyla yapılan Post Hoc testlerden Tukey'e göre, 1-2 yıl ile 2-3 yılları arasında anlamlı farklılıklar çıkmaktadır.

Pilates'in bireye olan etkisinin, yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini ortaya koymak amacı ile t testi uygulanmıştır. Yapılan t testi sonuçlarına göre tabloda yer alan ifadelerde istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmamıştır .

Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunu genç-yetişkin bayanlar oluşturmaktadır. Bu bireylerin 3/2' si evli, ortalama aylık gelirleri ise, 500 Ytl ile 1000 Ytl arasındadır. Ayrıca yapılan araştırma sonucunda eğitim durumları göz önüne alındığında katılımcıların en fazla lise ve dengi düzeyinde olduğu, ön lisans ve lisans düzeyinde okuyan bireylerin ise, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden ve mezunlarından oluştuğu ortaya çıkmıştır. Pilates'e artan yaklaşımın sebepleri arasında popülasyonun fiziksel aktivite beklentilerinin farklılaşması ve yaralanmaları önleme olarak ifade edilmiştir (Latey, 2001). Buna ek olarak, diğer bir araştırmada, spesifik olmayan bel ağrıları (LBP) olan bireylerde gerçekleştirilen Pilates egzersizleri sonucunda LBP de önemli derecede azalma olduğu bildirilmiştir (Rydeard, 2006) Sağlıklı yetişkin bireylerde dinamik denge üzerine Pilates'in etkilerinin araştırıldığı çalışmada, Pilates'in bireylerin dinamik dengesini arttırmada yaralı olduğu sonucuna varılmıştır (Eric, 2007). Araştırma sonuçlarından elde edilen veriler incelendiğinde Pilates'in insan sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu görülmektedir. Pilates'in Türkiye'de gelişimine yönelik durum analizinin gerçekleştirildiği çalışmamızda da, Pilates'e katılımda en önemli amacın sağlık olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar yukarıda verilen araştırma sonuçlarını da desteklemektedir. Buna ek olarak, Pilates'e katılımda kariyer sağlama amacı ise araştırmamızda ikinci sebep olarak sunulmaktadır. Katılımcılar, Pilates'in Türkiye'de gelişebilmesi için medya tarafından desteklenmesi, Pilates ile ilgili seminerlerin daha sık yapılması ve yayılması için gerekli çalışmaların resmi kurumlar tarafından düzenlenmesi gerektiği düşüncesinde olduklarını ifade etmişlerdir. Sağlıklı bireylerde Pilates antrenmanının etkisinin incelendiği çalışmada, Pilates'in, zihin-vücut farkındalığını arttırdığı saptanmıştır (Bernardo, 2007). Yaptığımız araştırma sonucunda, araştırmaya katılan bireylerin Pilates'in fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkı sağladığı düşüncesinde oldukları sonucuna varılmıştır. Ayrıca, yukarıda verilen literatür araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Pilates metoduna yönelik gerçekleştirilen çalışmaların, seminerlerin ve antrenörlük kurslarının yetersiz olması sonucu Pilates'le ilgilenen bireylerin yeterli deneyime sahip olmadıkları, hatta katılımcıların pilates ile ilgili deneyimlerinin 1 yıldan, haftalık Pilates yapma sürelerinin ise, 5 saatten daha az olduğu belirlenmiştir. Bu verilere ek olarak, araştırmaya katılan bireylerin 3/2 oranında Pilates antrenör belgesine sahip olmadıkları da yapılan araştırma sonucunda saptanmıştır. Ayrıca, Pilates ile ilgili deneyimi özellikle 1-2 yıl ile 2-3 yıl arasında olan katılımcılar diğer katılımcılara oranla seminerlerin Pilates'in gelişimine daha büyük katkı sağlayacağı görüşündedirler. Lise öğrencilerinin kendine güven, uyku kalitesi, ruh durumu ve fiziksel performansın üzerine Pilates ve Taiji Quan antrenmanının etkilerinin incelendiği çalışmada, Pilates egzersizlerinin zihinsel parametreleri geliştirmede etkin bir egzersiz modeli olduğu saptanmıştır (Caldwell, 2007).

Araştırmamız sonucunda, Pilates'in zihinsel yorgunluğu azalttığı ve kendine güveni arttırdığı düşüncesine bayanların erkeklere oranla daha fazla katılım gösterdiklerini ortaya koymuştur. Literatür incelendiğinde, bayanların erkeklere oranla Pilates'in zihinsel yorgunluğu azaltma ve kendine güveni arttırdığı düşüncesinde olmalarına yönelik herhangi bir bulguya rastlanılmamıştır. Yapılacak bir sonraki araştırma da bu konu üzerinde çalışma önerilebilir.

Kaynakça

1. Bryan, M., Hawson, S.: "The benefits of Pilates exercise in orthopaedic rehabilitation", Techniques in Orthopaedics, 18(1), 126-129, March 2003.



2. Eric G. Johnson PT, DPTSc, Andrea Larsen DPT Hiromi Ozawa DPT Christine A. Wilson MPT and Karen L. Kennedy MPT, The effects of Pilates-based exercise on dynamic balance in healthy adults *Journal of Bodywork and Movement Therapies* Volume 11, Issue 3, July 2007, Pages 238-242
3. Rydeard R, Leger A, Smith D. "Pilates-based therapeutic exercise: effect on subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: a randomized controlled trial." *J Orthop Sports Phys Ther.* 2006 Jul;36(7):472-84.
4. Smith, K, Smith, E.: "Integrating Pilates-based core strengthening into older adult fitness programs": implications for practice. *Topics in Geriatric Rehabilitation* 2005; 21(1): 57-67.



POSTER SUNUMLAR / POSTER PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION

"5"

25 Ekim Cumartesi/ Saturday 25 October 2008

14.30–15.00 (Poster Alanı / Poster Foyer)

Poster 5.1

Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education

Poster Alanı / Name of Board: ABANT

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Zekai PEHLİVAN

189. THE EFFECT OF 12-WEEK FOOTBALL TRAINING ON DEVELOPMENT OF BODILY KINESTHETIC AND MUSICAL INTELLIGENCE OF CHILDREN GROUPS 8-10 YEARS OLD

CENGİZ, Ş. C.*, PULUR, A. *

* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ABSTRACT

In this study, we have researched the effect of football training on the development of Bodily Kinesthetic and Musical intelligence development of children, as an environmental factor. In the research, to determine the multiple intelligence distribution and level of students "Evaluation Inventory for Elementary School Students to Evaluate Themselves in Multiple Intelligence Fields" was filled by the students. On the students of control and experiment groups, a preliminary test was performed before the studies, a final test was performed at the end of the 12- week study and a test was performed a week after the last test for determining the persistence of the effect of the training. One-Way ANOVA for Repeated Measures analysis method was applied for analysing the relationship between the results obtained from preliminary test, final test and the test for determining the persistence of the change in the students of experimental and control groups for each kind of intelligence. Two-Way ANOVA for Mixed Measures analysis method was applied for evaluation the changes the students in the experimental and control groups went through in each intelligence, in comparison. It has been found at the end of the study that 12- week football training, the achievement grades of controlling group students and experimental groups students were compared it is seen that the football training has positive effect on the development of Bodily Kinesthetic and Musical intelligence of students in their natural development process and that the change was persistent. Key Words: Football, bodily kinesthetic and musical intelligence

190. EXAMINATION OF THE CONSTRUCTION OF VALUE ORIENTATION IN A GROUP OF SENIOR PHYSICAL EDUCATION TEACHER EDUCATION STUDENTS

YAPAR, A.*, SARAC, Y. L.*, HÜNÜK, D.*, İNCE, M. L.*

*Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

Purpose The purpose of the study was to investigate the possible factors that affect the process of constructing value orientations of senior physical education teacher education students by using both qualitative and quantitative methods. **Methods** Seven of the total 15 senior physical education teacher education students voluntarily participated in the study. The participants were 4 male and 3 female students. Value Orientation Inventory- short form (Jewett, Bain & Ennis, 1995) and Semi-structured interviews were used to collect data. The mean duration of the interviews was 40 minutes and each of the interviews was recorded. Before the analysis of data all interviews were transcribed. Following the tranion of data the content analyses was done. For reliability data triangulation was used (Yildirim and Simsek, 2006). **Results Findings** revealed that six of the seven students were dominant in Disciplinary Mastery Orientation. Additionally, two of the six students also gathered higher score on Self-actualization and Social Responsibility. One of the seven students, who didn't emphasize Disciplinary Mastery Orientation, got higher score on Self-actualization Orientation. The findings of the Value Orientation Inventory were supported and verified by the expression of students in qualitative interviews. The main rationale for the dominance of Disciplinary Mastery Orientation was mentioned as the reflection of physical education teacher education curriculum in the university. Comparable beliefs related with the Disciplinary Mastery Orientation appeared during the interviews related with aims of physical education classes. Most of the students mentioned the most significant aim of the school physical education as the "development of the psychomotor skills of students".

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ SON SINIF ÖĞRENCİSİNDE BEDEN EĞİTİMİ DEĞER YÖNELİMİ YAPILANMASININ İNCELENMESİ

Giriş

Öğretmenlerin öğrencileri için hazırladıkları öğrenme ortamları kişisel beden eğitimi ile ilgili değer yönelimlerinin bir yansımasıdır. Ennis (1996) beden eğitimi öğretmenlerinin değer yönelimini 5 temel yönelim boyutunda tanımlamıştır. Bu yönelimler: 1) alan uzmanlığı, 2) öğrenme süreci, 3) kendini gerçekleştirme, 4) ekolojik uyum ve 5) kişisel ve sosyal sorumluluktur. Alan uzmanlığına öncelik veren bir öğretmen; beden eğitimi ile ilgili bilgilerin ve değişik hareket formlarının öğrenciye aktarılmasına, öğrenme sürecine öncelik veren bir öğretmen ise öğrenmeyi öğrenme, hareket, spor, egzersiz ve fiziksel aktivite ile ilgili problemleri çözme becerisinin geliştirilmesine öncelik verecektir. Kendini gerçekleştirmeyi benimseyen bir öğretmen; öğrencinin beden eğitimi uygulamaları ile kendini gerçekleştirmesine, ekolojik uyumu benimseyen bir öğretmen; öğrencinin kendisi, sosyal çevresi ve alan bilgisi arasında bir denge kurmasına, kişisel ve sosyal sorumluluğun geliştirilmesine öncelik veren bir öğretmen ise uygulamalarında sosyal sorumluluk bilincinin gelişmesine önem verecektir. Öğretmenlerin değer yöneliminin yapılanması kişisel yaşam ve eğitim deneyimlerine dayanmaktadır (İnce ve Ok, 2003). Bu çalışmanın amacı nicel ve nitel araştırma yöntemlerini kullanarak bir üniversitenin beden eğitimi ve spor bölümü son sınıfında okuyan 7 öğrencinin değer yönelimi önceliklerini yapılandırma sürecini etkileyen faktörleri incelemektir.

Yöntem

Araştırma örneklemini bir üniversitenin beden eğitimi öğretmenliği son sınıfında okuyan toplam 15 son sınıf öğrencisi içinden çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 7 öğrenci oluşturmuştur. Yedi öğrenciden 4'ü erkek 3 ise kadın'dır. Öğrencilerin değer yönelimini belirlemek için "Değer Yönelimi Envanteri – Kısa Form" (Jewett, Bain & Ennis, 1995) ve yarı yapılandırılmış görüşme yöntemlerinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin değer yönelimi oluşturma sürecini anlamak için kişisel özgeçmiş, okul ve okul dışı beden eğitimi ve spor deneyimleri yarı yapılandırılmış görüşme yapısı içinde gözden geçirilmiştir. Her bir görüşme yaklaşık 40 dk sürmüştür ve görüşme sırasında ses kaydı alınmıştır. Ses kayıtları çözümlendikten sonra içerik analizi yapılmıştır. Veriler Nisan-Mayıs aylarında toplanmıştır Güvenirlilik için veri çeşitlemesi yöntemi kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2006).



Bulgular

Değer yönelimi envanteri bulguları Tablo 1’de sunulmuştur. Envanter bulgularına göre yedi öğrenciden altısının alan bilgisi yöneliminin baskın olduğu görülmektedir. Bu altı öğrenciden ikisi aynı zamanda başka bir yönelime de yüksek değer vermiştir (biri kendini gerçekleştirme, diğeri ise kişisel ve sosyal sorumluluk). Alan bilgisini öne çıkarmayan öğrenci ise (Ö3) kendini gerçekleştirme değer yönelimini öne çıkarmıştır.

Görüşme bulguları kişisel özgeçmiş özellikler açısından incelendiğinde, bütün öğrencilerin beden eğitimi spor öğretmenliğine girmeden önce ilköğretim ve ortaöğretim beden eğitimi derslerinde beceri olarak öne çıktıkları veya okul dışında bir sporla ilgilendikleri anlaşılmaktadır. Öğrencilerden iki tanesinin (Ö1, Ö6) beden eğitimi öğretmenliğine girmesinde beden eğitimi öğretmenlerinin teşviki öne çıkarken, iki tanesinde ise (Ö2, Ö8) beden eğitimi öğretmenlerini olumlu birer rol model olarak benimsemeleri gözükmemektedir. Öğrencilerden bir tanesi ise beden eğitimi öğretmenliğine ÖSS sonucu ancak bu bölüme yettiği için girdiğini belirtmiştir. Öğrencilerden üç tanesi mezun olduktan sonra öğretmenlik yapmayı düşünürken (Ö5, Ö6, Ö7), dört tanesi ise öğretmenlik yapmayı öncelikli olarak düşünmemektedir (Ö1, Ö2, Ö3, Ö4). Öğrencilerin geçmiş ilköğretim ve ortaöğretim beden eğitimi ders deneyimlerinde hatırladıkları genelde serbest oyun, derslerin ikinci saatinde bazı sportif beceriler üzerine çalışma, düzen alıştırmaları ve tören çalışmaları öne çıkmaktadır.

Tablo 1. Değer Yönelimi Envanteri Bulguları

Katılımcı	Değer Yönelimi					Kişisel ve Sosyal Sorumluluk
	Alan Uzmanlığı	Öğrenme Süreci	Kendini Gerçekleştir.	Ekolojik Uyum		
Ö1	37	31	21	29	32	
Ö2	42	23	26	36	23	
Ö3	27	27	36	29	31	
Ö4	36	29	27	20	38	
Ö5	35	25	32	28	30	
Ö6	39	31	29	31	20	
Ö7	35	26	36	30	23	

* Kalın yazılı rakamlar her bir katılımcıda öne çıkan değer yönelimlerini göstermektedir

Öğrencilerin değer yönelimini anlamak için sorulan, “*sizce beden eğitimi derslerinin öncelikli amaçları nelerdir?*”, “*Sizce beden eğitimi derslerinde öğrenci başarısı değerlendirilirken öncelik nelere verilmelidir?*”, *Sizin işlediğiniz beden eğitimi derslerine katılan öğrencilerin hangi yönlerinin/özelliklerinin gelişeceğini düşünüyorsunuz?* sorularına verilen cevaplar genelde “Ö3” dışındaki öğrencilerde benzerlik göstermiş ve “*öğrencilerin devinimsel becerilerinin gelişimi*” şeklinde cevaplanmıştır. Bu bulgu, bu öğrencilerin envanter değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan “Alan Uzmanlığı” yönelimi bulgusunu desteklemektedir. Aynı sorulara “Ö3” tarafından verilen cevap ise, “*çocukların bireysel farklılıklarının gözetilmesi ve öğretim sürecinde bireysel gelişime dikkat edilmesi*” şeklinde olmuştur. Ö3’ün bu cevabı “Kendini Gerçekleştirme” yönelimi ile uyumludur. Bu öğrencinin özgeçmişine bakıldığında aktif olarak tiyatro çalışmaları görülmektedir. Ayrıca görüşme bulguları da, tiyatroyun bu öğrencinin yaşamında önemli bir yer aldığı ve bunun yaşam algısına bireyselleşme ve kendini gerçekleştirmenin önemi doğrultusunda bir etki yarattığını göstermektedir.

Öğrencilerin değer yönelimi yapılanmasında üniversitede aldıkları eğitimin etkisini anlamak için sorulan sorulara verilen cevaplardan ise genelde “*beden eğitimi alanının içindeki bilgi birikimini anlama*”, “*beden eğitimi alanının daha detaylı gözleme fırsatı bulma*”, “*sınıf yönetiminin zorluğu*” gibi konular ortaya çıkmıştır. Bu bulgu “Alan Uzmanlığı” yöneliminin gelişmesinde, üniversite de alınan eğitiminin belirleyici etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Tartışma

Bu çalışma bulguları, incelenen yedi öğrenciden altısında beden eğitimi ile ilgili değer yönelimini yapılanmasının üniversitede aldıkları eğitimle şekillendiğini göstermektedir. Öğrencilerin çoğunda üniversite öncesi ve dışındaki yaşantıların değer yöneliminde etkisi olsa bile, üniversite eğitiminin bunların etkisini azalttığı veya değiştirdiği söylenebilir. Yalnızca bir öğrencide yaşam içindeki kişisel önceliklerin (tiyatro) değer yönelimine etkisi gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, bu çalışmadaki öğrencilerin aldığı üniversite eğitiminin “Alan Uzmanlığı” yönelimini desteklediği söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

Ennis, C. D. (1996) “A model describing the influence of values and context on student learning” S. J. Silverman, C. D. Ennis (Editorler), Student learning in physical education, s. 127-148. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

İnce, M.L., Ok, A. (2003) “Öğretmen ve öğrenci merkezli öğretim ve izleyen öğretmenlik uygulamasının aday öğretmenlerin değer öncelikleri üzerine etkileri” Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. (VIII) 2: 3-10.
Yıldırım A, Şimşek, H. (2006) Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 6. baskı, Seçkin: Ankara.
Jewett, Brain & Ennis. (1995) The Curriculum Process in Physical Education (2nd ed). Dubuque, IA: Brown & Benchmark

191. İLKÖĞRETİM OKULU BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN YAPILANDIRMACI EĞİTİM YAKLAŞIMI VE PROGRAMI HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ

*TEPEKÖYLÜ, Ö., **TEMÜR, M., **KELEŞ, H. E., **GENÇOĞLU, A., **AKYILDIZ, N.
***ÇAMLIYER, H.

* C.B.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği A.B.D. Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi B.D

**C.B.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği A.B.D. Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi B.D

*** Öğretim Üyesi C.B.Ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği A.B.D.

ABSTRACT

In this study, purpose is to expose the evaluations about constructivist education approach and teaching program of the physical education teachers. Besides, it is tried to determine the gender, age, the year of duty, majority of the people who participated into the study, the number of the students, and if there is a closed area to practice. The participations of this study are 100 elementary school physical education teachers in the centre of Manisa and the towns around (Akhisar, Salihli, Demirci). In order to collect the data, Constructivist Education Approach Evaluation Survey has been used. These data are utilized in SPSS (version 16) program. During the analyze phase, “ANOVA” and “test t” statistical analyze method was used. It has been observed that participants evaluated the constructivist education approach and teaching program positively. During evaluation of teachers, it is determined that there is no significant difference in the gender factors, the year of duty majority of the people who participated into the study, the number of the students and if there is a closed area to participate. Also, age factor has constituted a significant static difference in the evaluations of the participants about constructivist education approach.

Giriş

Bugüne kadar ki süreç içerisinde öğrenmeye yönelik çeşitli kuramlar oluşturulmuş, her bir kuram bir öncekinin eksik görülen yönlerine istinaden ortaya atılmıştır. Son yıllarda da öğrenciyle ilgili içsel etkenlerin etkilediği, öğrenci merkezli bir yaklaşım olan yapılandırmacılık ön plana çıkmaya başlamıştır.

Yapılandırmacı yaklaşıma göre birey bilgileri kaydeden bir bilgisayar değil, yeni deneyimleriyle sürekli ve etkin bir şekilde kendini yenileyen, yaşayan, gelişen ve büyüyen bir organizmadır (Abbott, 1999). Bu nedenle bu yaklaşıma göre öğrenme, ezberlemeyi değil bilgiyi yeni durumlara transfer etmeyi, var olan bilgiyi yeniden keşfetmeyi ve bilgiyi oluşturmayı temel almaktadır (Perkins, 1999). Öğrencilere, öğrenmeyi öğrenme imkanı sunan ve bilgi kaynaklarına nasıl ulaşılacağını öğrenmelerini sağlayan bu tür eğitim ortamları da, öğrencilerin sınıf içi etkinliklere aktif bir şekilde katılımına fırsat vermekte ve desteklemektedir (Erdoğan, 2007). Öğrencilerin daha önceki deneyimlerinden ve önbilgilerinden yararlanarak yeni karşılaştıkları durumlara anlam verebileceklerini ve onları özümleyebileceklerini savunan yapılandırmacı yaklaşımda öğretmenin rolü de öğrenciye yol göstericilik ve rehberlik yapmaktır (Asan, 2000).

“Bu yaklaşımın beden eğitimi alanına yansımaları, öğrenen merkezlilik ve aktif katılım ilkeleri doğrultusunda öğrencinin sürece etkin katılımı ve öğrendiklerini gerçek yaşama yansıtmasıyla olacaktır” (M.E.B., 2007). Bu bağlamda öğretmen de alışılmadık ve yeni bir durumla karşı karşıyadır. Ancak bu sistemin başarısının büyük bölümünün yapılandırmacı sınıf ortamını yönlendirecek öğretmenlerin bilgisi, uygulamaya yönelik becerisi ve gelişmesine bağlı olduğu söylenebilmektedir. Bu durumda yapılandırmacı öğretim programı ve eğitim yaklaşımıyla ilgili öğretmen değerlendirmelerinin ve mevcut durumun ortaya koyulmasının önem kazındığı düşünülmüştür. Bireyin bütünsel gelişimini sağlayan, yaparak yaşayarak öğrenmeye imkân veren beden eğitimi ortamlarında, beden eğitimi öğretmenleri de bu yaklaşıma göre birer rehber konumundadır. Bu nedenle yapılandırmacılığa yönelik değerlendirmelerinin ortaya konulması önemli görülmüştür.



Amaç

Bu araştırmanın amacı ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yapılandırmacı eğitim yaklaşımı ve öğretim programı hakkındaki değerlendirmelerini ortaya koymaktır. Ayrıca araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet, yaş, hizmet süresi, uzmanlık alanı, uygulama yapılabilecek kapalı bir alan olup olmaması ve sınıf mevcudu faktörlerine göre yapılandırmacı eğitim yaklaşımı ve öğretim programını değerlendirmelerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Yöntemi

Araştırma ilköğretim beden eğitimi öğretmenlerinin yapılandırmacı eğitim yaklaşımı ve öğretim programını değerlendirmelerine ilişkin betimsel bir çalışmadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Manisa ili sınırları içinde bulunan devlet ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. 2007-2008 öğretim yılında Manisa ili merkezi ve çevre ilçelerindeki (Akhisar, Demirci, Salihli) devlet ilköğretim okullarında görev yapan 100 beden eğitimi öğretmeni araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmadaki veriler Çınar ve Ark (2006) tarafından geliştirilen “Yapılandırmacı Eğitim Yaklaşımı Değerlendirme Anketi” ve araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilmiştir. Veri toplama aracının Cronbach- α katsayısı 0,79 olarak bulunmuştur.

Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışması

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı olarak Cronbach- α değeri 0,89 olarak bulunmuştur.. Ayrıca anket 30 beden eğitimi öğretmenine iki hafta aryla tekrar uygulanarak diğer bir güvenirlik çalışması daha yapılmıştır. Buna göre iki ölçüm arasında orta dereceli ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0.69$, $p<0.05$). İlişkili grup t testi sonucuna göre de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Diğer bir ifadeyle iki ölçüm arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t=0.37$, $p>0.05$).

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinden elde edilen verilerin analizinde grupların ortalama puanları arasında bir farkın olup olmadığının belirlenmesi amacıyla “ANOVA” (tek yönlü varyans analizi) ve “t testi” istatistiksel analiz yöntemleri uygulanmıştır.

Bulgular

(Örnek Tablo) Tablo 2 Kadın ve Erkek Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yapılandırmacı Eğitim Yaklaşımını Değerlendirmelerinin Karşılaştırılmasına İlişkin “t-testi” Sonucu

Cinsiyet	N	X	SS	T	P
Kadın	37	3.50	0.52	0.18	0.85
Erkek	63	3.52	0.63		
Toplam	100	3.51	0.59		

$p > 0.05$

Tablo 2’de araştırmaya katılan 37 kadın 63 erkek beden eğiti öğretmenin yapılandırmacı eğitim yaklaşımını değerlendirmelerindeki ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görülmektedir. Buna göre kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenlerinin yapılandırmacı eğitim yaklaşımı değerlendirme puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($t = 0.18$, $p > 0.05$).

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenin belirlenmiş yaş aralıklarına göre yapılandırmacı eğitim yaklaşımını değerlendirmelerine yönelik varyans analizi sonucunda 26-30 yaş aralığındaki beden eğitimi öğretmenlerinin yapılandırmacı eğitim yaklaşımını değerlendirmede düzeylerinin, 31-35 ve 36-40 yaş aralığındaki beden eğitimi

öğretmenlerinin yapılandırmacı eğitim yaklaşımını değerlendirme düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($f=3.53$, $p<0.05$).

Mesleki hizmet sürelerinin, beden eğitimi öğretmenlerinin yapılandırmacı eğitim yaklaşımı değerlendirme puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiştir ($f=1.48$, $p>0.05$).

Sporda uzmanlık alanlarının, beden eğitimi öğretmenlerinin yapılandırmacı eğitim yaklaşımı değerlendirme puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür ($f=0.90$, $p>0.05$).

Katılımcıların hizmet verdikleri okullarda kullanabilecekleri kapalı alanlarının olup olmaması faktörü, yapılandırmacı eğitim yaklaşımı değerlendirme puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmamıştır ($f=0.66$, $p>0.05$).

Sınıf mevcudu faktörü katılımcıların yapılandırmacı eğitim yaklaşımı değerlendirme puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmamıştır ($f=0.57$, $p>0.05$).

Tartışma Ve Sonuç

Araştırma bulgularına göre beden eğitimi öğretmenlerinin yapılandırmacı yaklaşımı değerlendirme puan ortalamasına bakıldığında ortalamanın yüksek olduğu söylenebilmektedir (3.51 ± 0.59). Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin yapılandırmacı yaklaşımı olumlu değerlendirdiklerini göstermektedir. Çınar ve Ark. (2006) tarafından ilköğretim öğretmen ve yöneticileriyle yapılan çalışmada da yapılandırmacı eğitim yaklaşımıyla ilgili olarak genel olarak olumlu görüş bildirildiği belirtilmiştir. Ayrıca Güven ve Alp (2008) tarafından yine ilköğretim öğretmenleriyle yapılan çalışmada öğretmenlerin yapılandırmacı öğretim programına ilişkin öğrenci kazanımlarıyla ilgili görüş belirtmeleri istenmiştir. Bu çalışmada da çeşitli boyutlarda olumlu öğretmen görüşleri belirlenmiştir. Atasoy ve Akdeniz (2006)'nın yaptıkları çalışmada fizik öğretmenlerinin yeni programa uygun geliştirilen çalışma yapraklarına sıcak baktıklarını ve bu gereçleri kullanmaya istekli oldukları belirtilmiştir. Bu çalışmalar farklı branşlardaki öğretmenlerin yapılandırmacı eğitim yaklaşımı ve öğretim programına olumlu yaklaştıklarını göstermektedir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre yapılandırmacı eğitim yaklaşımını değerlendirmelerinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Kalender (2006)'nın sınıf öğretmenleri üzerinde matematik programının yenilenmesiyle ilgili yaptığı çalışmada da öğretmenlerin programa olumlu yaklaştığı ve benzer olarak cinsiyet faktörünün anlamlı bir fark yaratmadığı belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet sürelerinin yapılandırmacı yaklaşımı değerlendirmelerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Ancak yaş değişkenine göre 26-30 yaş ile 31-35 yaş ve 26-30 yaş ile 36-40 yaş arasında anlamlı bir farklılık vardır. Buna göre 26-30 yaşa arasındaki öğretmenlerin yapılandırmacı eğitim yaklaşımını değerlendirmeleri daha olumludur. Bu yaş aralığından yer alanların büyük bir çoğunluğunun (%71) 1-4 senelik kıdeme sahip olduğu göz önünde bulundurulursa, bu durum, hizmet süresi faktörünün anlamlı bir farklılık yaratmamasına rağmen kabul edilebilir görülmektedir. Çünkü öğretmenliğe yeni başlamış bireylerin daha idealist, yeniliklere açık ve taze bilgilerini uygulamaya daha istekli oldukları düşünülmektedir. Kalender (2006)'nın çalışmasında da hizmet süresi faktörü öğretmen görüşlerinde anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Ayrıca Çınar ve Ark. (2006)'nın yaptığı çalışmada da hizmet süresi değişkenine göre öğretmen görüşlerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin uygulama yapabilecekleri herhangi bir kapalı alanlarının olup olmaması ve sınıf mevcudu değişkenlerine göre yapılandırmacı eğitim yaklaşımını değerlendirmelerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulgunun aksine Aydın (2007)'nin sosyal bilgiler öğretmenleriyle yaptığı çalışmada sınıf mevcudu değişkeni öğretmen görüşlerini etkilemiştir. Kalabalık sınıflarda yeni programın uygulanmasının zorluklara neden olduğu ve bütün öğrencileri aktif katılım sürecine sokmanın mümkün olmadığı belirtilmiştir. Bu durum şöyle açıklanabilir; çeşitli ilgi ve yeteneklere hitap edebilen beden eğitimi ortamları çeşitli alıştırma, grup aktiviteleri ve eşli aktivitelerle tüm sınıfın etkin katılımına olanak sağlamaktadır. Yapılandırmacı yaklaşımda tüm öğrencilerin uygulamalara aktif katılımını öngörmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin uzmanlık alanları yapılandırmacı eğitim yaklaşımını değerlendirmelerinde anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Literatürde bu konuyla ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Seçilmiş Kaynaklar

- Abbott, J., Ryan, T. (1999).** Constructing Knowledge Reconstructing Schooling. Educational Leadership, Nov. 66-69
- Asan, A. ve Güneş, G. (2000).** Oluşturmacı Öğrenme Yaklaşımına Göre Hazırlanmış Örnek Bir Ünite Etkinliği. Millî Eğitim Dergisi, 147, 50-53
- Aydın, S. (2007).** İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Yeni (2004) Sosyal Bilgiler Müfredatının Öğretmen Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi (Trabzon İli Örneği). S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Çınar, O., Teyfur, E., Teyfur, M. (2006).** İlköğretim Okulu Öğretmen ve Yöneticilerinin Yapılandırmacı Eğitim Yaklaşımı ve Programı Hakkındaki Görüşleri. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, s:47-64
- Erdoğan, M. (2007).** Yeni Geliştirilen Dördüncü ve Beşinci Sınıf Fen ve Teknoloji Dersi Öğretim Programının Analizi: Nitel Bir Çalışma. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 5(2), s:221-254
- Güven, B ve Alp, S. (2008).** Yeni Sosyal Bilgiler Dersi Öğretim Programının Kazanımlarına Yönelik Öğretmen Görüşleri. Millî Eğitim Dergisi, Sayı:177



Perkins, D. N. (1999). The Many Faces Of Constructivism. Educational Leadership. Nov., 6-11

T.C. M. E. B. İlköğretim Genel Müdürlüğü (2007). Beden Eğitimi Dersi (1-8 Sınıflar) Öğretim Programı ve Klavuzu. Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara

Kalender, A. (2006). Sınıf Öğretmenlerinin Yapılandırmacı Yaklaşım Temelli “Yeni Matematik Programı”nın Uygulanması Sürecinde Karşılaştığı Sorunlar ve Bu Sorunların Çözümüne Yönelik Önerileri, D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

192. IT IS AN EFFECT "BETWEEN 10-15 YEARS OLD EDUCABLE MENTAL DISABLED STUDENTS" PHYSICAL EDUCATION LESSONS WHICH TEACH SHAPES AND CONCEPTS TO THEM

*YILMAZ, H., **SARITAŞ, N., **KAYA, M., **KOCA, F., **ÇOKSEVİM, B.

*Özel Eğitimi

**Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Kayseri/ TÜRKİYE

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate effects of physical education and sport lessons on sense and cognize of color and configuration in 10-15 years old children with mentally-impaired. In the present study, 40 students with IQ levels between 55 and 65 and 10-15 years old were used. The volunteer students were equally divided into two groups as control and taking sport lessons (experimental group). In the students we performed two tests namely sense and cognize of color and configuration. Study program were performed in the experimental group for six weeks although control group haven't received any program. At the beginning and end of two pretest and post test were performed in control and experimental groups. End of six weeks of the present study, data was analyzed using the SPSS statistical program All results are expressed as means $\bar{x}$ SD. to determine the effect of tests, data were analyzed using Wilcoxon Signed Rank. P-values of less than 0.05 were regarded as significant. Significant values were assessed with Mann Whitney U test. According to results of the current study, sense and cognize of color and configuration test were significantly ($p < 0.001$) higher in experimental group than in control group. There was also significant ($p < 0.01$) difference in pretest values of sense and cognize in color and configuration test between control and experimental groups. Posttest values of sense and cognize in color and configuration test were significantly higher in experimental group than in control group. In conclusion, I found that exercise and sport lessons on sense and cognize of color and configuration in 10-15 years old children with mentally-impaired have positive affects.

10-15 YAŞ EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÖĞRENCİLERDE BEDEN EĞİTİMİ DERSLERİNİN RENK VE ŞEKİLLERİ ALGILAMA VE KAVRAMA ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Giriş ve Amaç

Motor performans ve fiziksel uygunluk yönünden sınırda ve hafif dereceli zihinsel engelli çocukların normal zekâya sahip yaşlıları ile başarılı olarak yarışabildiklerini, öğretebilir düzeydeki çocukların ise yaklaşık 4 yıl geride okullarını belirtmektedir. Performansta cinsiyet farklılığı genellikle erkeklerin üstün olduğu şeklindedir (Krebs 1995). Performans, bir hareketin ölçülebilir özelliğidir ve genellikle süre ve mesafeli belirtilmektedir. Örneğin, bir çocuğun tenis topunu fırlatma mesafesi, 20 metre koşuyu tamamlama süresi, durarak uzun atlama mesafesi, tek ayak üzerinde dengede durma süresi, motor performansı hakkında bilgi vermektedir (Gallahue ve Ozmunj1995). Normal zekâya sahip kızların normal zekâya sahip erkeklerden daha esnek ve dengede daha iyi oldukları bildirilmektedir. Ancak zihinsel engelli erkeklerin, kızlardan daha esnek ve dengeli, ÖZE çocukların ise, EZE çocuklardan daha esnek oldukları belirtilmektedir. Normal çocukların genellikle kendiliklerinden beden parçalarının farkına varmakta ve sağlıklı bir beden imajı geliştirmektedirler. Ancak zihinsel engelli çocuklar, kendini çevreden ayırt etme, beden parçalarını tanıma, sağını ve solunu ayırt etme, iyi işler görmeyen beden parçalarını kabul etme gibi konularda yetersizlik gösterebilmelerinden sağlıklı beden algısı geliştirme de birçok sorunla karşı karşıya gelmektedirler (Sherril ve Ruda 1998).

Yapılan çalışma, beden eğitimi derslerinin eğitilebilir zihinsel engelli çocukların renk ve şekilleri algılama ve kavrama üzerine etkisini incelemesi amaçlandı.

Gereç ve Yöntem

Çalışmaya katılan gönüllü öğrenciler, beden eğitimi dersine giren ve girmeyen olarak 2 gruba ayrıldı. Beden eğitimi dersine giren 20 ve Beden Eğitimi dersine girmeyen 20 gönüllü öğrenci olmak üzere toplam 40 gönüllü öğrenci katıldı. Gönüllü öğrencilerin IQ değerleri okulda kayıtlı bulunan hastane kayıtlarına göre 55–65 IQ arasında ve 10–15 yaşları aralığındadır. Gönüllü öğrenciler 18 yaşından küçük olduğu için ailelerinden onay formu alındı. Gönüllülere renk ve şekil testi uygulandı.

Çalışmada elde edilen veriler SPSS 9,0 istatistik programında değerlendirildi. Bu program ile aritmetik ortalamaları ($\bar{X}$), standart sapmaları (S_s), en küçük ($X_{\min}$) ve en büyük ($X_{\max}$) değerleri bulundu. Bağımlı grupları test etmek için nonparametrik testlerden Wilcoxon eşleştirilmiş iki örneklem testi (Wilcoxon Signed Rank), bağımsız gruplar arasında farklılığı test etmek için Mann-Whitney U testi kullanıldı.

Bulgular

Zihinsel engelli eğitilebilir öğrencilerden beden eğitimi dersi alanlar öğrenciler ile almayan öğrencilerin fiziksel özelliklerinden yaş, boy, vücut ağırlıkları arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmadı.

Tablo 1. Eğitilebilir Zihinsel Engelli Beden Eğitimi dersi alan ve almayan öğrencilerin renk testi ve şekil testi ön ve son test ölçümleri

Uygulanan Testler			$\bar{X} \pm S_s$	$X_{\min} - X_{\max}$	Z	P
Beden Eğitimi Dersi Alanlar n=20	Renk Testi	Ön test	8,2±0,834	6-9	-3,827	0,000***
		Son test	9,25±0,786	7-10		
	Şekil Testi	Ön test	8,2±0,834	7-10	-3,416	0,001***
		Son test	9,15±0,587	8-10		
Beden Eğitimi Dersi Almayanlar n=20	Renk Testi	Ön test	2,3±1,129	1-5	-3,051	0,002**
		Son test	2,85±1,089	2-6		
	Şekil Testi	Ön test	2,25±1,333	1-5	-2,804	0,005**
		Son test	2,9±1,334	1-6		

p<0,01, *P<0,001.

Beden eğitimi dersi alan eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerin renk testi ve şekil testi ön ve son test ölçümlerinde arasında istatistiksel açıdan (p<0.001) anlamlı fark bulundu.

Beden eğitimi dersi almayan eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerin renk testi ve şekil testi ön ve son test ölçümlerinde arasında istatistiksel açıdan (p<0.01) anlamlı fark bulundu.

Tablo 2. Eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerden beden eğitimi dersi alan ve almayan öğrencilerin renk ve şekil testlerinin ön ve son test ölçümlerinin karşılaştırılması

Beden eğitimi dersi alan ve almayan eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerin renk ve şekil ön testleri arasında istatistiksel açıdan (p<0.001), renk ve şekil son testleri arasında istatistiksel açıdan (p<0.01) önemli farklılıklar bulundu.

Tartışma, Sonuç

Yapılan çalışmada, Beden eğitimi dersi alan eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerin renk ve şekil ön ve son test ölçümleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulundu.

Beden eğitimi dersi almayan eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerin renk ve şekil ön ve son test ölçümleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulundu.

Beden eğitimi dersi alan ve almayan eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerin renk ve şekil ön testleri arasında, renk ve şekil son testleri arasında istatistiksel açıdan önemli farklılıklar bulundu.

Auxter ve Pyeer(1985) çalışmasında, sportif etkinliklere katılımın zihinsel engelli bireylerin psikolojik, sosyal ve motorik gelişimlerine önemli katkıları olduğu ve bu yararlarından dolayı sporun engelli bireyler üzerinde tedavi edici ve motor performansı geliştirici etkiye sahip olduğunu belirtmektedir

Beden eğitiminin zihinsel çocuk ve yetişkinlerin fiziksel ve motor uygunluk unsurları, motor becerileri ve benlik kavramları üzerinde olumlu etkisi vardır (Chasey ve Wyrick 1971, Oliver 1960).

Zihinsel engelli bireylerin hayatları da normal insanlardan farklı değildir. Tek farkları kavramları, şekilleri ve renkleri biraz daha geç algılamaları ve kavramalarıdır.



Zihinsel engelli bireylerin düzenli beden eğitimi dersleri ile bu sorunlarını büyük ölçüde çözülebileceğini çalışmanı sonucu bizlere göstermektedir. Çalışmamızda beden eğitimi derslerinin zihinsel engelli bireylere yararlı olacağına ve yaşamları boyunca katkı sağlayacağı sonucuna varıldı.

Beden eğitimi derslerinin eğitilebilir zihinsel engelli çocukların renk ve şekilleri algılama ve kavrama üzerine etkisinin olduğu sonucuna ulaşıldı.

Seçilmiş Kaynaklar

Briniks, R. H. and Chwat, M. (1990). Research on the motor proficiency of persons with mental retardation. Psychomotor therapy and adapted physical activity (Ed: H. V. Coppenolle and J. Simons) In Beter Movement Proceeding of the 2nd International Symposium, 43-69 p., Belgium

Özer, D. (2001) Nobel Yayınları Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor s., 2.

Özer, D. Aral, N. Özer, K. Güvenç, A. (1999) Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların fiziksel özelliklerinin normal gelişim gösteren yaşlıları ile karşılaştırılarak incelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor bilimleri Dergisi, IV, 3-14.

Özsoy, Y. Özyürek, M. Eripek, S. (1992) Özel eğitime giriş. Karatepe yayınları. Ankara.

Sherril, C. And Ruda, L. (1998) Leadership training in adapted physical education. Human Kinetics Books. 266-280p., Champaign, Illinois.

193. A DICHOTOMIC EVALUATION ON THE PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM AT PRIMARY SCHOOLS AND COUNTRY INSTITUTIONS FROM A CONSTRUCTIVIST-EDUCATION

BİLİR, P.*

*Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

The curriculum, as well as many other managerial applications, is a significant quality-setting factor for an institution. Since the 2006 school-year an argument has been brought to spotlight due to a change in the physical education curriculum, which promotes a 'learn-by-practice' approach of constructivism, in primary schools. Such a constructivist approach is reminiscent of the curriculum pursued by the rean Country Institutions, which were attributed as the 'modern face' of our national education system that used to yield an outcome of quite many intellectual individuals. Therefore, the objective of this paper is set to evaluate the physical education curriculum of these two educational approaches. Critique on two educational approaches is made with respect to the findings of a deive analysis carried out in parallel to the literature review regarding the subject. Right at this point, the constructivist approach (such as 'learn-by-practice') seems to gain popularity among authorities and scholars due to its teaching methods, scope and content alike to the old Country Institutions. Armed with this understanding, the practice of Country Institutions –the worn-out 'modern face' of educational approach– needs to be examined and reevaluated in order to compare the efficiency of past and present practices as well as to understand current system's mishaps. Key Words: Physical Education Curriculum, Constructivist Education Approach, Country Institutions

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM PROGRAMI VE KÖY ENSTİTÜLERİ PROGRAMININ YAPILANDIRMACI ÖĞRETİM YAKLAŞIMI AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Giriş

Yüzyılımızdaki değişim ve yenilenmeler karşısında çağı yakalamak için birçok ülke, eğitim ve öğretim sistemlerini, programlarını değiştirme yönünde çalışmalar yapmaktadırlar. Çağın gelişim sürecinde ülkeler, insanın yeteneklerini bir sistem içinde geliştirmek için yeni arayışlar doğrultusunda farklı didaktik modeller öne sürmekte ve bunları tartışmaktadır.

Günümüze kadar ülkemizde uygulanan öğretim programlarında davranışçı yaklaşım temel alınmıştır. Davranışçı yaklaşım bize hazır alıp benimsemeyi ve onları birer alışkanlık haline getirmeyi sağlamıştır. Ancak şimdilerde ülkemizdeki her kademedeki öğretim kurumlarında beden eğitimi alanında gerek programlar olsun gerek uygulamalarda olsun bir karmaşa söz konusudur. Bu karmaşa öğretmenleri, öğrencileri, okul yöneticilerini ve eğitimcileri şaşkına çevirmiştir. Şimdiye kadar uygulanan davranışçı yaklaşımın yerine yeni öğretim programıyla

yapılandırmacı yaklaşımın devreye girmesi bu karmaşanın nedenlerindendir. Yeni yaklaşımın nasıl bir sonuç çıkaracağı tüm tarafları endişelendirmektedir. Bu noktada daha önce bu yaklaşımın benimsendiği köy enstitülerinin sonuçları ülkemiz açısından ortadayken bu iki programın yeniden gözden geçirilmesi endişelerimizi azaltacağı kanısındayım.

Öğretim programlarında yer alan öğrenme kuramlarından davranışçı yaklaşım ve yapılandırmacı yaklaşım öğrenmeyi farklı biçimlerde anlatmaktadırlar. Felsefi hareket noktaları dikkate alındığında, davranışçı yaklaşım ‘modern model’, yapılandırmacılık ve ise ‘post modern model’ olarak kavramsallaştırılmaktadır. Modern modelde öğretim, öзде nesnel olduğu kabul edilen bilgi yapılarına ve bu yapıların aktarımına dayanırken, öznelci bir perspektif sunan post modern modelde çocukları önceden tanımlanmış roller ve bilgilerle kalıplamaktan kaçınma, onların bilgilerini kendilerinin yapılandırmalarına izin verme önem taşımaktadır (Puolimatka, 1999).

Köy Enstitüleri beden eğitimi ders programlarında 1. 2. ve 3. sınıflarda; çocuk vücudunun doğal gelişimini bozmayacak alette, aletli ve yer cimmastik temel hareketleri, ileride her sporun altyapısını oluşturabilecek koşular, atmalar, halat çekmeler gibi atletizmin temel hareketleri ile eğitsel ve sportif oyunlar temel alınmıştı. 4. ve 5. sınıflar da bunlara ek olarak yürüyüş, dağcılık, binicilik, motosiklet, kayak, kızak, paten, boks, güreş, avcılık, atıcılık, su sporları gibi sporlar; enstitülerin özel durumlarına ve iklim koşullarına uyularak öğretilirdi. Enstitülerde beden eğitimi dersinde öğretilen beceriler 4 ayrı etkinlik olarak yaşam bulmaktaydı. Bunlar: Sabah cimmastığı, ulusal oyunlar, spor dalları eğitimi ve bölge yarışlarıdır (Köy Enstitüleri ve Çağdaş Eğitim Vakfı Yayınları, 2004).

Ulusal oyunlar Enstitü beden eğitimi programının önemli bir bölümü olarak günlük yaşama damgasını vuran bir etkinlikti. Oyunların oynanması yoluyla öğrencilere ulusal duygu ve hareket eğitiminin kökleşmesi, ritim estetiğinin kazandırılması, eğlenme zevk ve coşkusunun aşılması sağlanıyordu. Toplumda neşe yaratılacak bu alışkanlıklar Enstitülerde gelişerek, öğretmen adayları yoluyla köy toplumuna yeniden götürülmesi amaçlanmıştır.

Spor dalları olarak programda yürüyüş ve dağcılık, binicilik, bisiklet-motosiklet, kayak-kızak, güreş, avcılık ve yer almıştı. Bu spor dalları mevsimlere ve enstitünün bulunduğu yere ve olanaklara göre, öğrencilere haftanın elverişli zamanlarında, gruplara ayrılarak öğretiliyordu ve bu spor dallarında yetenekli olan öğrenciler cumartesi-pazar günleri özel olarak eğitilerek sporcu olarak yetişmesi sağlanıyordu. Enstitülerde spor dallarında bölgeler arasında yarışlar yapıldı. Bu bölge yarışları her iki yılda bir planlanarak Enstitülere gönderilirdi. Okul idareleri de bu planlamaya göre kendi sporcu ekiplerini hazırlayarak bu yarışmalara katılırlardı. Bu yarışlar spor dallarının yanı sıra müzik ve ulusal oyunları da içerirdi (Köy Enstitüleri ve Çağdaş Eğitim Vakfı Yayınları, 2004).

Davranışçı yaklaşımın sonunda elde edilen veriler, çağımızdaki sorunlara yanıt oluşturmadığını ortaya koymuştur. Diğer alternatif öğretim yaklaşımlarının programlarda denenmesini zorunlu hale getirmiştir. Günümüzdeki yapılandırmacı yaklaşımla, Cumhuriyetimiz ilk yıllarında uygulanarak olumlu sonuçlar alınan köy enstitülerindeki program yaklaşımlarının beden eğitimi dersi açısından değerlendirilmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem: Betimsel yöntemin kullanıldığı bu çalışmada literatür taranarak elde edilen bilgiler doğrultusunda bir yorum yapılmıştır.

Tartışma Ve Sonuç

20. yüzyıl okul sistemlerinde çocuğu merkeze alan bir yaklaşımın benimsendiği görülmektedir. Bunun güzel bir örneği MEB'in yapılandırmacılık modelini seçerek okul sistemimize uyarlamaya çalışmasıdır.

Bu bağlamda, Millî Eğitim Bakanlığı öğretim programlarımızın dayandığı teorik alt yapının katı davranışçı bir anlayışı değil, yapılandırmacı bir anlayışı esas alması gerektiğini savunmaktadır. Bu yönde bir dönüşümün gerekçeleri şu şekilde ifade edilmektedir; “Ülkemizde nüfus yapısında, ailenin niteliğinde, toplumsal dokuda, tüketim anlayışında, insan haklarında, siyasal alanda, bilim ve teknolojiye önemli hareketlilikler gözlenmekte ve eğitime olan talep artış göstermektedir. Bu hareketliliklerin eğitim sistemine yansıtılması gerekmektedir. Bu gelişmeler doğrultusunda eğitimden beklenen fonksiyonlar; her çocuğun eğitim sistemine girmesinin ve gelişimini sürdürmesinin sağlanması, çocuğun okul vasıtasıyla toplumsallaşmasının sağlanması ve bu çerçevede eğitim demokrasi ilişkisinin kurulması, ekonominin iş gücü talebiyle eğitim sisteminin arzının uyumlu hale gelmesi, toplumda dikey hareketliliğin bir yolu olarak fırsat eşitliğini sağlayan bir kanal olarak çalışması şeklinde toparlanabilir (Çınar O. ve ark. 2006)

Bilgi, beceri ve yeterlilikler bilimsel bilgiyi merkeze alarak değil, öğrencinin aktif olduğu etkinlikler yolu ile gerçekleştirilmektedir. Bu nedenle de, yeni programdaki bilgi yükü azaltılarak, öğrencinin bilişsel ve duyuşsal yaş özelliklerine uygun hale getirilmektedir. Köy enstitülü yıllarda her yanıla çağdaş, aydınlıkçı, üretici bir eğitim amaçlanmıştı. Okul yaşamına bakıldığında yukarıdaki maddeleri kapsayan bu amacın o yıllarda gerçekleştirilmeye çalışıldığını söyleyebiliriz.

Yeni programda beden eğitimi öğrenim standartları ve kazanımlarını gerçekleştirebilmek için temel olarak oyun, cimmastik, ritim ve dans, daha sonraki dönemlerde ise oyun, ritim ve dans, atletik etkinlikler, cimmastik etkinlikleri,



yüzme ve doğa etkinliklerine yer verilmektedir. Bu belirlemeler köy enstitülerindeki beden eğitimi derslerinin amaçlarıyla ve uygulamalarıyla örtüşmektedir.

Yapılandırmacı yaklaşımın özellikleri eğitim alanında yeni gelişmelere önderlik edebilir. Öncelikle bu özelliklerin, öğrencileri öğrenme ortamında pasiflikten kurtarıp, bağımsız düşünebilen ve problem çözebilen bireyler haline getirmesi beklenir. Bireyler ezbere ve hazır bilgileri kullanmaya değil, düşünmeye yönlendirildiğinden bilişsel yönü gelişir; böylece, öğrenen öğrenmeyi aşılması zor yüksek bir duvar olarak değil, keşfedilmeyi bekleyen gizemli bir dünya olarak görür. Bu da öğrencilerin motivasyonunu artırarak bireyleri yeni öğrenme etkinliklerine yönlendirir. Köy enstitülerinde gerek ulusal oyunların gerekse öteki sportif etkinliklerin başta gelen ilkelerinden biri kesinlikle her öğrencinin katılımı, öğrenmesi ve etkinleşmesiydi. Bu Tonguç'un "olmazsa olmaz"larından biriydi. Amaç oyun ekibi yetiştirmek değil, öğrencinin bu etkinlikler yoluyla beden kültürü ve kıvraklık kazanması, ulusal ve estetik duyguların sağlıklı gelişmesi, kişiliğin zenginleşmesi ve kültürlenmesiydi. Yetişmekte olan öğrenci, bu çalışmaları yaparken ulaştığı etkinleşmeyi başka yolla kazanamazdı. Eğitim yönünden bu gerçek önemliydi. Böyle bir coşkunun yarattığı toplumsal duygu ve düşünceler önemliydi (Türkoğlu, 1997). Köy enstitülerinde öğrenciler derste öğrendiklerini yaşamlarında uygulama olanağını sınıf dışında buluyorlardı. Gözlemin ve fikir tartışmasının bir sınıf ortamında birleştirilmesi öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerinin gelişimine yardımcı olacaktır.

Çağımızın gereği olarak önemli bir değer olan demokrasiyi ülkemizde öğretmek için demokrasi dersleri koymayı düşünmek ezberci sistemin getirdiği bir yaklaşım olmuştur. Köy enstitülerinde ise demokrasi ve demokratik eğitim, bir ders değil, programların ve uygulamaların yarattığı yeni bir anlayış ve yaşam biçimidir. Yeni beden eğitimi programından beklentilerimiz de yaşamda bize yabancı olmayan davranış ve bilgilerden yola çıkarak yeni deneyimler yaşayarak yeni davranış ve bilgilere ulaşmak ve ortaya yine yaşam alanlarımızda kullanmaya devam edeceğimiz ürünler ortaya koymak olmalıdır. Batının modern ilkelerinin alınarak, kendi gerçeklerimizden hareket ederek geliştirilmiş bize özgü bir yapının Öymen'in (2000) belirttiği gibi, "Köy Enstitülerinin getirdiği fikirlerin yöntemlerin aynı zamanda, ileride Türk eğitim sisteminde yeri olacaktır" (Öymen, 2000) ifadesi ile gündemimize yeni programlarla oturmuştur ve bize yol göstermektedir.

Kaynaklar

1. **Puolimatka T.** (1999) Constructivism, Knowledge, and Manipulation, *Journal of Philosophy of Education*.
Erişim: <http://www.ed.uiuc.edu/EPS/PESYearbook/1999/puolimatka.asp>
2. **Türkoğlu P.** (1997) *Tonguç ve Enstitüleri*. 1. Baskı, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Yeni ve Yaratıcı Yaklaşımlar Sempozyum Kitabı. Ankara, ODTÜ Kültür ve Kongre Merkezi. 13-14 Ocak, 2007.
4. **Açıkada C.** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştirmede Müfredat Programı Sorunları. *Spor Bilimleri Dergisi*. 4 (3), 3-13, 1992.
5. **Brooks, JG., Brooks MG.** (1993) In Search for Understanding The Case for Constructivist Classroom. Alexandria Virginia: ASCD.
6. Köy Enstitüleri Programları (1936-1953). Ankara: 1. Baskı. Köy Enstitüleri ve Çağdaş Eğitim Vakfı Yayınları, 2004.
7. Çınar O., Teyfur E., Teyfur M. **Orhan İlköğretim Okulu Öğretmen ve Yöneticilerinin Yapılandırmacı Eğitim Yaklaşımı ve Programı Hakkındaki Görüşleri. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 7/11, 2006.
8. **Wilson BG.** (1997) Reflections on Constructivism and Instructional Design. Denver, Englewood Cliffs NJ. Educational Technology Publications.
9. **Öymen A.** (2000) Köy Enstitüleri Kapanmasaydı Bugün Daha Mutlu Bir Türkiye'de Yaşardık. Dünyaya Örnek Bir Eğitim Uygulaması Köy Enstitüleri. 1. Basım, İstanbul: Tüses Yayınları. s.9-12,

Poster 5.2

Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields**Poster Alanı / Name of Board: YEDIGOLLER****Moderator: Prof.Dr.Birol DOĞAN**

194. RELATIONSHIP BETWEEN THE SHYNESS LEVEL AND COPING WITH STRESS LEVEL OF THE HIGH SCHOOL STUDENTS THAT SPORT

CETİN, M. C.*, ÇAĞLAYAN, H. S. , ŞİRİN, E. F.***

* Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE.

** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Selçuk Üniversitesi, Konya, TÜRKİYE.

ABSTRACT

This research is made, to designate the shyness level and the coping with stress level of the high school students that sport and to betray the relationship between the shyness level and the coping with stress level. 1156 female and male sportsmen students that attend in extracurricular sports activities in 2006-2007 education year in Osmaniye City, have constituted the universe of the research. Also the sample of the research has constituted from 201 sportsmen students who had represented their schools at competitions in different branches. Shyness Scale (Güngör, 2001) and The Coping with Stress Scale (SBÖ) (Türküm, 2002) have been used in the research. While the low $31,37 \pm 5,75$, middle $55,64 \pm 8,76$, high $78,02 \pm 5,3$ and totally $55,18 \pm 16,08$, shyness levels of the sportsmen high school students have been found, the coping with stress levels have been found $24,07 \pm 5,32$ (Looking for social support), $28,99 \pm 5,72$ (Avoiding to strive the problem), $31,55 \pm 6,30$ (Tending to the problem) and $84,62 \pm 13,00$ (coping with the stress totally). According to the result of the Pearson Factorial Moment Correlation which made to shake down the relationship between the shyness level and the coping with stress level a meaningful relationship has not been found between avoiding to strive the problem and looking for social support which exist in the lower dimensions of total shyness level and coping with stress. Also a negative oriented low relationship has been found between tending to the problem.

SPOR YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN UTANGAÇLIK DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Giriş

Gençler için spor ortamındaki etkileşim, duyguların boşalımı ve kontrolü için uygun olanaklar sağlar. Sportif etkinliklere katılan birey, hareketler aracılığıyla duygularını ifade etme olanağı bulur. Uyumsuz davranışlar olarak nitelendirilen saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların boşalmasını ve bunların kontrolünü sağlar. Böylece uyum sağlama sürecine de olumlu etki yapmış olur. Aynı zamanda spor, nörovegetatif sinir sistemi üzerine olumlu etki yaparak bu sistemin dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar. Böylece aşırı heyecanların, saldırganlık duygularının, sinirlilik hallerinin giderilmesine yardımcı olur. Sporda kazanılan başarılar, kendine güveni artırır. Takım sporlarına katılma, yaşitlarıyla kaynaşma ortamı sağlar (Yörükoğlu, 1982). Bu uyumu gerçekleştirmenin en önemli koşullarından birisi de bireyin olumlu bir benlik algısı geliştirmesidir. Bu bilgiler ışığında, liselerde eğitim gören ve spor yapan öğrencilerin utangaçlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeylerini belirlemek; öğrencilerin utangaçlık düzeylerinin stresle başa çıkma düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek bu araştırmanın amacını oluşturmuştur.

Yöntem

Bu araştırma, spor yapan lise öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmış korelasyonel bir çalışmadır.

Evren Örneklem: Araştırmanın evrenini, 2006–2007 eğitim-öğretim yılının ikinci yarısında, Osmaniye ilinde ders dışı okullar arası spor faaliyetlerine katılan 1156 kız ve erkek sporcu öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi ise farklı branşlarda okullarını temsil eden, müsabakalara katılmış 201 sporcu öğrenciden oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları



Utangaçlık Ölçeği: Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini belirlemek amacıyla orijinali Cheek (1990) tarafından 13 madde olarak geliştirilen ve Güngör (2001) tarafından dilimize uyarlama çalışmaları yapılarak 7 madde daha eklenen “Utangaçlık Ölçeği”; bireylerin kendilerini ne kadar utangaç olarak algıladıklarını ortaya koyabilecekleri duygu ve davranışlara yönelik ifadelerin yer aldığı 20 maddeden oluşmuş, beşli likert tipi bir ölçektir. “Bana hiç uygun değil 1”, “bana uygun değil 2”, “kararsızım 3”, “bana uygun 4”, “bana çok uygun 5” seçeneklerinden oluşan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20’dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği bireyin utangaçlık düzeyinin de yüksek olduğu ve bireyin kendisini “utangaç” olarak algıladığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Güngör (2001), Utangaçlık Ölçeğinin güvenilirliğini; biri testin tekrarı, diğeri iç tutarlılık olmak üzere iki yolla hesaplamıştır. Ölçeğin 78 öğrenciye üç hafta arayla iki kez uygulanması sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı 0.83, iç tutarlılığını saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa Katsayısı ise 0.91 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik çalışmasında ise ölçeğe ait güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada problemin incelenebilmesi için utangaçlık ölçeği puanları üzerinde 3’lü bir yorum kategorisi oluşturulmuştur. Bu amaçla ölçekten elde edilen puanların ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler doğrultusunda; ortalamanın bir standart sapmanın üstünde puan alanlar utangaçlık düzeyleri yüksek (71–100 puan), bir sapmanın altında puan alanlar utangaçlık düzeyleri düşük (20–39 puan) ve arada puan alanlar utangaçlık düzeyleri orta (40–70 puan) olarak gruplandırılmıştır.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ): Türküm (2002) tarafından geliştirilen ölçek, 23 madde ve üç alt boyuttan (Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma: 1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22; Soruna Yönelme: 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16; Sosyal Destek Arama: 4, 10, 13, 17, 18, 20, 23) oluşmaktadır. “Tamamen uygun 5”, “oldukça uygun 4”, “kararsızım 3”, “biraz uygun 2” ve “hiç uygun değil 1” seçeneklerinden oluşan ölçek, beşli likert tipi olarak hazırlanmıştır. Ölçekteki 23 maddenin 20 maddesi olumlu yönde, üç maddesi (10, 17, 20 numaralı maddeler) ise ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin bütününden en düşük 23 en yüksek 115 puan alınabilmektedir. Ölçeğin bütününden ve alt ölçeklerden alınan puanın yüksekliği, kişinin ilgili stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini yansıtmaktadır. Türküm (2002) tarafından ölçeğin toplam 23 maddesi için 498 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle, bulunan iç tutarlılık katsayısı .78; “Sosyal Destek Arama”, “Soruna Yönelme” ve “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” başlıklı üç alt ölçeği için belirlenen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, .85, .80, .65’dir. Ölçeğin yukarıda verilen sıra ile alt ölçekleri için bulunan madde toplam korelasyonlarının ortalaması ise .61, .48 ve .34 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik çalışmasında ise ölçeğin “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısı .66, “Soruna Yönelme” alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısı .83 ve “Sosyal Destek Arama” alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısı .64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümüne ilişkin güvenilirlik katsayısı ise .81 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi: Sporcu öğrencilerin utangaçlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri alt boyutlarından elde edilen puanların belirlenmesinde ve ss değerleri kullanılmıştır. Öğrencilerin utangaçlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısından faydalanılarak bakılmıştır. Korelasyon katsayısını yorumlamada, bulunan sonucun 0.70-1.00 arasında olması *yüksek*; 0.70-0.30 arasında olması *orta*; 0.30-0.00 arasında olması ise *düşük* düzeyde bir ilişki olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2007). Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS 15.0 programında analiz edilmiş, manidarlığı 0.05 düzeyinde sınanmıştır.

Bulgular

Araştırmaya 201 spor yapan lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 51 (%25,4)’nin kız, 150 (%74,6)’sinin erkek; 47’sinin (%23,4) 15, 72’sinin (%35,8) 16, 50’sinin (%24,9) 17, 32 (15,9)’sinin ise 18 yaşında oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin yaptıkları spor branşlarına göre dağılımda Futbol (86 kişi %42,8), birinci sırayı alırken, bunu sırasıyla Voleybol (44 kişi %21,9), Basketbol (40 kişi %19,9) ve Diğer Spor Dalları (31 kişi %15,4) izlemiştir. Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular ise aşağıda tablolarda sunulmuştur.

Tablo 1: Öğrencilerin Utangaçlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Alt Boyutlarına Ait ve Ss değerleri

		N	Ss	Min	Max
Utangaçlık Düzeyleri	Düşük	37	31,37	5,75	20
	Orta	128	55,64	8,76	40
	Yüksek	36	78,02	5,36	72
	Toplam Utangaçlık Düzeyi	201	55,18	16,08	20
SBÖ ve Alt Boyutları	Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	201	28,99	5,72	8
	Soruna Yönelme	201	31,55	6,30	8
	Sosyal Destek Arama	201	24,07	5,32	7
	Stresle Başa Çıkma Toplam Puan	201	84,62	13,00	35

Tablo 2: Utangaçlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları (N=201)

		Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	Soruna Yönelme	Sosyal Destek Arama	Stresle Başa Çıkma Toplam
Utangaçlık Toplam	r	-,115	-0,14*	-0,06	-0,14*
	p	,103	0,03	0,35	0,03
	N	201	201	201	201

*p<0.05

Tartışma ve Sonuç

Yaptığımız araştırmada spor yapan lise öğrencilerinin çoğunluğunun (128) orta, 37 öğrencinin düşük, 36 öğrencinin ise yüksek utangaçlık düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Araştırmada utangaçlık düzeyinin yüksek çıkmaması, sporun kişilerarası iletişim becerilerini artırması sonucu sporcu öğrencilerin yaşadıkları sorunlar karşısında kendilerini yalnız hissetmemelerine neden olduğunu düşündürebilir. Aynı zamanda öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamaları incelendiğinde; öğrencilerin genel olarak stresle başa çıkma düzeylerinin ve stresle başa çıkma yaklaşımlarının orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

Öğrencilerin utangaçlık puanları ile stresle başa çıkma alt boyutlarından soruna yönelme alt boyutu ve stresle başa çıkma toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, sorunla uğraşmaktan kaçınma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma bulgularından utangaçlık düzeyi yüksek olan sporcu öğrencilerin stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini göstermedikleri sonucu çıkartılabilir. Utangaçlık, özgüven, sosyal anksiyete birbirinden bağımsız olmayan ve birbirlerini etkileyen değişkenlerdir. Buradan hareketle utangaçlık düzeyi düşük ve orta düzeydeki öğrencilerin bu özelliklerine sporun katkısı olduğu söylenilebilir. Bununla beraber öğrencilerin sosyal ilişkilerinde daha uyumlu ve aktif olduğu düşünüldüğünde, sportif aktivitelere katılan öğrencilerin daha olumlu bir benlik algısına ve dolayısıyla daha sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip oldukları için stresle başa çıkmada daha etkili yöntemleri tercih ettikleri söylenebilir.

Literatürde utangaçlık ile stresle başa çıkma stratejilerini inceleyen herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ancak utangaçlık, benlik saygısı ve içe-dönüklük birbirleri ile ilişkili kavramlardır. Utangaç bireylerin içe-dönük kişiler olduğunu, atılganlık ve benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. (Aktaran: Balcı ve Kalkan, 2002). Siu ve Watkins (1997), 12-14 yaşları arasındaki 292 ergen üzerinde yaptıkları araştırmada benlik saygısı ile stresle başa çıkma stratejileri arasında olumlu bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Malouff (2001) da utangaç çocukların göz önünde olmaktan, kaygı ve korku yaratan tehdit edici durumlardan mümkün olduğunca kaçınmayı yeğlediklerini ve bu nedenle de, okulda sportif faaliyetlere, drama ve münazara etkinliklerine katılmaktan, sınıfta söz alıp konuşmaktan kaçındıklarını belirtmiştir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Balcı, S., Kalkan, M. (2002). Utangaçlık ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. 3P Dergisi, 10(3): 235- 242.
- Malouff, J. (2002). Helping young children overcome shyness. University of New England, <http://www.uned.edu.au/psychology/staff/malouff/shyness.htm>
- Siu A.C., Watkins, David. (1997). Coping with stress in Hong Kong: an investigation of the influence of gender, age and the self-concept. Psychologia, 40(2): 59-66.
- Yörükoğlu, A. (1982). Çocuk ruh sağlığı (Dördüncü Baskı). Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. 215-277.



195. BASKETBOL HAKEMLERİNİN VERDİKLERİ KARARLARA ETKİ EDEN FAKTÖRLERLE İLGİLİ ALGILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

AKTAŞ, Z.* , YAZICILAR, İ. , ZEKİOĞLU, A.* , ER, N.***

*Celal Bayar Üniversitesi BESYO, Manisa, Türkiye

**Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Bölümü Manisa, Türkiye

ABSTRACT

In this study contributing factors to the decision making process of referees are investigated. In this study is used case study sampling of purposal sampling. In this study semi structured interview method is used. Content analysis is performed since the collected data will be converted to a story. At this time, in this study deive analyes method is used. As a result, most important contributing factor to the refereesI decision making process is the spectators.

Keywords: Basketball, Spectator, Decision

Giriş

Spor hakemliğinde bireysel ve çevresel etkenler hakemin performansını etkilemektedir (Weinberg ve Richardson 1990). Özellikle basketbol gibi fiziksel temasın ve hızlı oyunun çok olduğu branşlarda, hakemler daha fazla konsantrasyon, fiziksel ve zihinsel hazırlık ihtiyacı duyarlar. Kazananın saniyeler içerisinde belirlendiği bu tür müsabakalarda görev yapan hakemlerin sorumlulukları daha da artmaktadır. Böyle önemli bir görevi yapmak özel bir hazırlık ve odaklanma gerektirecektir. Maç sonuçları hakkında yapılan istatistiksel değerlendirme de ev sahibi takımların deplasman takımlarından daha çok maç kazandıkları ortaya konmuştur. (Nevill ve ark., 1996). Bir çok araştırma ev sahibi avantajının olup olmadığını, seyircilerin maçın sonucuna ne kadar etki ettiğini araştırmıştır. Araştırmalar sonucunda hakemlerin verdiği kararların maçın sonucuna etki ettiği sporlarda (futbol, basketbol, boks gibi) seyirci faktöründen ve ev sahibi avantajından bahsedilmektedir. Nevill ve Holder (1999) 13.866 basketbol maçını incelemişler ve %64.4 ev sahibi takımın maçları kazandıklarını ortaya koymuşlardır. Bir başka çalışmada ise Courneya ve Carron (1992) ev sahibi avantajını yaratan faktörleri seyirci faktörü, samimiyet faktörü, yolculuk faktörü ve kural faktörü olarak belirtmiştir. Nevill ve arkadaşları (2002) yaptıkları araştırmada bir grup hakeme videoda bir futbol maçı seyrettirmiştir. Tam bir fiziksel müdahale olduğunda videoyu durdurmuştur. Hakemlere müdahalenin faul olup olmadığını, eğer faulse, faulü hangi takımın kullanacağını sormuştur. Hakemlerin yarısı videoyu taraftarın gürültüsü verilerek seyretmiş, diğer yarısı sessiz olarak seyretmiştir. Sonuç olarak seyircinin gürültüsü ile videoyu seyreden hakemlerin büyük bir çoğunluğu faulü ev sahibi takımın kullanacağı şeklinde kararlarını bildirmişlerdir. Daha önce yapılan araştırmalar neticesinde spor hakemlerinin verdiği kararları etkileyen faktörlerden en önemlisi seyirci faktörü ve ev sahibi avantajı olarak görülmektedir. Fakat hakemlerin kendileriyle ilgili bireysel faktörlerinde verdikleri kararlarda etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı basketbol hakemlerinin karar vermelerine etki eden temaların nitel araştırma yöntemleri kullanılarak ortaya çıkarılmasıdır.

Yöntem

Araştırmacı Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Öğretim Görevlisi ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Öğrencisidir. Türkiye Basketbol Federasyonuna bağlı C Klasman basketbol hakemleridir. Deneklerin seçiminde kolay ulaşılabilirliğinden Manisa bölgesinden üç hakem seçilmiştir. Hakemlerin yaş ortalaması 24 civarındadır. Hakemlerin açık kimliği verilmemiştir. Hakemlerin üçü de erkek hakemdir. Hakemlerin her üçü de gönüllü katılımcıdır ve gönüllü katıldıklarına dair bir belge imzalatılmıştır. Bu çalışmada amaçlı örnekleme yönteminden kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Bu çalışmamızda basketbol hakemlerinin verdiği kararlara etki eden faktörlerin belirlenmesi ve ortaya çıkarılması için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmamıza hız ve pratiklik kazandırmak içinde kolay ulaşılabilir durum örnekleme kullanılmıştır. Deneklerimiz Türkiye Basketbol Federasyonuna bağlı C Klasman basketbol hakemleridir. Çalışmada görüşme yöntemi kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Görüşme formu, araştırmacının yapmış olduğu literatür araştırması sonucu ve üst düzey bir basketbol hakeminin görüşleri alınarak düzenlenmiştir. Görüşmeler için önceden randevu alınıp gün ve saat belirtilmiştir. Belirli saatlerde ve zamanlarda nitel araştırma tekniklerinden olan görüşme yöntemiyle ortalama 45 dk. olmak kaydıyla katılımcıların bilgilerine başvurulmuştur. Görüşmeler Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda gerçekleştirilmiştir. Hakemlere açık uçlu anket şeklindeki görüşme formu önceden verilmiş ve yazılı olarak geri alınmıştır. Daha sonra da 45'er dakikalık görüşmelerde tekrar aynı sorular sorularak ve sondalar kullanılarak daha detaylı bilgi toplanmıştır. Görüşme esnasında notlar tutulmuş ve bunlar analiz sırasında değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin analizi için içerik analizi

kullanılmıştır. Toplanan verileri açıklayabilecek kavram ve ilişkilere ulaşılmaya çalışılmıştır. İçerik Analizi sürecinde kodlamalar yapılmış ve bu kodlamaların sonucunda temalar oluşturulmuş daha sonra bu temalar ana başlıklar altında toplanmıştır. Bu temalar oluşturulduktan sonra, araştırma sonuçlarının doğruluğunu teyit etmek için bu konuda uzman birine danışılmıştır ve ulaşılan sonuçların teyit edildiğini görmekteyiz. Aynı zamanda elde edilen sonuçlar deneklere de okutulup, doğruluğu hakkında teyit alınmıştır. Araştırmayı yapan araştırmacı, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Basketbol Öğretim Görevlisi olarak çalışmakta ve on sekiz yıl, bu on sekiz yılın sekiz senesi oyunculuk, on senesi de antrenörlük olmak üzere basketbolla uğraşmıştır. Araştırmada veri toplama yöntemi ve analizi hakkında tüm açıklamalar yapılmıştır. Araştırma sonuçlarının doğruluğunu test etmek için bu konuda uzman bir kişiye danışılmıştır. Ayrıca elde edilen sonuçlar deneklere okutulup doğruluğu teyit ettirilmiştir. Sonuç olarak bu araştırmanın sonuçları genellenebilir durumdadır.

Sonuçlar

1-Seyirci Faktörü: Basketbol hakemleri yönettikleri maçlarda seyircinin az yada çok olmasından ve tutum ve davranışlarından olumlu ve olumsuz olarak etkilendiklerini belirtmişlerdir

2-Deneyim: Basketbol hakemleri tecrübe kazandıkça, deneyimlerini arttırdıkça daha doğru kararlar verdiklerini belirtmektedirler.

3-Kural Bilgisizliği: Basketbol hakemleri verdikleri kararlarda kural bilgisinin önemini özellikle doğru zamanda doğru pozisyonda olmak gerektiğini vurgulamışlardır.

4-Motivasyon: Basketbol hakemleri maçı yönetirken gerekli motivasyonun öneminden bahsetmişlerdir.

5-Önyargı: Basketbol hakemleri verdikleri kararlara daha önceki deneyimlerinin etki ettiğini belirtmişlerdir.

6-Çevresel Faktörler: Basketbol hakemleri çevresel faktörlerinde kendileri için önemli olduğunu belirtmişlerdir

7-Hakem Mekanığı; Basketbol hakemleri doğru karar vermek için hakem mekanığını iyi bilmek gerektiğinden bahsetmişlerdir

8-İç Gündüsel Reaksiyon: Basketbol hakemleri verdikleri kararlarda bazen iç gündüsel bir reaksiyon sonucu karar verdiklerini belirtmişlerdir.

Tartışma

Bu çalışmanın amacı basketbol hakemlerinin verdikleri kararları etkileyen faktörleri nasıl algıladıklarını ortaya koymaktır. Seyirci faktörünün ev sahibi takıma avantaj sağladığı istatistiksel araştırma sonucu Nevill ve arkadaşları (1996) tarafından ortaya konulmuştur. Nitel veri analizi sonucu araştırmada, hakemlerin verdikleri kararları etkilediğini düşündüğü sekiz tane temaya ulaşılmıştır. Bu sekiz tema birbirleriyle ilişkili konular içermektedirler. Böylece bu sekiz tema iki ana başlık yada ana tema altında toplanmıştır

1-Durumsal Faktörler : Seyirci Faktörü ve Çevresel Faktörler

2-Bireysel Faktörler: Deneyim, Motivasyon, Önyargı, İç Gündüsel Reaksiyon, Kural Bilgisizliği, Hakem Mekanığı.

Spor hakemliğinde, bireysel ve çevresel faktörler hakemin performansını etkilemektedir. (Weinberg ve Richardson 1990) Daha önceki çalışmalarda hakemlerin bazı stres kaynakları olduğu ve bunun hakemin görünüşüne ve maçı yönetmesine etki ettiği ortaya konmuştur. (Anshel and Weinberg ,1999 ; Kaissidis and Anshel , 1993 ; Kaissidis-Rodafinos ve ark., 1997 ; Stewart and Ellery , 1998 ; Taylor , 1990). Balmer ve arkadaşları (2006) yüksek kaygının seyircinin tepkisiyle , seyircinin tepkisinin de tutarsız kararlarla ilgili olduğunu ortaya koymuşlardır. Böylece hakem kendisini doğru karar vermiş olarak algılasa bile, seyircinin gösterdiği tepkiyi sezinlemesi ile kaygı ve stres düzeyi yükselecektir. Tutarsız kararlar seyircinin tepkisinin artmasının nedenidir. (Balmer ve ark., 2006). Nevill ve arkadaşları (2002) yaptıkları araştırmada bir grup hakeme videoda bir futbol maçı seyrettirmiştir. Tam bir fiziksel müdahale olduğunda videoyu durdurmuştur. Hakemlere müdahalenin faul olup olmadığını, eğer faulse, faulü hangi takımın kullanacağını sormuştur. Hakemlerin yarısı videoyu taraftarın gürültüsü verilerek seyretmiş diğer yarısı sessiz olarak seyretmiştir. Sonuç olarak seyircinin gürültüsü ile videoyu seyreden hakemlerin büyük bir çoğunluğu faulü ev sahibi takımın kullanacağı şeklinde kararlarını bildirmişlerdir.

Denekler, yapacakları seyahatin, gidilecek olan ile olan uzaklığın, salonun fiziki şartlarının verdikleri kararları etkileyen birer faktör olabileceklerini düşünmektedirler. Kuralları doğru yorumlayarak doğru olan kararı verme isteği tüm hakemler tarafından gerçekleştirilmesi istenilen bir durumdur. Bu çalışmada bireysel faktörler ana başlığı yada ana teması altındaki temalar deneyim, motivasyon, ön yargı, iç gündüsel reaksiyon, kural bilgisizliği, ve hakem mekanığıdır. Ancak şu da bir gerçektir ki basketbol hakemlerinin verdikleri yanlış kararlar da doğal olarak her insanın algılamadaki hata kaynaklı verdikleri yanlış kararlar gibidir. (Craven , 1998). Sonuç olarak hakemler karar vermelerine etki eden en önemli faktör olarak seyirci faktörünü algılamaktadırlar. Diğer algılanan faktörler ise çevresel faktörler ve bireysel faktörler olarak deneyim, motivasyon, ön yargı, iç gündüsel reaksiyon, kural bilgisizliği ve hakem mekanığıdır. Daha sonraki yapılacak olan çalışmalarda deneklerin A klasman hakemlerden seçilmesi önerilebilir. Bireysel faktörlerden deneyim faktörü daha açık ve net olarak ortaya konabilir. Belki de basketbol



hakemlerinin verdikleri kararlara etki ettiğini düşündükleri seyirci faktörü A klasman hakemlerin üst düzey deneyim ve tecrübe sahibi olmalarından dolayı verdikleri kararları etkilemediğinin ortaya çıkabileceği düşünülmektedir.

Literatür

- 1-Anshel M. H.; Weinberg R. S., (1999) “Re Examining Coping Among Basketball Referees Following Stressful Event: Implications For Coping Interventions”, *Journal of Sport Behavior*, 22 , 141-161
- 2-Balmer, N.J., Nevill, A.M., Lane, A.M., Ward, P., Williams, A.M., Fairclough, S.A. (2006) Influence of crowd noise in soccer on soccer refereeing consistency. *Paper submitted for publication*.
- 3-Courneya, K.S., Carron, A.V. (1992) *The home advantage in sport competitions* : A literatür review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 13-27.
- 4-Craven, B.J. (1998) A psychophysical study of leg-before-wicket judgements in cricket. *British Journal of Psychology*, 89, 555-578.
- 5-Kaissidis, A.N., Anshel, M.H. (1993) Sources and intensity of acute stress in adolasant and adult Australian basketball referees: A preliminary study. *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 25, 97-103.
- 6-Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel M.H., Porter, A. (1997) Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sport Science*, 15, 427-436
- 7-Nevill, A.M., Balmer, N., Williams, M. (1999) Crowd influence on decisions in association football. *The Lancet*, 353, 14-16
- 8-Nevill, A.M., Holder R.L. (1999) Home advantage in sport. An overview of studies on the advantage of playing at home. *Sports Medicine*, 28, 221-236
- 9-Nevill, A.M., Newell, S., Gale, S. (1996) Factors associated with home advantage in English and Scottish Soccer. *Journal of Sport Sciences*, 14, 181-186.
- 10-Stewart, M.J., Ellery, P.J. (1998) Sources and magnitude of perceived psychological stres in high school volleyball officials. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 1275-1282.
- 11-Nevill, A.M., Balmer, N.J., Williams, A.M. (2002) The influence of crowd noise and experience upon refereeing decision in football. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 261-272.
- 12-Taylor, A.H. (1990) Perceived stress , psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 84-97.
- 13-Weinberg Robert S., Richardson Peggy A. (1990), “Psychology of Officiating”, Leisure Press, USA

196. A TRADITIONAL CHILDREN TOY: “HOOP”

ASMA, M. *, GÜVEN, Ö.**

* Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Konya, Türkiye.

** Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

ABSTRACT

Games and toys change by periods but they are always important for children. In past times, simple and manually made traditional toys were common, but now these toys changes into more complicated, modern and fabricated toys. Now we are subject to so fast changes and so games and toys are affected from these changes. On the other hand, children spend most of their time with mechanic toys or computer games. As a result of this situation, they remain at home more and become less social and they can not participate group games whose value is accepted by education environment on the basis of social and normal developments of them. The interest on traditional games and toys are decreasing because studies and researches on traditional games and toys are deficient and performed studies can not find a place in agenda of the society. “Hoop” is one of the toys that was played very commonly in our early past time and nearly forgotten now. In this research, different aspects (materials, properties and advantages) of the “hoop”, one of the traditional toys, were revealed by meeting source people and support of literature. The findings from source people were shortly determined like that: Hoop is a game played in summer and spring months, day times, to spend some time. Hoop is a game commonly played on flat grounds, dirt roads, courts by mostly boys. It can be rolled alone or as a group game and some challenges can be done. Materials of the hoops consist of an iron, wire or wooden loop and an iron, wire or wooden stick to roll the hoop. Additionally, some old material like petrol barrels, by cutting curvy end areas, and bicycle and car wheels, by burning or removing, can be used as hoop. Games and toys are considered as important symbols of culture of a society. In this point of view, it must be considered important to remain hoop that is one of our traditional toys in live and transmit new generations on the basis of continuity of the culture.

GELENEKSEL ÇOCUK OYUNCAKLARINDAN: “ÇEMBER”

Giriş: Oyun ve oyuncaklar nesilden nesile değişiklikler göstermesine karşın çocuklar açısından her dönemde önemlerini muhafaza etmiştir. Çocuklar kimi zaman bir tahta parçasını kılıca çevirmiş, bir taşı boyayarak bebek haline getirmiş, bir kemik parçasından oyun aleti oluşturmuş, kimi zaman ise oyuncakçıdan uzaktan kumandalı arabalarını satın almış ama her koşulda oynayacak bir oyuncak bulmuşlardır. Geçmişte basit ve çoğunlukla el emeği ile yapılan geleneksel oyuncaklar yaygınken, günümüzde bu oyuncakların yerini daha gelişmiş, modern, fabrikasyon oyuncaklar almıştır. Çok hızlı değişmelerin yaşandığı çağımızda oyun ve oyuncaklar bu değişimden etkilenmiştir. Bununla birlikte, çocuklar vakitlerinin çoğunu mekanik oyuncaklar ya da bilgisayar oyunları ile geçirmektedirler. Bu durum onların gün geçtikçe daha çok evlerine kapanmalarına, sosyalleşmeleri ve gelişimleri açısından değeri eğitim çevrelerince kabul edilen grup oyunlarından mahrum kalmalarına neden olmaktadır. Geleneksel oyun ve oyuncakların çocuk ve dolayısıyla toplum açısından önemi her fırsatta dile getirilmesine rağmen yeterince anlaşılamamıştır. Geleneksel oyun ve oyuncaklar üzerine yapılan araştırma ve çalışmaların yetersiz olması, yapılan çalışmaların ise toplum gündeminde yeterince yer bulamaması geleneksel oyun ve oyuncaklara olan ilginin azalmasına neden olmaktadır. Yakın geçmişimizde çok yaygın olarak oynanan ve günümüzde unutulmak üzere olan oyuncaklardan birisi de “Çember”dir.

Bu araştırmanın amacı günümüzde unutulmaya yüz tutmuş olan geleneksel oyuncaklarımızdan “Çember”in tanıtılmasıdır.

Yöntem: Bu çalışmada, geleneksel çocuk oyuncaklarından “Çember”in farklı boyutları (malzemeleri, özellikleri ve kazanımları) kaynak kişilerle görüşülerek ve literatürle desteklenerek ortaya konulmuştur.

Bulgular: Kaynak kişilerden elde edilen bulgular kısaca şöyle değerlendirilmiştir: Çember, bahar ve yaz aylarında, gündüz saatlerinde, çoğunlukla vakit geçirmek için oynanan bir oyundur. Çember, genellikle zemini düz alanlarda, toprak yollarda, kapı önlerinde, avlularda daha çok erkek çocukların oynadığı bir oyundur. Tek başına çevrildiği gibi grup halinde de çevrilmekte ve grup üyeleri arasında çeşitli yarışlar da yapılmaktadır.

Çemberin malzemelerini; demir, tel veya tahtadan yapılmış bir çember ve onu çevirmekte kullanılan demir, tel veya tahtadan bir başka çubuk oluşturmaktadır. Bunlara ilaveten petrol varillerinin bükülmüş uç kısımlarının kesilmesi, eski bisiklet ve araba tekerlerinin sökülerek ya da yakılarak çember haline getirilmesi gibi çeşitli eski materyaller de çember olarak kullanılabilir. Çember süsten uzak sade bir oyuncaktır ve genellikle koşarak ya da koşar adım şeklinde sürülür. Çember çevirme tekniği, çemberin çeşidine göre değişmektedir. Demir ve tel çemberler, çubuğun çembere belirli bir hız verildikten sonra takılıp itilmesi şeklinde çevrilirken, tahta çemberler ise çembere başka bir tahta çubukla vurulup itilmesi şeklinde çevrilir. Çocuklar açısından en pürüzsüz, en hızlı, en güzel görünümlü çembere sahip olmak prestij kaynağıdır.

Sonuç: Günümüzde çember, modern oyuncaklara karşı yenik düşmüş ve unutulmak üzere olan bir oyuncaktır. Çemberin oynanmayışında şehirleşme ile birlikte, oyun alanlarının daralması, daha modern ve ileri oyuncakların yapılması, çemberin bu oyuncaklar karşısında çok sade ve basit kalması gibi etmenler bulunmaktadır. Güvenlik, uygun oyun alanlarının sınırlılığı gibi sebeplerden günümüzde ebeveynler çocuklarını dışarı serbestçe bırakamamaktadırlar. Sürekli ebeveynlerinin gözetiminde, arkadaşlarından ve gurup oyunlarından yoksun olarak yetişen nesiller ise çeşitli uyum sorunları ile karşılaşabilmektedir. Oyun ve oyuncaklar bir toplum kültürünün önemli sembolleri sayılmaktadır. Bu bağlamda geleneksel oyuncaklarımızdan çemberin yaşatılması, yeni nesillere aktarılması kültürün devamlılığı açısından önemli görülmelidir.

Seçilmiş Kaynaklar:

- And, M. (2003) Oyun ve Büyü. Türk Kültürünün Oyun Kavramı, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- Grunfeld F.V. (1989) Oyun Ansiklopedisi. Türkiye’de İlk Kez Dünyadaki Tüm Oyunlar, Güçlü Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş. İstanbul.
- Huizinga, J. (2006) Homo Ludens Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme, (Çev. M.A. Kılıçbay), Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Oğuz, Ö., Ersoy, P. (2005) Türkiye’de 2004 Yılında Yaşayan Geleneksel Çocuk Oyunları, Gazi Üniversitesi THBMER Yayını, Ankara
- Özdemir, N. (2006) Türk Çocuk Oyunları, Akçağ Basım Yayın Pazarlama A.Ş., Cilt I, Ankara.
- Özhan, M. (1997) Türkiye’de Çocuk Oyunları Kültürü, Ankara.



197. COMPARISON OF SUPER & PRIMARY EMATEUR LIGUE FOOTBALLERS SOCIO-ECONOMIC CONDITIONS

* **EKİCİ, S.**, * **MOLLAOĞULLARI, H.**, ** **BAYRAKDAR, A.**

*Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksek okulu

**Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı

ABSTRACT

This study is conducted to determine the differences of socio-economic conditions of super & primary amateur league footballers in Muğla. According to the objectives 139 footballers in 9 team from super league and 153 footballers from 9 teams from amateur league as in total 153 footballers from 18 different teams were selected as participants. A questionnaire with 26 items to determine the socioeconomic condition of footballers were developed by the researcher. Data were analysed with frequency distribution and chi-square in 0.05 and 0.001 significance level in SPSS 11.00. According to the results 54.5 % of the participants distribute between 20-23 in age. On the other hand 42 % of the participant residing in towns. Beside this 34 % of the participants have four members in the family. 78.4% is single and 53 % have their own houses. As a conclusion the results support that most of the football players in this leagues interest football in amateur manner. Key words: Amateur, football, Athlete, Socio-Economic Status.

SÜPER VE 1. AMATÖR KÜMELERDE FUTBOL OYNAYAN FUTBOLCULARIN SOSYO-EKONOMİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş ve Amaç Futbol; geniş oyun alanında, çok sayıda oyuncunun katılımıyla, oyun kuralları gereği belirlenmiş sınırlı bir alanda, sonucun kalelere atılan ya da yenilen gollerle belirlendiği, el harici vücudun her yerini kullanarak yapılan bir spordur.(TFF)

Futbol oyunu; oyun alanının genişliği, oyun sürecinin ve oyuncu sayısının fazlalığı, kuralların zenginliği ile oynayanlar arasında çok yönlü davranışları içerirken, seyredenler açısından da zevk ve heyecan veren bir spordur.(Stemmler, T)

Sosyo- Ekonomik faaliyetler, ekonomik, sosyal, kültürel ve politik konuları içermektedir. Bu faaliyetler mevcut durum ve olacaklar için bir alt yapı ortamı oluşturmaktadır. Gelişme bu yönüyle büyüme ve kalkınma kavramlarından daha kapsamlı olarak ele alınmaktadır. Sosyo-Ekonomik gelişme süreci bu nedenledir ki çok boyutlu ve karmaşık bir yapı sergilemektedir. Sosyo-Ekonomik gelişme sürecinin belirlenmesinde altyapı fonksiyonları son derece önemli unsurlardır. Gelişme teorisinin önemli alt yapı fonksiyonları ile beraber daha da pekişmekte ve anlamlı olmaktadır. Çünkü Sosyo-Ekonomik gelişme teorisi, gerçeklik olayına dayanarak varsayımlarını açıklamakta ve çalışmanın özüne uygun gelmeyen hiçbir olumsuzluk göstermektedir. Sosyo-Ekonomik sürecinin belirlenmesinde altyapı kavramını oluşturan maddi, personel, kurumsal, doğal ve bilişim unsurları ön plana çıkmaktadır. Sosyo-Ekonomik gelişme sürecinin tespitinde milli gelir ve bütünleşme derecesi ortak gösterge olarak seçilmektedir. Bu iki gösterge bir ekonominin genel gelişme düzeyini belirlemektedir.

(Karataş M.)

Bu çalışma Muğla ili süper ve 1. amatör kümelerde futbol oynayan sporcuların sosyo-ekonomik düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapıldı.

Yöntem

Bu çalışma Muğla ili süper ve 1. amatör kümelerde futbol oynayan sporcuların sosyo-ekonomik düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapıldı.

Bu amaç doğrultusunda, araştırmanın örnekleme Muğla ilindeki süper amatör kümedeki 9 takım 139 sporcu ve 1. amatör kümedeki 9 takım 153 sporcu toplamda 18 takım 292 sporcu dahil edildi.

Sporcuların demografik yapılarını ve sosyo-ekonomik düzeylerini belirlemeye yönelik olarak araştırmacı tarafından geliştirilen 26 soruluk anket uygulandı. Anketten elde edilen verilerin yüzde ve frekans dağılımları çıkarılmış, Ki-Kare çözümlemesinin istatistiki anlamda kabulü için $p < 0.05$ ve $p < 0.001$ anlamlılık düzeyi belirlenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 11.0 İstatistik Paket Programı kullanılmıştır.

Bulgular

Yapılan frekans analizine göre, deneklerin %54,5'inin 20-23 yaş arası olduğu, %42,1'inin ilçede ikamet ettiği, %34,2'sinin ailedeki birey sayısının 4 olduğu, %78,4'ünün bekar olduğu, %53,8'inin ev sahibi olduğu, %31,5'inin bu spordan bir gelirinin olmadığını, %78,4'ü kendini orta sosyal tabaka da gördüğünü, %44,5'i babasının ortaokul mezunu olduğu, %46,9'u annesinin ortaokul mezunu olduğunu, %30,1'i babasının mesleğini çiftçi olduğunu, %65,1'i annesinin ev hanımı olduğunu ve %65,8'i bir otomobilinin olmadığını ifade etmişlerdir.

Tartışma

Sonuç olarak, amatör futbolcuların büyük çoğunluğunun bu sporu bir gelir gözetmeksizin yaptığı ve bu sporu tamamen sosyal etkinlik olarak gördükleri söylenebilir.

Kaynaklar

1. KARATAŞ, M., “Üniversitelerin Sosyo- Ekonomik Gelişimdeki Rolü ve Önemi”, Doktora Tezi, MUĞLA 2002
2. STEMMLER, T., “Futbolun Kısa Tarihi”, Dost Kitapevi, 1998
3. TÜRK FUTBOL TARİHİ “Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları”, 1904-1991, Cilt: 1, Haziran 1992

198. YORGUNLUK TÜRÜNÜN ELİT SPORCULARDA REAKSİYON ZAMANINA ETKİSİ

ÖZDEMİR, R. A. , KİRAZCI, S.

Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Eğitim Fakültesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

ABSTRACT

Purpose of the present study was to investigate differentiative effect of both local and general physical fatigue on reaction time of national level Muay Thai athletes. Simple, two-choice and three-choice visual reaction times were measured at resting, after local and general physical fatigue conditions both on right and left hands respectively. The results of repeated measure ANOVA's yielded that compared to resting conditions simple reaction time significantly increased after inducing the local and general physical fatigue for both hands. On the other hand, although two-choice and three-choice reaction times increased from resting to both general and local physical fatigue conditions, these increments were not statistically different among measurements. It is concluded that the type of exercise hence the type of fatigue (local or general) have various effects on reaction time.

Giriş

Yarışma sporlarında ideal performans için en önemli gerekliliklerden birisi, gelen uyarılarla ilgili olarak mümkün olduğunca kısa sürede karar vermek ve uygun tepkiler üretmek olarak ortaya konulmuştur (Ando ve ark., 2005). Özellikle yüksek derecede dayanıklılık, hız ve kuvvet gerektiren Tayland boksı Muay-Thai müsabakalarında da sporcular başarılı performans için ağır koşullarda karar verme ve en kısa sürede tepki üretme becerilerini muhafaza etmek durumundadır.

Bilişsel ve motor fonksiyonların çalışma hızını yansıtan reaksiyon zamanı (RZ) duyuşsal bir uyarının ortama sunulması ve bu uyarana verilecek olan tepkinin başlaması arasında geçen zaman olarak tanımlanmaktadır (McMorris, 2004). RZ ayrıca, çabuk karar vermenin ve hızlı hareket etmenin ideal performans için belirleyici etken olduğu durumlarda psiko-motor becerilerin en temel öğelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle birçok araştırmacı ideal performansı koruyabilmek için RZ'na etki eden faktörleri belirlemeye çalışmıştır (Kruk ve ark., 2001; Arı, ve ark., 2004; Ando ve ark., 2005; Serwah & Marino, 2006; Taşkıran ve ark., 2008).

Reaksiyon zamanı ölçümlerinde denemeler arasında görece küçük farklılıklar olsa da RZ da görülen geçici artışlar hem fiziksel hem de zihinsel yorgunlukla açıklanmaktadır. Bu yüzden birçok çalışma zihinsel ve fiziksel yüklenmeler içererek, farklı seviyelerdeki yorgunluğun RZ üzerindeki etkilerine odaklanmıştır. Sonuçlar zihinsel yorgunluğun RZ ile ters orantılı olduğunu açıkça ortaya koymuştur (Makishita & Matsunaga, 2008). Diğer yandan, fiziksel yorgunluğun RZ üzerindeki etkilerine odaklanan çalışmalarda ise çelişkili bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin Brisswalter ve Audiffren (2001) uzun süreli koşu egzersizinin elit maratoncuların RZ'nı anlamlı bir şekilde etkilemediğini gösterirken, Taşkıran ve arkadaşları (2008) tek seanslık aerobik egzersizin sağlıklı sedanter bireylerde RZ'nın bilişsel bileşenini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bu sonuçların aksine Ando ve arkadaşları ise (2005) tek seanslık bisiklet egzersizi uygulamasının şiddeti, solunum eşiğinin üzerindeyken RZ'nın



dinlenme koşullarına oranla anlamlı olarak arttığını göstermişlerdir. Sonuçlardaki farklılıkların egzersiz protokolü, ölçüm tekniği ve örneklem farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Reaksiyon zamanı ölçümlerinde vücudun farklı parçalarının (el-kol vb) sıklıkla kullanılmasına rağmen lokal fiziksel yorgunluğun etkileri fazlaca çalışılmayıp, çoğunlukla genel fiziksel yorgunluğun etkisine bakılmıştır. Oysaki genel fiziksel yorgunluğun açığa çıkmasına neden olan fizyolojik mekanizmalar ile lokal fiziksel yorgunluğun altında yatan fizyolojik mekanizmaların birbirinden farklı olduğu bilinmektedir (Vander, Sherman & Luciano, 1994). Buradan hareketle yorgunluk türüne bağlı olarak RZ'nın farklı bileşenlerinin etkileneceği söz konusu olabilir. Örneğin, genel fiziksel yorgunlukla ilgili olarak şiddetli egzersiz esnasında büyük kas gruplarına olan kan akışının arttığı bilinmekte ve bu artış sonucu beynin egzersizle ilgili olmayan kısımlarına olan serebral kan akışın azaldığı ve buna bağlı olarak reaksiyon zamanının bilişsel bileşenin olumsuz olarak etkilendiği önerilmektedir (Taşkıran ve ark., 2008). Kısa süreli maksimal kas kasılmalar sonucu kas içi mekanizmalarda meydana gelen değişikliklere bağlı olarak oluşan lokal yorgunlukta ise reaksiyon zamanının motor bileşeninin etkileneceği düşünülebilir.

Bu çalışmanın amacı lokal ve genel fiziksel yorgunluğun milli Muay-Thai sporcularının reaksiyon zamanına olan etkilerini incelemektir.

Yöntem

Katılımcılar: Çalışmaya, 15 erkek 3 kız milli Muay-thai sporcusu ($Ort_{yaş}=21.55$, $SS=3.47$) gönüllü olarak katılmışlardır. Tüm katılımcıların sağlıklı bireyler olduğu ve RZ ölçüm aletine aşina olmadıkları varsayılmıştır. Ayrıca tüm katılımcılara ölçüm zamanı öncesindeki 24 saat içerisinde sigara içmemeleri, alkol ve kafein içeren ürünlerden tüketmemeleri istenmiştir.

Veri Toplama Araçları: Basit ve seçenekli reaksiyon zamanı ölçümleri için Sport Expert MPS-501 taşınabilir RZ cihazı (Tümer Engineering Co.) kullanılmıştır. Görsel reaksiyon zamanı ölçümlerinde katılımcılara 'uyaran üretici'ndeki ışığı algıladıkları anda butona basmaları talimatı verilmiştir. Basit görsel, iki ve üç seçenekli görsel RZ hem sağ hem de sol el için 5'er defa ölçülmüştür. Denemelerin ortalaması RZ süresi olarak kabul edilmiştir. İlk ölçümler, yüklemeler öncesi dinlenik durumda, direnç egzersizi ve wingate anaerobik testi sonrasında olmak üzere 3 farklı zamanda alınmıştır. İkinci ölçümler ise RZ da zaman etkisini kontrol etmek amacıyla bir hafta sonra 15'er dk arayla 2 farklı zamanda alınmıştır.

Egzersiz Uygulamaları: Lokal fiziksel yorgunluk için el dinamometresi kullanılmıştır. Maksimal kuvveti (MK) belirlemek için katılımcılara el dinamometresini mümkün olduğunca kuvvetli bir şekilde sıkmaları söylenmiştir. Sağ ve sol el için 1'er dk arayla yapılan ikişer ölçümün ortalaması alınarak MK belirlenmiştir. MK belirlenmesinin ardından katılımcılara el dinamometresini 10'ar saniyelik sürelerle maksimal kuvvette sıkmaları söylenmiştir. Bu protokol bireylerin maksimal performansları, başlangıçtaki maksimal değerlerinin %50'sinin altına düştüğünde lokal yorgunluğun olduğu varsayılarak sonlandırılmıştır. Yüklenme protokolü her bir el için ayrı ayrı uygulanmış ve yüklenme periyodundan 30 saniye sonra RZ ölçümleri alınmıştır. Genel fiziksel yorgunluk için wingate anaerobik testi uygulanmış ve testin bitmesinden 30 saniye sonra RZ ölçümleri tekrar alınmıştır.

Veri Analizi: Çalışmadan elde edilen veriler için betimsel istatistik ve tekrarlı ölçümlerde varyans analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Katılımcıların sağ ve sol el için basit, iki seçenekli ve üç seçenekli RZ değerleri yüklenme öncesi, lokal yorgunluk ve genel yorgunluk sonrası ölçülerek Tablo 1'de sunulmuştur. Tekrarlı ölçümlerde varyans analizi sonuçları sağ el (Wilks' $\Lambda=0.55$, $F_{(2, 34)}=6.70$, $p<0.05$). ve sol elde (Wilks' $\Lambda=1.34$, $F_{(2, 34)}=10.79$, $p<0.05$) basit reaksiyon zamanının lokal yorgunluk ve genel yorgunluk sonrası dinlenme koşullarına göre anlamlı olarak arttığını göstermektedir. Lokal yorgunluk sonucu oluşan RZ artışı genel yorgunluk sonucu oluşan RZ artışına göre daha yüksek olsa da bu artış istatistiksel olarak anlamlı değildir. Benzer şekilde iki seçenekli ve üç seçenekli RZ da hem sağ hem de sol el değerlerin lokal yorgunluk ve genel yorgunluk sonrası dinlenme koşullarına göre daha yüksek olmasına rağmen artışlar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ayrıca RZ da 'zaman' etkisini belirlemek için 15'er dk arayla yapılan kontrol ölçümlerinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Tablo 1. Yükleme Öncesi, Lokal Yorgunluk Sonrası ve Genel Yorgunluk Sonrası Sağ ve Sol el için RZ Değerleri.

	Dinlenik		Lokal Yorgunluk		Genel Yorgunluk	
	Sağ el	Sol el	Sağ el	Sol el	Sağ el	Sol el
Basit RZ	.205 ± .02	.209 ± .04	.223 ± .02	.237 ± .03	.215 ± .01	.216 ± .03
2 Seçenekli RZ	.398 ± .03	.402 ± .06	.421 ± .05	.425 ± .07	.414 ± .04	.404 ± .07
3 Seçenekli RZ	.536 ± .05	.516 ± .06	.542 ± .04	.543 ± .07	.542 ± .06	.548 ± .06

Tartışma

Bu çalışma sonucunda farklı fizyolojik mekanizmalara bağlı olarak açığa çıkan yorgunluk türünün elit sporcularda RZ üzerine farklı etkileri olabileceğini ortaya koymuştur. Lokal fiziksel yorgunluk sonucu basit RZ da medya gelen artışlar genel fiziksel yorgunluğa oranla daha fazla olsa da istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Daha geniş örneklemle yorgunluk türüne bağlı olarak RZ da ki farklılaşmanın çalışılması önerilebilir. Karar verme mekanizmalarının baskın olduğu iki ve üç seçenekli RZ ölçümlerinde dinlenme koşullarına göre anlamlı farklılıklar bulunmaması yapılan yüklenmelerin RZ'nın bilişsel bileşeninden ziyade motor bileşenine etki ettiğini düşündürmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Ando, S., Kimura, T., Hamada, T., Kokubu, M., Moritani, T., Oda, S., 2005. Increase in reaction time for the peripheral visual field during exercise above ventilatory threshold. *European Journal of Applied Physiology*. 94: 461-467.
- Arı, Z., Kutlu, N., Taneli, F., Uyanık, B.S., Buyukyazı, G. 2004. Serum testosterone, growth hormone, and insulin like growth factor 1 levels, mental reaction time, and maximal aerobic exercise in sedentary and long term physically trained elderly males. *International Journal of Neuroscience*. 114: 623-637
- Makishita, H., Matsunaga, K. 2008. Differences of drivers' reaction times according to age and mental workload. *Accident Analyses and Prevention*. 40: 567-575.
- Mcmorris, T., 2004. Acquisition and performance of sport skills. USA: Wiley.
- Kruk, B., Chmura, J., Krzeminski, K., Ziemba, A.W., Nazar, K., Pekkarinen, H., Uscilko, H.K. 2001. Influence of caffeine, cold, and exercise on multiple choice reaction time. *Psychopharmacology*. 157: 197-201
- Taşkıran, O.O., Gunendi, Z., Bolukbaşı, N., Beyazova, M. 2008. The effect of a single session submaximal aerobic exercise on premotor fraction of reaction time: An electromyographic study. *Clinical Biomechanics*, 23: 231-235
- Serwah, N., Marino, F.E., 2006. The combined effects of hydration and exercise heat on choice reaction time. *Journal of Science and Medicine*. 9: 157-164.
- Vander, J.A., Sherman, J.H., Luciano, D.S. 1994. Human Physiology. USA: McGraw Hill.

Poster 5.3

Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: GÖLCÜK

Moderator: Doç.Dr.Nefise BULGU

199. THE RESEARCH IS ABOUT YOUNG FOOTBALL PLAYERS' GOODNESS IN SPORT

AKKOYUNLU, Y. , KALKAVAN, A. , ŞİNAFOROĞLU, O.T. , EYNUR, A.

Dumlupınar Üniversitesi, BESYO, Afyon yolu 5.km, KÜTAHYA/ TÜRKİYE. yagmur0906@gmail.com.tr

ABSTRACT

The main aim of the study is that to determine young football players' goodness in sport. We applied a survey that includes 19 questions, to reveal young players' thoughts about goodness in sport who challenge in the amateur league during the 2006 - 2007 seasons. We evaluated 36 players who attend this survey. We used the method of Cross Tabulation to designate the significance level of the participants.



AMATÖR GENÇ FUTBOLCULARIN SPORDA ERDEM ANLAYIŞININ ARAŞTIRILMASI

Giriş

İngilizce bir deyim olan fair play günümüzde tüm dünya tarafından sporda erdemlilik anlamında kullanılmaktadır. Bu kavramla sporda; hakça, dürüstçe bir oyun, kurallara bağlılık, rakibe saygı, haksız avantajdan kaçınma ve rakibin haksız dezavantajlarından yararlanmaya kalkışmama; rakiple beraber olmaktan zevk alma; takımınızın attığı gol kadar, takımınıza atılan golün de güzelliğini takdir etmeyi ilke olarak benimsemek anlamını ifade etmektedir (1). Sportif Erdem (Fair Play) kavramının genel olarak birbirine yakın üç anlam taşıdığı belirtilmektedir. Bu anlamlardan birincisi, “iyi oyun”, ikincisi “ iyi oyunu ortaya koyacak ruh hali ve sporcuya yakışan davranış biçimi ”ve son olarak üçüncüsü de “ iyi oyunu temin edebilmek için, oyuna katılanların tümünün mutlak olarak yerine getirmek zorunda oldukları davranış biçimlerinin tümü” dür (2). Türk Dil Kurumu ahlakı, bir toplum içinde kişilerin uymak zorunda oldukları davranış biçimleri ve kuralları, iyi nitelikler, güzel huylar olarak tanımlamaktadır (3). Cumalı sporda erdemi, ahlakın övdüğü iyilikçilik, acıma, alçak gönüllülük, yiğitlik, doğruluk gibi niteliklerin genel adı, fazilet olarak tanımlamaktadır (4)

Materyal ve Yöntem

Çalışmaya 2006–2007 sezonunda Amatör ligde mücadele eden genç takım futbolcularının sporda erdemlilik ile ilgili düşüncelerini belirlemek için 19 maddeden oluşan (5 seçenekli) Lickert tipi anket uygulandı. Ankete cevap veren 36 sporcu değerlendirilmeye alındı. Sporcu çocukların sporda erdemle ilgili görüşlerin anlamlılık düzeyini belirlemek amacıyla $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Ki-Kare (Cross-Tabulation) testi uygulandı. Yapılan araştırmanın önemli görülen anket soruları alınmıştır.

Bulgular

Genç sporcuların Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Kazanmak için şans İyi Oynamaktan Daha Önemlidir*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=18.286$; $P<0.01$). Test sonuçları, genç futbolcuların % 54.5 oranında bu düşüncede olmadıklarını gösterdi.

Genç sporcuların Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Oyunu Kurallarına Göre oynamak Kazanmaktan Daha Önemlidir*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=1.429$; $P<0.01$). Test sonuçları, genç futbolcuların % 25.7 oranında bu düşüncede olduklarını gösterdi.

Genç sporcuların Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Yarışma Sonucunu Genelde Hakem Hataları Belirler*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=17.143$; $P<0.01$). Test sonuçları, genç futbolcuların % 45.7 oranında bu düşüncede olduklarını gösterdi.

Genç sporcuların Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Hakemler Genelde Bilinçli Olarak Hata Yaparlar*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=22.286$; $P<0.01$). Test sonuçları, genç futbolcuların % 45.7 oranında bu düşüncede olduklarını gösterdi.

Genç sporcuların Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Birinci Olmak İçin Hakem Görmese de Kural İhlali Yapmam*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=12.571$; $P<0.01$). Test sonuçları, genç futbolcuların % 37.1 oranında bu düşüncede olduklarını gösterdi.

Genç sporcuların Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Kazanmak İçin Gerekirse Oyun Kurallarını İhlal Ederim*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(3)=46.029$; $P<0.01$). Test sonuçları, genç futbolcuların % 74.3 oranında bu düşünceye katılmadıklarını gösterdi.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma sonuçları genç futbolcuların çok büyük bir kısmının oyunun kazanmak için şanstı ziyade iyi oynamanın önemli olduğu düşüncesinde olduklarını gösterdi. Buda çocukların başarıya ulaşmada kendi çabalarının önemini kavradıklarını göstermektedir.

Sporcuların çok büyük bir kısmının oyunun kurallarına uymak kazanmaktan daha önemlidir görüşünü benimsemesi önemli bir göstergedir. Genç sporcular henüz bozulmamış saf anlayışlarıyla kurallara uymayı kazanmaktan önemli görmeleri onların sporda erdem anlayışlarını göstermektedir.

Genç futbolcuların hakem yanlış karar verse de kararlarına saygı duymak gerekir düşüncesinde olmaları da onların sporda erdem anlayışlarını ne ölçüde benimsediklerini göstermektedir.

Genç sporcuların hakemlerin genelde bilinçli olarak hata yaptıkları ve yarışma sonucunu hakemin hatalarının belirlediği görüşü, medyanın da etkisiyle hakemlerin dürüst olmadıklarına inandıklarını

göstermektedir. Genç futbolcuların önemli kısmının birinci olmak için hakem görmese de kural ihlali yapmam düşüncesi sporda erdemi benimsediklerini göstermektedir.

Genç futbolcuların kazanmak için kuralları ihlal etmeyeceğini ifade etmeleri bunlarda sporda erdem algısının önemli ölçüde benimsendiğini göstermektedir.

Genç futbolcuların rakiplerin kural dışı hareketlerine aynı şekilde cevap veririm fikrini önemli ölçüde benimsememeleri, kurallara uyma ve sahip oldukları erdem duygusuyla açıklanabilir.

Genç sporcuların rakibinin sakatlanmasını önlemek için gerekirse birinci olmam düşüncesi de neredeyse yarı oranda benimsendiği görülmüştür. Bu da çocukların kazanma dürtüsüyle sporda erdem duygusu arasında bocaladıklarını göstermektedir.

Sporcuların büyük çoğunluğunun, rakibe karşı arkadaşları hatalı davranış sergilediğinde uyarıda bulunduklarını ifade etmeleri, kuralları benimsemeleri kadar rakibi tahrik etmemek düşüncesinde olduklarını göstermektedir.

Sporcular çok büyük oranda müsabakada haz alma ve arkadaşlığın sonuçtan daha önemli olduğu görüşüne katılmaları, onların sporu kazanmaktan ziyade katılmak ve oyundan keyif almak için yaptıklarını göstermektedir.

Genç sporcuların galibiyette rakibi tahrik etmemek için sevincin dengelenmeye çalışıldığı düşüncesinde oldukları görülmektedir. Buda onların sahip oldukları erdem duygusuyla oyunu sadece keyif aldıkları için oynadıklarını, rakiplerinin üzülmelerini istemediklerini göstermektedir.

Genç sporcuların mağlup olduğunda rakibin tebrik edilmesi gerektiği düşüncesinde olmaları sahip oldukları erdem duygusuyla rakiplerinin başarısını kabullendiklerini, galibiyet kadar yenilgiyi de doğal karşıladıklarını göstermektedir.

Bu araştırmanın sonuçları bazı düşüncelerin arzu edilen düzeyde olmamasının yanı sıra genel olarak Kalkavan ve arkadaşların üniversiteli sporcu öğrencilerin erdemlilik anlayışları üzerine yaptıkları araştırmanın (15) sonuçlarına benzer şekilde ilköğretim ve lise öğrencilerinin de sporda erdem konusunda bilinçli olduklarını ortaya koymuştur. Fakat bu bilincin daha da artırılması arzu edilen düzeyde olmayan düşüncelerin de ortadan kaldırılmasını sağlayacaktır. Bu konuda da Pehlivan'ın dediği gibi (9), başta ailelere olmak üzere öğretmenlere, antrenörlere, yöneticilere ve eğitim veren bütün kurumlara büyük görevler düşmektedir.

Özellikle okul beden eğitimi dersleri ve okullar arası karşılaşmalar, fair play e uygun ve erdemli davranışların kazandırılması ve sergilenmesinde daha elverişli bir ortam olarak kullanılmalıdır. 19. yüzyıl İngilteresinde olduğu gibi, okul beden eğitimi ve spor etkinlikleri, çocuk ve gençlerin erdem eğitimleri için bir araç konumuna getirilmeli, yetismekte olan gençlerin günlük hayata transfer edebilecekleri uygun davranış biçimleri öğretmenler ve antrenörler tarafından kasıtlı olarak uygulanmalı pekiştirilmelidir (16). Sezen ve Yıldırım (5) Başarının sosyal ve ekonomik getirisinin profesyonellere oranla çok daha düşük olduğu amatör futbolcuların, maç içi aldatıcı-yanıltıcı davranışlarda profesyonellere yakın değerler almalarını düşündürücü olduğunu ileri sürmektedirler. Fair play'e aykırı maç içi davranışların onaylanmasında amatör sporcuların profesyonellere yakın değerler göstermesi, ne pahasına olursa olsun kazanma düşüncesinin amatörlerde de pozitif değerler bütünü olarak fair play anlayışının önüne geçtiğinin göstergesi olarak değerlendirilebilir (5).

Seçilmiş Kaynaklar

Yıldırım, İ., (2002). Fair Play: Kapsamı Türkiye'deki Görünümü ve Geliştirme Perspektifleri, Antalya Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Erdemli, A., (2002). Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi, İstanbul: E Yayınları

Kalkavan, A. Özdelek, Ç., Karakuş, S., Kalfa, M., Şentürk, A., Muharremoglu, A. (2005). Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda Erdemlilik Anlayışlarının Araştırılması, The 46th ICHPER. SD Anniversary World Congress, İstanbul



200. COMPARATION OF COMMUNITY ENTEGRATION LEVELS OF ACTIVE TEAM SPORTS REFREES OF MUGLA REGION

* ATACOCUĞU, M. Ş. , ** DİBEK, S.

*Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı.

**Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ABSTRACT

The aim of this study is to compare sociotropic and otonomic variables entegration levels of referees that work actively in referee association of Muğla team sports. Total of 80, 20 basketball, 20 football, 20 volleyball and 20 handball referee participated in this study. To determine community entegration levels of referees we used frequencies analysis, t-test, sheffe and varriance analysis with the help of SPSS program. In the comporation of community entegration levels of referees we used individual knojledge form and sociotrophy-Otonomy Scale that includes 60 questions. When pe evaluated the answers of questions related with otonomic part we found that there is no difference between community entegration levels of different branch referees ($P>0.05$). And when we evaluated the answers of questions related with sociotrophy part we found that football referees showed more significance in community entegration levels than basketball, volleyball and handball referees. Keywords: Refree, Community Entegration , Sociotrophy, Otonomy,

MUĞLA BÖLGESİNDEKİ FAAL TAKIM SPORLARI HAKEMLERİNİN TOPLUMA UYUM (SOSYALLİK) DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş

Topluma uyum düzeylerinin gelişmesindeki en önemli faktör, insanın kişilik özellikleri ile eşleşen stresli yaşam olaylarıyla karşılaşmasıdır. Bu durumda sadece, topluma uyum özelliklerine karşılık gelen yaşam olayları depresyon için yatkınlık oluşturacak ve tetikleyici olabilecekler, diğer olayların önemli bir etkisi bulunmayacaktır. Buna karşılık, kimi araştırmacılar yaşam olaylarının kişilik yapıları ile eşleşmelerinin önemli olmadığını, belirli kişilik özelliklerine karşılık gelsin veya gelmesin, çok farklı yaşam olayları sonunda topluma uyum düzeylerini olumsuz yönde geliştirilebileceğini ileri sürmektedir. (Zuroff DC, Mongrain M.,1987).

Sosyotropik ve otonomik kişilerin depresyon açısından en ağır durumda oldukları dönemlerinin kişilerarası ilişkilerle bağlantılı olduğu (sosyotropik yaşam olayları) gösterilmiştir. (Zuroff DC, Igreja I, Mongrain M ve ark. 1990) Ancak, bu bağlantının, otonomik denekler için de geçerli olması, yaşam olayı türü ve kişilik yapısının eşleşmesi varsayımına ters düşmektedir. Sosyotropik kişilik özellikleri gösteren denekler için sosyotropik olayların, otonomik özellikler gösteren hastalar için ise kişilik özellikleri ile eşleşmeyen yaşam olaylarının da topluma uyum düzeyleri için tetikleyici olabileceğine dair bir araştırma bulgusu da Segal ve ekibi tarafından bildirilmiştir (Segal SV, Shaw BF, VellaDD (1989)

Gereç ve Yöntem

Bu çalışmada, Muğla bölgesindeki takım sporlarında faal olarak görev yapan hakemlerinin topluma uyum (sosyallik) düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Anılan 4 takım sporunda her branştan 20 hakem olmak üzere 80 hakem bu araştırma kapsamına dahil edilmiştir.

Araştırmada sosyo-demografik bilgi toplamak amacıyla Bireysel Bilgi Formu, Topluma uyum düzeylerinin belirlenmesi için Beck ve arkadaşları tarafından 1983 yılında geliştirilen İç tutarlılığı için Sosyotropi için 89 ile 94 ranjında, otonomi için 83 ile 95 ranjında, Test-tekrar test güvenirliği, sosyotropi için 65 ile 88 ranjında, otonomi için 66 ile 75 ranjında bildirilen ve 60 sorudan oluşan Sosyotropi-otonomi ölçeği (SOSOTÖ) kullanılmıştır.

Uygulamalar gruplar halinde hakem kurulu toplantılarında gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde denekler araştırmanın amaçları ve içeriği hakkında bilgilendirilmiştir. Uygulama yaklaşık 30-35 dakika süreyi kapsamıştır. Uygulama, araştırmacı ve hakemlerin bağlı olduğu il temsilcileri ile birlikte yürütülmüştür.

Verilerin analizi, SPSS paket programında yapılmış, frekans analizi, t-test, sheffe ve varyans analizi sonuçları verilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya yaşları 19 ve üzeri toplam 80 erkek hakem katılmıştır. Katılımcıların 20 (%25)futbol hakemi, 20(%25) basketbol hakemi, 20(%25) hentbol hakemi ve 20(%25) voleybol hakemidir.

Araştırmamızın bulguları aşağıda verilmiştir.

Araştırmaya katılan hakemlerin sosyo-demografik değişkenleri

Konu	N	%	Konu	N	%
Cinsiyet			Medeni Durum		
Kadın	25	31,8	Bekar	70	87,5
Erkek	55	69,2	Evli	8	10
			Dul	2	2,5
Yaş			Maddi Kazanç		
18-20	17	35,1	0-300 yıl	41	51,2
21-22	39	40,7	301-600 yıl	25	31,2
23 ve üstü	24	24,2	601 yıl ve üstü	14	17,6
Branş			Ne kadar zamandır hakemlik yaptığı		
Futbol	20	25	0-2 yıl	40	50
Basketbol	20	25	2-5 yıl	25	31,3
Hentbol	20	25	5 yıl ve üstü	15	18,7
Voleybol	20	25	Hakemlik mesleğinden memnun olma durumu		
Eğitim Durumu			Memnun değil	15	18,7
İlk-Orta	10	12,5	Biraz memnun	20	25
Lise	25	30,8	Epey memnun	45	56,8
Yüksekokul	45	56,7			

Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan bireylerden elde edilen veriler değerlendirilmesinden hipotezimizin geçerliğini destekleyen sonuçlar alınmıştır.

Topluma uyum düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, kadın hakemlerin erkek hakemlere göre topluma uyum puanlarının daha yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Bu bulgudan, bayan hakemlerin topluma uyum düzeyinin daha bozuk olduğu şeklinde bir yorumun çıkarılabileceği gibi sosyo-kültürel açıdan değerlendirildiğinde ve topluma uyum konusunda daha önce üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, topluma uyum düzeyinin bayan ve erkekler tarafından farklı algılandığı belirtilmektedir. (Bayrakdar A.ve ark. 2006)

Araştırmaya katılan bireylerin topluma uyum düzeyleri incelendiğinde hakemlik yapılan branş açısından farklılığın ortaya çıkmış olması dikkate değerdir. Salonlarda yapılan takım sporları Basketbol, Hentbol, Voleybol branşları Futbol branşına oranla daha az ilgi gösterildiği için hakemlerin yaptığı hatalar Futbol branşındaki gibi aşırı bir şekilde eleştirilmemektedir. Futbol branşı tamamıyla endüstriyel bir sektör haline gelmesinden dolayı takımlar daha büyük yatırımlar yapmakta ve daha büyük başarılar beklemektedirler. Ama başarı elde edilemeyince bunun tek suçlusu olarak hakemlerin gösterilmesi ile bağdaştırabiliriz. Bunun sonucunda futbol hakemleri sürekli stres ve baskı altındadır. (Kurt F., (2006) Futbol hakemlerinin topluma uyum konusunda oldukça zorluk çekmeleri araştırmamızın bulgularını ve hipotezimizi desteklemektedir.

Kaynaklar

1. Zuroff DC, Mongrain M (1987) Dependency and self criticism: vulnerability factors for depressive affective state. J Abnorm Psychol, 96(1):14-22.).
2. Zuroff DC, Igreja I, Mongrain M ve ark. 1990) Dysfunctional attitudes, dependency, and self criticism as predictors of depressive mood states: A 12 month longitudinal study. Cognitive Ther Res, 14(3): 315-326
3. Segal SV, Shaw BF, VellaDD (1989) Life stress and depression: A test of the congruency hypothesis for life event content and depressive subtype. Can J Behav Sci, 21(4): 389-400.
4. Robins CJ, Block P (1988) Personal vulnerability, life events and depressive symptoms: A test of a specific interactional model. J Pers Soc Psychol, 54(5):847-852
5. Bayrakdar A.,Tekin A., Kaldırımcı M., Akçakoyun F.,Karacabey K.,Şahin H.M.; Üniversite Öğrencilerinde Beden İmgesi ve Ruh Sağlığı ilişkisi, Muğla 2006 Spor bilimleri kongresi.
6. Kurt F., (2006) Futbol branşında saldırganlık ve şiddet, (Bitirme Tezi)
7. Beck A, Ward C, Mendelson M ve ark. (1961) An inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry, 4: 561-571
8. Coyne JC, Whiffen VE (1995) Issues in personality as diathesis for depression: The case of sociotropy-dependency and autonomy-self-criticism. Psychol Bull, 118(3):358-378.



9. Kabakçı E., Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler (2001)

201. RESEARCH OF THE TEENY FOOTBALL PLAYER'S SPORT CULTURE LEVELS

ÖZDİLEK, C.*, ŞENTÜRK, A.*, YÜKSEL, O.*, ERSOY, A.*

* Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 43020-Kütahya, Türkiye. cetinozdilek@hotmail.com

ABSTRACT

The aim of this study to reserach of the teeny football player's sports culture levels and opinion's about this concept. The involved of this study 197 teeny football player who participated in 2006-2007 season at Kütahya. A survey was applied in order to understand the student's opinions about sports culture concept. As a statistical method at the level of $\alpha=0.05$ meaningfulness, Chi-Square and tests were performed. According to test results, there were significant differences between the teeny football player's opinions in Following the sports pages of the newspapers regularly.

MINİK FUTBOLCULARIN SPOR KÜLTÜRÜ DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Giriş

Kültür toplumların geçmişten günümüze geçirdikleri bütün süreçler boyunca yaşadıklarının bir kazanımı olarak karşımıza çıkan ve insana yüklediği işlevlerle, getirdiği sınırlamalarla bunların sonucunda belirlenen kurallar veya benimsemeye oluşan bir yaşama biçimi, alanıdır (GÜVEN, 1999). Bu kültürel kazanımlar bilimsel, ekonomik sanatsal faaliyetlerle, doğal olaylar ve inançlardan etkilendiği gibi spor etkinliklerinden de etkileşim içerisinde olmakla oluşmaktadır (ÖNGEL, 2001).

İnsanoğlunun başlangıçta kendini koruma, avlanma gibi sebeplerle yaptığı spor (vücut eğitimi), günümüzde rekabet amaçlı yarışmalar ve müsabakalar şeklinde yapılmasının dışında, fazla enerjinin boşaltımı, sağlığın korunması veya tekrar kazanılması, serbest zamanları değerlendirme amaçlı olarak ticari, sosyal, kültürel vb. yararlar sağlama için sebepleriyle yapılmaktadır.

Spor kültürü kavramına bakışı araştıran bu çalışmanın amacı, Kütahya'da futbol oynayan minik futbolcuların spor kültürü kavramına ilişkin görüşlerinin araştırılması ve sporla ilgili bilinçlilik durumlarını öğrenmektir. Elde edilen verilerle spor kültürü ve bilinçliliğinin önemini vurgulamak ve spor kültürüne yönelik çalışmalara zemin oluşturulmaktadır.

Gereç ve Yöntem

2006-2007 Futbol Sezonunda Kütahya futbol liginde oynayan 197 minik futbolcuya anket uygulanmıştır. Minik futbolculara müsabakalara çıkmadan önce anket soruları öncelikle açıklanmış ve daha sonra cevaplandırmaları sağlanmıştır. Minik futbolcuların spor kültürü kavramına ilişkin görüşlerini belirlemede 17 maddelik Likert tipi anket uygulanmış, ancak 2 maddesi anlamsız bulunduğu için daha sonra değerlendirilmeye alınmamıştır. Elde edilen verilere istatistik yöntem olarak $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Ki-Kare (Cross-Tabulation) testi uygulandı. Spor kültürü kavramıyla ilgili görüşlerini belirlemede minik futbolcular için kullanılan 17 maddelik Lickert tipi ölçekte; spor alanındaki ve alan dışındaki kitap, gazete okuma ve TV. programlarının takip edilmesi ile ilgili (5 madde), kural bilgisi ile ilgili (3 madde), diğer spor dallarını takip etme ile ilgili (1 madde), sporla ilgili kaynakların takip edilmesi ile ilgili (4 madde), spor yapma ve süresi ile ilgili (3 madde) ve spor araç, gereç ve malzemelerini kullanma yeterliliği ile ilgili (1 madde) olmak üzere 6 bölüm halinde sorular belirlenerek anket düzenlenmiş ve uygulanmıştır.

Bulgular

Minik futbolcuların Spor Kültürü ile ilgili olarak, “*Her Gün Düzenli Olarak Spor Gazetelerini Takip Ederim*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=48.254$; $P<0.05$). Test sonuçları; minik futbolcuların % 26.9'unun her gün düzenli olarak spor gazetelerini takip ettiklerini, % 35.0'inin ise düzenli olarak spor gazetelerini takip etmediklerini ortaya çıkarmıştır.

Minik futbolcuların Spor Kültürü ile ilgili olarak, “ **Her Gün Düzenli Olarak TV Programlarını Takip Ederim** ” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=79.980$; $P<0.05$). Test sonuçları; minik futbolcuların % 44.7’ sinin her gün düzenli olarak TV programlarını takip ettiklerini, % 19.3’ ünün ise düzenli olarak TV programlarını takip etmediklerini ortaya çıkarmıştır.

Minik futbolcuların Spor Kültürü ile ilgili olarak, “ **Alanımla İlgili Spor Programlarını Düzenli Olarak İzlerim** ” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=95.005$; $P<0.05$). Test sonuçları; minik futbolcuların % 47,7’ sinin alanıyla ilgili spor programlarını düzenli olarak takip ettiklerini, % 14,7’ sinin ise spor programlarını düzenli olarak takip etmediklerini ortaya çıkarmıştır.

Minik futbolcuların Spor Kültürü ile ilgili olarak, “ **Alanımla İlgili Spor Dalının Kurallarını Kesin Olarak Bilirim** ” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=93.533$; $P<0.05$). Test sonuçları; minik futbolcuların % 47.2’ sinin alanıyla ilgili spor dalının kurallarını kesin olarak bildiklerini, % 17.3’ ünün ise alanıyla ilgili spor dalının kurallarını kesin olarak bilmedikleri sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Minik futbolcuların Spor Kültürü ile ilgili olarak, “ **Düzenli Olarak Haftada 4-5 Kez Spor Yaparım** ” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=90.640$; $P<0.05$). Test sonuçları; minik futbolcuların % 46.2’ sinin düzenli olarak haftada 4-5 kez spor yaptıklarını, % 20.3’ ünün ise düzenli olarak haftada 4-5 kez spor yapmadıklarını ortaya çıkarmıştır.

Minik futbolcuların Spor Kültürü ile ilgili olarak, “ **Spor Alanlarında Gerekli Davranış ve Kuralları Bilirim** ” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=169.218$; $P<0.05$). Test sonuçları; minik futbolcuların % 56.9’ unun spor alanlarında gerekli davranış ve kuralları bildiklerini, % 8.1’ inin ise spor alanlarında gerekli davranış ve kuralları bilmediklerini ortaya çıkarmıştır.

Minik futbolcuların Spor Kültürü ile ilgili olarak, “ **Spor Araç Gereç ve Malzemelerin Nasıl Kullanılacağını Bilirim** ” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=229.827$; $P<0.05$). Test sonuçları; minik futbolcuların % 62.9’ unun spor araç gereç ve malzemelerini nasıl kullanacaklarını bildikleri, % 13.2’ sinin ise spor araç gereç ve malzemelerini nasıl kullanacaklarını bilmedikleri sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre minik futbolcuların küçük bir kısmı (% 26.9) düzenli olarak kitap okuduklarını belirtirlerken, büyük bir kısmı (% 35.0) ise düzenli kitap okumadıklarını ifade etmişlerdir. Her gün düzenli olarak gazetelerin spor sayfalarının ve televizyon spor programlarının takip edilmesine yönelik minik futbolcuların çoğunluğu takip ettiklerini belirtirken çok az bir kısmı etmediklerini belirtmişlerdir.

Meslek bilgisi ve okuma alışkanlıklarının tespiti için Filiz’in, Gazi Üniversitesi BESYO öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada kitap okuma alışkanlığı ile ilgili sonuçlar bizim araştırmamızı desteklemeyecek şekilde yüksek oranda kitap okuyorum olarak çıkmıştır (FİLİZ, 2004). Kitap okuma oranının % 4.5 gibi düşük bir seviyede olan ülkemizde, buna paralel olarak minik futbolcularda bu oranın düşük çıkması normal görülebilir (<http://www.rtuk.tv>, 31.10.2007). Ancak Türkiye’nin geleceği olan çocuklarımızın okuma alışkanlığını teşvik edecek çalışmaların daha fazla yapılması gerektiği bir kez daha bu sonuçlardan ortaya çıkmıştır. Araştırmamızdan çocukların ilgi duydukları alanlardaki kaynakları bile çok az takip ettikleri sonucunun ortaya çıkması, kendileri için gerekli olan özellikle dersleriyle ilgili kaynakları çok daha az takip ettikleri ve okudukları gerçeğini de göstermektedir. Minik futbolcuların kural bilgilerinin tespitine yönelik elde edilen sonuçlara göre yüksek oranda (% 47.2) alanlarıyla ilgili kural bilgisine sahip olduklarını belirtirken, bu oran diğer spor dallarında kural bilgilerinin bu kadar yüksek oranda (% 29.4) çıkmamıştır. Araştırma grubumuzun minik futbolculardan oluşmasını kural bilgisinin daha yüksek oranlarda çıkmasını engelleyen en önemli etken olarak kabul edebiliriz. Nitekim Özdilek ve arkadaşlarının futbol antrenörlerinin spor kültürü düzeylerinin belirlenmesine yönelik yaptıkları araştırmada kural bilgisine dair sonuçlar yüksek oranda çıkmıştır (ÖZDİLEK, 2007). Araştırmanın sporla ilgili kaynakları takip etme ile ilgili sonuçlarına bakıldığında minik sporcuların, sporcu sağlığı (% 31.5), sporcu beslenmesi (% 22.8) ve antrenman bilimi (% 28.4) ile ilgili kitap ve yayınların çok fazla takip etmedikleri tespit edilmiştir.

Bu araştırmada minik sporcuların kendi spor dallarında (% 46.2) düzenli olarak spor yaptıkları sonucu çıkarken, diğer dallarda düzenli olarak spor yapma ile ilgili sonuçlara bakıldığında (% 28.9) oranlar çok düşük çıkmıştır. Yine boş zamanların spor faaliyetleriyle değerlendirdiklerine yönelik oran (% 47.7) ise yüksek sayılabilecek oranda çıkmıştır. Avcıkurt ve arkadaşlarının yerel halkın boş zaman faaliyetleri üzerine Nevşehir ilinde yaptıkları araştırmada da boş zaman faaliyetleri içerisinde spor faaliyetlerine katılma oranı, araştırmamızın sonuçlarını desteklemeyecek şekilde düşük olarak çıkmıştır (AVCIKURT, 2004). Yine Arıkan ve Özkökeli’nin Polis Akademisi öğrencilerinin boş zaman faaliyetleri üzerine 1999 ve 2002 yıllarında yaptıkları araştırmalarda, boş zaman faaliyetleri içerisinde spora katılım 1999 yılında yüksek oranda çıkarken, 2002 yılında büyük bir oranda düştüğü saptanmıştır (ARIKAN, 2002).

Minik sporcuların spor araç, gereç ve malzemelerini kullanabilme yeterliliğinde olduklarını yüksek oranla (% 62.9) belirtmişlerdir. Buna rağmen çok düşük oranda da olsa yeterli olmadıklarına dair sonuçlara ulaşılmıştır.



Seçilmiş Kaynaklar

- GÜVEN Özbay (1999). Türklerde Spor Kültürü, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, s.1. Ankara, 1999.
- ÖZDİLEK Çetin, KALKAVAN Arslan, DEMİR Mehmet, ÜNVEREN Alparslan, AYDIN Serkan (2007). Amatör Futbol Antrenörlerinin Spor Kültürü Düzeylerinin Araştırılması, Akdeniz Üniversitesi, IV. Spor Bilimleri Kongresi, 9-11 Kasım 2007
- ERSOY Adnan , EYNUR Baybars Recep, BİŞGİN Halil, (2006). “Üniversitelerarası Yarışmalara Katılan Sporcuların Spor Kültürü Kavramına İlişkin Görüşlerinin Araştırılması ”, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, s.882-886. Muğla, 2006

202. ORYANTİRING SPORCULARININ BASKIN ZEKÂ ALANLARI İLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÖZDEMİR, N. , GÜREŞ, Ş. , GÜREŞ, A.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Adnan Menders Üniversitesi

Giriş

Oryantiring çeşitli mekanlarda çıkış, kontrol noktaları ve varış arasındaki en uygun rotayı seçerek, özel olarak hazırlanmış harita ve pusula yardımı ile koşarak, yürüyerek veya kayak, bisiklet kano gibi çeşitli araçlarla harita üzerine çizilmiş rotayı en kısa zamanda geçme ve yolculuk etme etkinliğidir. (Özaltın, O.; Gül, A.; 2006) Kavrama, düşünme, karar verme, konsantrasyon harita okuma gibi becerileri geliştirmesi nedeni ile beyin sporu olarak da adlandırılmaktadır. Bu nedenle oryantiring sporu için doğada oynanan satranç benzetmesi de yapılmaktadır. Hem fiziksel kondisyonu hem de bilişsel kavrama becerisini gerektiren bir spor branşı olan oryantiringi düz koşuda ayıran önemli özellikler şöyle sıralanabilir;

- *Tam konsantrasyonu gerektirmesidir.
- *Kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve beceri gibi kondisyonel özelliklerin düzeltilmesi ve geliştirilmesi
- *Teknik, taktik ve oyun anlayışı gibi özelliklerin düzeltilmesi ve geliştirilmesi
- *Kendine güven
- *Hızlı karar verebilme
- *Kişilik gelişimi ve eğitimi
- *Sosyal özelliklerin ve davranışların gel.
- *Psikolojik hazırlık ve zihinsel gelişim
- *Fiziki güç
- *Süratli ve tempolu koşu
- *Dayanıklılık
- *Hareketlilik
- *Beceri
- *Stres ortamına alışma
- *Harita bilgisi
- *Yön bulma yeteneği

Oryantiring sporu ile geliştirilen söz konusu bu niteliklerden hızlı karar verebilme, kişilik gelişimi, kendine güven, sosyal becerilerin gelişimi, psikolojik hazırlık, stresle baş edebilme niteliklerinin bireyin problem çözme becerisinin gelişimi konusunda da önemli katkı sağladığı söylenebilir. Günümüzün her geçen gün karmaşılaşan yaşam koşullarının dayattığı bir zorunluluk olarak problem çözme becerisinin çeşitli etkinliklerle geliştirilmesi gereken bir yeterlilik olduğu kuşkusuzdur. Problem çözmenin birçok farklı tanımlaması yapılmıştır. Oğuzkan' a göre problem çözme bir zaman, çaba, enerji ve alıştırma işidir. Bireyin amaç, ihtiyaç, değer, inanç, beceri, alışkanlık ve tutumları ile ilgilidir. Ayrıca bireyin problem çözmeye yönelmesi, cesareti, isteği ve kendine güven duygusuyla orantılıdır. Kabadayı (1992) , problem çözme sürecinin hem zihinsel bir faaliyet ya da beceri hem de eğitimde teknik ya da yöntem olduğunu belirtmiş ve problem çözme sürecinin eğitimde alabileceği boyutları değerlendirmiştir. Ona göre problem çözme, bilişsel bir özellik ya da davranış, duyuşsal özellik, bir yöntem, bir yaşıttır. Sonuç olarak problem çözmenin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor etkinlikleri içeren karmaşık bir süreç olduğu söylenebilir. (Aktaran: Çam, S.; Tümkaya, S.; 2006.)

Enç (1982), problemin çözümünün öğrenilmesini etkileyen etmenleri şöyle sıralar:

- 1-Bireyin gelişimi ve olgunlaşma düzeyi

2-Bireylerin yetenek düzeylerindeki farklılıklar

3-Güdülenme

4-Yetişilen sosyo- kültürel çevre

5-Alınan eğitim ve öğretim

Görüldüğü üzere bireylerde problem çözme becerisinin farklı düzeylerde gelişmesini etkileyen bireyler arası yetenek farklılıkları söz konusudur. Bireyler arasındaki bu yetenek farkının bireyin sahip olduğu zeka alanıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Geçmişten günümüze birbirinden farklı birçok tanımlı yapılan zeka; bireyin amaçlı davranma, akılcı düşünme ve çevresiyle etkili bir biçimde baş etmesi için kullandığı bütünsel kapasitedir.(Weschler,1958) Bir başka tanıma göre zeka bireyin öğrenme yeteneği eğitimi alıcılığıdır.Zeka ile ilgili tanımların odak noktası bireyin çevreyle baş etme yeteneği ya da karşılaşılan problemlerin çözümünde bilişsel süreçlerin işletilmesi niteliklerine vurgu yapılmış olmasıdır. Zekanın tanımlarında olduğu gibi nasıl ölçüleceği konusunda da farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı tanımlarda başarı zekanın yordayıcısı olarak kabul edilirken kimi görüşlere göre zeka tek bir etkenle açıklanamayacak kadar çok sayıda yeteneği içermektedir. Bu düşünce etrafında şekillenen Gardner'ın Çoklu Zeka Kuramına göre zeka çok boyutlu ve farklı alanlardaki performanslardan oluşan bir kavramdır.Gardner zekanın iki değil yedi yönünün olduğunu ileri sürmüştür. Böylece sadece matematikte ve dilde başarılı olanlar değil, müzikte, sporda, dansa, iletişimde, doğada, resimde kendini ifade edenlerin de zeki olduğunu ortaya koymuştur. Bu kurama göre bireyin sahip olduğu zeka alanında performansını sergilemesine olanak sağlanması onun başarılı olmasındaki önemli faktörlerdendir.Çoklu Zeka Kuramında belirtilen zeka alanları;

- 1- Sözel-Dilsel Zeka;
- 2- Mantıksal- Matematiksel Zeka
- 3- Görsel- Uzamsal Zeka
- 4- Müzikal-Ritmik Zeka
- 5- Doğa Zekası
- 6- Sosyal Zeka
- 7- İçsel Zeka
- 8- Bedensel Kinestetik Zeka

Problem çözme becerisinin günümüzde giderek daha da önemli hale gelmesine dayanılarak bu çalışmada oryantiring sporu yapan bireylerin zeka alanlarına göre problem çözme becerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma tarama modeline göre olarak yapılmıştır. Araştırma evreninden random yoluyla elde edilen örneklemde yer alan deneklere kişisel bilgi formu, Çoklu Zeka Testi ve Problem Çözme Becerisi Ölçeği uygulanarak araştırma verileri toplanmıştır.

Örneklem

Bu çalışmanın verileri Adnan Menderes; Balıkesir; Cumhuriyet; Kastamonu; Kırıkkale; Dumlupınar Üniversitelerinde ve Hava Harp, Kara Harp Okulları; Jandarma Gücü' nde öğrenim gören oryantiring sporu yapan öğrencilerden toplanmıştır. Örneklem 50 si kadın, 55 i erkek olmak üzere toplam 105 kişiden oluşmuştur.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 11.5 istatistik paket programında işlenerek analiz edilmiştir.Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi, basit ve kısmi korelasyon teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular ve Yorum

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda oryantiring sporcularının doğa zekalarının diğer zeka alanlarına göre daha gelişmiş olduğu ve bedensel kinestetik zeka, sözel dilsel zeka,görsel uzamsal zeka, içsel zeka ve sosyal zeka alanları ile problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.Tablo 1 de bulgulara ilişkin veriler sunulmuştur.

**Tablo1.Oryantring Sporcularının Baskın Zeka Alanları ve Problem Çözme Becerisi İle Korelasyonları**

Zeka Alanı	n	x	ss	R	p
Doğa Zekası	105	59	14.52	1.78	.076
Bedensel Kinestetik Zeka	105	31	6.67	3.57	.000*
Mantıksal- Matematiksel Zeka	105	25	7.83	.045	.658
Sözel Dilsel Zeka	105	27	5.80	.424	.000*
Görsel- Uzamsal Zeka	105	27	6.87	.208	.038*
Ritmik- Müziksel Zeka	105	27	8.06	.130	.194
İçsel Zeka	105	30	7.10	.316	.002*
Sosyal Zeka	105	49	16.13	.294	.003*

Araştırma bulgularına göre oryantiring sporcularının problem çözme becerilerinin mezun olunan lise türüne göre ,baba mesleğine göre de anlamlı farklılık gösterdiği gözlemiştir. Tablo2 ve tablo 3 de bulgulara ilişkin veriler sunulmuştur.

Tablo2. Oryantiring Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Baba Mesleği İle İlişkisi

Baba mesleği	n	x	F	P
Memur	14	121.92	2.890	.027
Esnaf	16	121.25		
İşçi	19	111.10		
Çiftçi	11	126.81		
Emekli	29	109.37		
Toplam	89	116		

Tablo3.Oryantiring Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin Mezun Olunan Lise Türü İle İlişkisi

Lise Türü	n	x	f	P
Genel Lise	64	119.42	3.46	.010
Meslek Lisesi	18	126.30		
Anadolu Lisesi	10	101.90		
Diğer	9	109.17		

Ayrıca deneklerin doğa zekası puanları kontrol altına alındığında problem çözme becerisi ile bedensel zeka puanları arasında $P < .01$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç

Araştırma bulgularına göre oryantiring sporcularının doğa zeka puanı ortalamalarının diğer zeka alanları puan ortalamalarına göre daha yüksek olması dikkat çekicidir.Bu bulgu oryantiring sporunu tercih eden sporcuların sahip oldukları zeka alanlarının etkisi ile böyle bir seçim yapmış olmaları ile açıklanabilir.

Ayrıca oryantiring sporcularının problem çözme becerilerinin mezun oldukları lise türü ile ilişkisi incelendiğinde meslek lisesi mezunu sporcuların problem çözme becerileri puan ortalamalarının diğer lise türlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.Bu bulgu meslek liselerinde okuyan öğrencilerin gerçek yaşam koşullarıyla daha erken karşılaşmış olmalarının bir sonucu olarak açıklanabileceği gibi meslek liselerinde verilen eğitimin uygulama ağırlıklı olmasıyla da açıklanabilir.

Günümüz koşullarında yaşam her geçen gün biraz daha karmaşıklaşmakta ve bireylerin karşısına daha farklı problemler çıkarmaktadır. Bireyin bu problemlerle etkin bir biçimde baş edebilmesinde onun problem çözme becerisinin ne düzeyde gelişmiş olduğu önem kazanmaktadır. Sporun ve sporun içinde oryantiring sporunun bireylerin problem çözme becerilerini geliştirmeye katkısı görülmektedir. Bu noktada gençlerin oryantiring sporunu tanımlarına ve bu spor branşını yapmaya daha fazla yönelmelerinin sağlanmasına yardımcı olunmasının önemi vurgulanmalıdır.

Kaynakça

- 1-Özdemir, N.; (2007) Problem Çözme Becerisi Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması- I. Ulusal Eğitimde ve Psikolojide Ölçme Değerlendirme Kongresi-Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi
- 2-Enç , M. Eğitim Ruhbilimi. İstanbul: Aka Kitabevi, 19823- Çam,S.; Tümkaya S. Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Problem Çözme; Ç.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 15, Sayı2,2006

- 4- Kabadayı, R. "Problem Çözme Süreci, Gereği ve Eğitimdeki Boyutları" Öğretmen Dünyası, sayı 146, Ankara: Nüve matbaası, 1992. (ss. 32-33)
- 5- Güçlü, N. Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri, Milli Eğitimi Dergisi ,sayı 160,Güz 2003
- 6-Bümen, N.;Okulda Çoklu Zeka Kuramı;Pegema Yayıncılık; Ankara;2004
- 7-http:// www.niksarcup.org.oryantiring- erişim tarihi:05.08.2008
- 8-http://www.orientteering.org erişim tarihi:20.04.2008
- 9-http://www.sdu.edu.tr/merkez/enar http://www.trailo.org 20.04.2008
- 10-http://www.sdu.edu.tr/kulupler/orienteering 20.04.2008
- 11-Hoşgörür,V.; Katrancı,M.; Sınıf ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinin Baskın Zeka Alanları (Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Örneği) Ondokuz Mayıs Üniversitesi eğitim fakültesi Dergisi, 24;2207;33

203. MILITARY EFFORTS FOR MODERN SKI IN TURKEY

*SİVAZ, B. A.

*Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi spor Yüksek Okulu

ABSTRACT

Abstract Ottoman State struggled in many front-lines in World War I. One of these front-lines was Caucasia having crucial land and climate. Heavy cold snowstorms in this crucial land limited the activities and communication of Turkish armies. The state took measures to break these negations. In the end of 1914, two Austrian experts came to the district and they constituted ski detachment composed of thirty Turkish officers. The ski activities made different cities such as Erzurum, Erzincan and Sivas due to wars. The defeats of Turkish armies and Mondros Armistice signed in 1918 caused to stop these ski activities. The modern ski activities was started by Kazým Karabekir Pahsa appointing general commanding of XVth army-crops in Erzurum in 1920. These activities were fulfilled by the officers in the army-crops and the orphan Turkish children in the schools depending the army-crops took part these activities. So, the civilians took part modern ski activities in Turkey. Karabekir Pahsa extended the field of activities as far as Sarýkamýb. These activities continued until 1924 and ended due to withdrawing of Kazým Karabekir from the district. The aim of this research is to investigate the modern ski activities in Turkey in the historical period of 1914-1924. Key Words: World War I, Caucasia Front Line, Kazým Karabekir Pasha, Modern Ski, Paramiliter.

MODERN KAYAKÇILIĞIN TÜRKİYE'YE GİRİŞİNDE ASKERİ ÇABALAR

Giriş

XX. yüzyılın başlarında Avrupa'da ki siyasi dengeler Osmanlı Devletinin Birinci Dünya Savaşında Almanya ve Avusturya-Macaristan ile ittifak yapmasına yol açtı (Karabekir, 1994). Savaşta Osmanlı orduları Süveyş (Kanal) Cephesi, Çanakkale Cephesi, Irak Cephesi, Filistin Cephesi ve Kafkas Cephesinde olmak üzere birçok cephede çarpışmak zorunda kaldı. Kafkas Cephesi Türkler açısından en önemli savaşların ve en üzücü sonuçların yaşandığı cephelerden biri oldu (Eroğlu, 1990).

Genellikle ordular kışın hazırlık yapar ve yazın savaş meydanlarına inerdi. Oysa Kafkas Cephesinde savaşlar en çetin kış şartlarında sürdürüldü. Çoğunluğu düz olan Alman coğrafyasına göre tanzim edilmiş piyade talimnamelerinin genelde dağlık araziye sahip Türk coğrafyasına tatbik edilmesi sorun teşkil etmekteydi (Abadi, 1926). Şiddetli soğuklarla birlikte yüksek, engebeli ve karla kaplı arazide sürekli yürüyen Türk askeri yorgun düşüyor, ordusunun hareket kabiliyetinin azalmasına neden oluyordu. (İlter, 2007). Bu olumsuz durumu Dönemin Kafkas Cephesi 3. Ordu Kurmay Başkanı Alman Yarbay Guze (2007: 50-51), Türk ordusunun kış harekâtına alışkın ve uygun giydirilmediğini, mevsimin çok büyük zorluklar çıkardığını, araçların geçmesine uygun sayılan yollarda askerler ancak birer birer geçebildiğini hatıratlarında bize aktarmıştır. Bu arada sık sık şiddetli kar fırtınalarının çıkması haberleşme sistemini bozuyor, birlikler arası irtibatın kesilmesine ordunun yavaş ve ağır ilerlemesine sebep oluyordu.

Bu durumu aşmak için Osmanlı idaresi kar üzerinde hızlı hareket edecek, ani baskınlar düzenleyecek ve gerekirse haberleşmeyi sağlayacak en iyi yöntem (Abadi, 1926) olan kayak birliklerinin kurulmasına karar verdi. 1914'un sonlarına doğru Avusturya'dan çağrılan kayak uzmanları yanlarında kayaklarla birlikte Erzurum'a gelerek ilk kayak keşif kolunu yetiştirdiler (Guze, 2007). İlk kayak keşif kolunda Cevat (Dursunoğlu), Yüzbaşı Ahmet İzzet, Bergamalı Mühendis Hasip, Yüzbaşı Ahmet Tefik, Teğmen Mehmet Arif, Ahmet Robenson ve Arif Hikmet



(Koyunoğlu) ile birlikte toplam otuz kişi bulunmaktaydı. 1914'un Aralık ayının sonlarında başlayan eğitim 1915 yılının şubat ayının ortalarına kadar devam etti ve bu otuz kişilik grup iki kayak müfrezesi olarak ayrıldı. Görevleri kış dolayısıyla araları açılan birlikler arasında irtibatı kurmak olan her iki kayak müfrezesi zaman zaman Ruslarla başarılı çatışmalara da girdiler. (Uyanık, 1955).

15 Şubat 1916 Çarşamba günü Türk ve Rus ordusunun sabaha kadar süren çarpışmaların sonunda 16 Şubat'ta Erzurum Ruslara terk edildi (Aşıroğlu, 1974). Türk ordusu karargâhını Erzincan'a taşıdı. Bu arada 1915'de gerekli malzemelerin temini için İstanbul'da bir imalathane açılmış ve bu işten anlayan Binbaşı Polka bu imalathanenin başına getirilmişti. Polka 1916 yılının ilk kış aylarında iki Alman subayla birlikte Erzincan'a gelerek kayak eğitimine devam etti. Türk mizacının dışında hareketler sergileyen Polka geri gönderildi. Diğer Almanlar da 1916 yılının Ağustos ayında Erzincan'dan ayrıldılar (Guze, 2007). Erzincan'ın Rusların eline geçmesiyle ordu karargâhının büyük kısmını Sivas'a taşıdı. Savaşta gösterdiği başarılarından dolayı önem kazanan kayakçılık Almanların gönderilmesinden sonra Türk subayları emrine verildi. Önce Sivas'ın İmranlı Dağları Çalıyurt köyü civarların da eğitimlere devam edildi. Burada "Avcı Taburu" adıyla bir kayakçı taburu oluşturuldu. Daha sonra 3. Ordu Kumandanı Vehip Paşanın Almanya ve Avusturya'da görmüş olduğu dağcılık ve kayak okullarından esinlenilerek, Suşehri Buldur köyü yakınlarında ilk defa dağcılık ve kayak okulu açıldı. Bu okulda Osmanlı ordusu için yüzlerce subay ve astsubay kayakçı olarak yetiştirilip birliklerine gönderildi (Koyunoğlu, 1980).

Bu arada Rusya'da Çarlık devrilmiş yerine Bolşevikler iktidara gelmişti. Bu durum Kafkas Cephesinde savaşın durmasına ve daha sonra Ruslarla ateşkes ve barış anlaşması imzalanmasına neden oldu (Eroğlu, 1990). Birinci Dünya harbine ortak girdiğimiz Almanya ve Avusturya, Amerika Birleşik Devletlerine barış talebinde bulunmuş fiilen savaşı kaybettiklerini ilan etmişti. Osmanlı'nın da savaşı sürdürmesi artık imkânsızdı. 30 Ekim 1918'de Mondros Ateşkes anlaşması imzalandı ve dört bir koldan işgaller başladı ve Osmanlı ordusu dağıtılarak silahları elinden alındı (Tansel, 1991). Doğal olarak kayak çalışmaları da durmuş oldu.

Doğu da baş gösteren Ermeni olayları yeni bir huzursuzluk başlattı. Otorite boşluğunda birçok masum insan hayatını kaybetti. Kazım Karabekir Paşa'nın 15. Kolordunun başına geçmesiyle bu bölgede tesis edilemeyen huzur ve sükûnet uzun bir aradan sonra yeniden oluşturuldu. Savaşlardan dolayı anne ve babasız kalan binlerce yetim ve şehit çocuğunu Kolordu bünyesinde kurulan okullara yerleştiren Karabekir Paşa eğitim faaliyetleriyle birlikte beden eğitimi ve spor etkinliklerine de yer verdi. Bu sporlardan biri olan Kayakçılık ordu içinde ki uzman kayakçıların toplanmasıyla 1920'nin ilk aylarında Kazım Karabekir Paşa tarafından Erzurum'da Kolordu öğrencilerinin katılımıyla yeniden başlatıldı. Türk kayakçılığı modern kayakla ilk defa sivillerle burada tanıştı (Karabekir, 1995). Kazım Karabekir (1995: 49-50) paramiliter olarak yapılan bu çalışmalardan bahsederken, "Çocukların beden terbiyesine artık sporu da katmıştık. Hele kızakçılık çok hoş ve çok işe yarar bir spordu. Cihan harbinde kolordumun mahir kızakçılarından kalmış subay ve as subaylar vardı. Az zamanda on dört, on beş yaşlarındaki çocuklardan hayrete değer kızakçılar yetiştiler" diyerek bu çalışmalara bizzat her akşam kendisinin ve bünyesindeki kumandanlarının da katıldığını, düşe-kalka saatlerce eğlendiklerini ifade etmiştir. 4 Mart 1920 tarihinde tüm halk ve önemli misafirlerin huzurunda bir program düzenlenmiş ve bu programda birçok müsamere ve jimnastik gösterileri yapıldıktan sonra Erzurum'un doğu girişindeki Kars Kapı civarına gidilerek kayak gösterileri izlenmiştir (Karabekir, 1920). 29 Eylül 1920 tarihinde Sarıkamış'ı düşmanlardan geri alan Karabekir Paşa karargâhı buraya naklederek kayak faaliyetlerinin burada da yapılmasına neden oldu. Ayrıca özel bir binada kurduğu güç derneği spor kulübüne maddi- manevi destekler verdi. Diğer faaliyetlerde olduğu gibi kayak çalışmaları için teşvik ve yardımlarda bulundu (Rafet, 1922, s.4). Kulüp bir program dâhilin de ve belirlenen günlerde Sarıkamış yamaçlarında kayak çalışmaları devam etti ("Güç Derneği..", 1922). Kazım Paşa Erzurum'da olduğu gibi Sarıkamış'ta da yapılan faaliyetleri sık sık teftiş eder çalışmaların güzel yürümesinden dolayı ödülleri dağıttı. Ruh güzelliğinin vücut güzelliğiyle elde edileceğine inan Karabekir (Karabekir, 1995) Türk kayakçılığının gelişiminde önemli katkıları olmuş ancak Doğudan ayrıldıktan sonra 1924 yılının başlarına kadar devam eden modern kayakçılık maalesef 1930'lu yıllara kadar yapılmamıştır.

Sonuç olarak bu çalışmada Avrupa'da eğlenme ve boş zaman faaliyeti olarak ortaya çıkmış olan modern kayakçılığın, Türk coğrafyasına tamamen askeri nedenler gözetilerek girdiği, Osmanlı idarecileri tarafından 1914 yılının sonlarında Avusturya'dan çağrılan iki uzman tarafından Erzurum'da başlatıldığı, savaş şartlarının değişmesi dolayısıyla faaliyet alanlarının sık sık yer değiştirdiği, kısa bir süre duraklama yaşadıktan sonra Doğu Cephesi Kumandanı Kazım Karabekir Paşa tarafından sivillerin de katılımıyla yeniden canlandırıldığı, Paşanın Doğudan ayrılmasıyla kayakçılığın terk edilip, unutulduğunu görmektediriz.

Kaynaklar

- Abadi M. (1926). *Dağda Harp Hareketleri Hakkında Bir Tetkik*: (çev.. E.A). İstanbul: Askeri Matbaa.
- Aşıroğlu T. (1973). Erzurum ilinin tarihçesi. *Ellinci Yıl Armağanı*, 1, 65- 115.
- Eroğlu H. (1990). *Türk İnkılâp Tarihi*. Ankara: Savaş Yayınları.
- Guze. (2007). *Birinci Dünya Savaşında Kafkas Cephesindeki Muharebeler*: (H. Akoğuz, çev.). Ankara: Genelkurmay Askeri Tarih ve Stratejik Etüt Başkanlığı Yayınları.

“Güç Derneği”. (30.11.1922). *Varlık*, 101, 4.

İlter AS. (2007). *Birinci Dünya Savaşı'nda Kafkas Cephesi Hatıraları*. Ankara: Genelkurmay Askeri Tarih ve Stratejik Etüt Başkanlığı Yayınları.

Karabekir K. (1920). *Öğütlerim*. Erzurum: [b.y.y.]

Karabekir K. (1994). *Birinci Cihan Harbine Neden Girdik?* İstanbul: Emre Yayınları.

Karabekir K. (1995). *Çocuk Davamız*. İstanbul: Emre Yayınları.

Koyunoğlu AH. (1980). İlk dağcılarımız Palandöken yamaçlarında. *Yıllar Boyu Tarih*, 4 (3), 59- 61.

Rafet K. (27.11.1922). Kış Hayatı. *Varlık*, 100, 4.

Tansel S. (1991). *Mondros'tan Mudanya'ya Kadar*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.

Uyanık M. (1955). Dağcılığımızın tarihçesi. *Profesyonel Spor*, 57, 20- 30.

Poster 5.4

Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences

Poster Alanı / Name of Board: ALADAĞLAR

Moderator: Prof.Dr.Kemal TAMER

204. THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAININGS ON VERTICAL JUMPING IN ICE-SCATING

VATAN, R. , GÖNENER, A. , GÜL, G. K. , ÇUTUK, S.

Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

This study was carried out in order to find out the effects of the six-week plyometric exercises applied to the ice-scating athletes of Kocaeli Kağıtspor Club aged 14-16 on their vertical jumpings. Seven licenced athletes (n=7) actively ice-scating for Kocaeli Kağıtspor Club participated voluntarily in the study. The tests applied to the athletes of Kocaeli Kağıtspor Club were carried in Kocaeli Olympic Ice Sports Center. The mean values of age, training age, height and body weight of Kocaeli Kağıtspor Club athletes were calculated respectively as 14,85 +1.21 years, 8,71+1.38 years, 1.47 +0.07 cm and 40,94 + 10.17 kg. The data for pre and post test were analyzed using deive statistics and wilcoxon tests in SPSS statistics package programme working under WINDOWS. The measurements were recorded between 1700 and 1900 hours in Kocaeli Olympic Ice Sports Center. The first measurement was taken on March 3, 2007 and the last one was taken on April 4, 2007. Athletes had a 30-min general and 1 15-min special warm-up and stretching before the tests. A Takai jump meter was used in the measurement of vertical jumping. According to the results, among the vertical jumping values of the athletes participating the tests a statistically meaningful difference (p

KOCAELİ KAĞITSPOR KULÜBÜ 14-16 YAŞ GRUBU ARTİSTİK BUZ PATENİ SPORCULARININ 6 HAFTALIK PLYOMETRİK ÇALIŞMALARIN DİKEY SIÇRAMAYA ETKİSİ

Giriş

Siçrama, siçrama özelliği gerektiren spor branşlarında yoğun performansı etkilemektedir ve son yıllarda araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir (Günay, 1994).

Siçrama kuvvetinin artırılması için çok çeşitli antrenman metotları geliştirilmiştir. Bunlardan biriside diğer adı ile derinlik siçraması ya da şok metodu olarak tanımlanan plyometrik antrenmanlardır. Bu antrenmanlar daha çok elastik kuvvetle ilgili olup, kasın eksantrik kas kasılmasından sonra, konsantrik kasılma ile kısa bir zaman diliminde yüksek miktarda kuvvetin hızlı bir şekilde uygulanmasını sağlamaktadır. Böylece yüksek bir hızda kasılma ile sinir kas sisteminin direncin üstesinden gelmesi ile elastik kuvvet oluşur. Bu antrenman pozitif-negatif bir kuvvet çalışması şekli olup, kinetik enerjiyi en iyi şekilde kullanmayı amaçlar ve oldukça hızlı bir şekilde meydana getirir. Bu özelliklerden dolayı patlayıcı siçrama kuvvetini geliştirmektedir (Günay, 1994).

Dikey siçrama performansının üst seviyeye çıkarabilmesi için birçok antrenman hareketleri geliştirilmiştir. Bu antrenmanlardan biriside plyometrik antrenman tekniğidir. Plyometrik antrenmanlar güç geliştirmek için



kullanılan en popüler çalışmalardır. Plyometrik egzersizler, kas kuvvetini eksantrik yönde antrene etmede kullanılır. Bu çalışmalarda istenilen amaca ulaşmak için hareketin tam ve doğru olarak yapılması gerekir. Plyometrik antrenmanın bir özelliği de diğer kuvvet antrenman yöntemlerine göre daha kolay olmasıdır (Kaldırımcı, 2004).

Bu çalışma, 6 hafta boyunca yapılan plyometrik antrenmanların, artistik buz pateni sporcularının dikey sıçrama performansına etkisinin araştırılması amacı ile yapılmıştır.

Yöntem

Bu çalışma 14–16 yaş gurubu Kocaeli Kağıtspor Kulübü artistik buz pateni sporcularına uygulanan 6 haftalık plyometrik çalışmaların dikey sıçramaya etkilerini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Kocaeli kağıtspor kulübünde faal lisanslı olarak artistik buz pateni yapan, n=7 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara test öncesi 30 dk genel ,15 dk özel ısınma ve Stretching yaptırılmıştır. Ölçümler Kocaeli Olimpik Buz Sporları Tesislerinde yapılmıştır.

Ölçümlerde Takai marka Jump metre kullanılmıştır.

Pro-test ve post-test verileri Windows altında çalışan SPSS istatistik paket programında tanımlayıcı istatistik ve wilcoxon testleri ile analiz edilmiştir.

Bulgular

Kocaeli kağıtspor kulübü artistik buz pateni sporcuları yaş ortalamaları $14,85 \pm 1,21$ yıl, antrenman yaş ortalamaları $8,71 \pm 1,38$ yıl, boy ortalamaları $1,47 \pm 0,07$ cm., vücut ağırlık ortalamaları $40,94 \pm 10,17$ kg. olarak bulunmuştur.

Buz pateni sporcuların dikey sıçrama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tartışma

Kalkavan (1999) futbolcular üzerinde yaptığı ölçümlerde minik futbolcularda yaş ortalaması $12,82 \pm 0,52$, boy ortalaması $153,67 \pm 7,18$ cm. ve ağırlık ortalaması $46,08 \pm 5,93$ kg., Afyon ve arkadaşları futbolcularda yaş ortalaması $20,33 \pm 1,49$ yıl, boy ortalaması $179,25 \pm 5,17$ cm. ve ağırlık ortalaması $71,55 \pm 6,1$ kg. olarak tespit etmişlerdir.

Bu çalışmadaki değerler Kalkavan' nın değerlerine yakın olarak bulunmuş olup, Afyon ve arkadaşları'nın değerlerinden düşük çıkmıştır. Buda Kalkavan ile aynı yaş grupları ile çalışıldığını Afyon ve arkadaşları ile ise farklı yaş grupları ile çalışıldığını göstermektedir.

Kaldırımcı ve arkadaşları (2004) çalışma kapsamındaki sporcuların, dikey sıçrama değerleri antrenman öncesi ortalaması $49,56 \pm 7,57$ cm., antrenman sonrası ortalaması $55,93 \pm 7,74$ cm olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Kaldırımcı ve arkadaşlarının yaptığı çalışma ile bu çalışma arasında aynı ilişki bulunmuş olup yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir.

Sonuç

Kocaeli Kağıtspor Kulübü artistik buz pateni sporcularında dikey sıçrama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($P < 0,05$). Diğer çalışmalarda da aynı şekilde anlamlı fark bulunmuş fakat çıkan değerler arasında farklılık gözlemlenmemiştir. Bunu çalışmaların farklı yaş gruplarına yapılmasına ve plyometrik antrenmanın farklı şekillerde uygulanmasına bağlayabiliriz.

Plyometrik antrenman, birçok ilkeye ve metodik temellere bağlı olan, karmaşık bir etkinliktir. Bu kurallar ve ilkeler, antrenöre yüksek verim için en iyi yolları, göz önünde bulundurulacak yöntemleri ve uygulanacak en iyi ilerleyişi belirlemede yardımcı olur.

Buz pateni branşının özelliği gereği plyometrik antrenmanlar erken yaşta başlar. Verimin erken elde edilmesi için plyometrik çalışmalara ihtiyaç duyulabilir.

Sonuç olarak; antrenman programının sporcuların dikey sıçramalarının gelişiminde etkili olduğunu söyleyebiliriz.

205. INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF THE PRIORITY IN AEROBIC AND STRENGTH TRAINING COMBINATION ON BODY COMPOSITION FOR SINGLE WORK OUT

KELEŞ, A. , KAYA, F. , ERZEYBEK, M. , BİÇER, B. , PINAR, S.
Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, İstanbul, Türkiye

ABSTRACT

INTRODUCTION: Recently researches have been focusing on effects of aerobic training and strength training combination for body composition. However, choosing which method is the priority is becoming more and more important. The purpose of this study is to compare the effects of aerobic plus strength training or strength plus aerobic training programs on body compositions, then search which method is more effective. **METHOD:** Subjects of the study composed of 30 voluntary, sedentary females (mean age $33 \pm 2,32$). The subjects were randomly separated into two groups and each group was composed of 15 voluntary sedentary females (we called this group, as group 1-strength training plus aerobic training and we called the other group, as group 2-aerobic training plus strength training). The subjects performed two different priority training programs during 18 weeks with three sessions per week and each session lasted 60 minutes. One group started their exercise program with strength training before aerobic training (group 1) while the other group started their exercise program with aerobic training before strength training (group 2). Aerobic training intensity was calculated by KARVONEN method for each subject. Target heart rate (THR) of % 60-85 was determined as a training intensity which is increased from moderate to vigorous during the 18 week training program. Muscle endurance training was done as a strength training program. 15-20 repetition maximal (RM) work load was applied during the training period. Training load was increased when the subject could lift more than two repetition of their work load. Subjects' body weight (BW), body mass index (BMI), body fat percent (fat %), body fat weight (BFW), and lean body weights (LBW) were analyzed by bio-impedance method. Measurements refer to dependent variables were conducted at the start of the intervention, the 6th week, the 12th week, and in the end of the intervention (18th week). In this study, we used the repetitive measurements variance analysis method which is used to analyze the differences in the repetitive measurements (ASB Design, 2x4 ANOVA). **RESULTS AND CONCLUSION:** The results indicated that there was a significant effect on all dependent variables of both training methods (p

BİR EGZERSİZ PROGRAMINDA AEROBİK VE KUVVET ANTRENMANININ ÖNCELİKLİ KULLANIMININ BEDEN KOMPOZİSYONU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Giriş

Son araştırmalar aerobik ve kuvvet antrenman kombinasyonu üzerindeki etkilere yoğunlaşmıştır. Bununla birlikte, uygulamada hangi yöntemin öncelikli olarak ele alınacağı önem kazanmaktadır (Ballor 1988, Wayne 1991, Geliebter 1997, Kravitz 2007, Rogers 2007).

Bu çalışmanın amacı önce aerobik sonra kuvvet antrenman programı ile önce kuvvet daha sonra aerobik antrenman programının beden kompozisyonu üzerindeki etkilerini karşılaştırmak ve hangi yöntemin daha efektif olduğunu araştırmaktır.

Metod

Çalışmaya yaş ortalaması $33 \pm 2,32$ olan 30 gönüllü sedanter bayan katılmıştır. Katılımcılar rasgele yöntemle 15'er kişilik iki gruba ayrıldı (grup 1: kuvvet + aerobik antrenmanı, grup 2: aerobik + kuvvet antrenmanı).

Katılımcılar toplam 18 haftalık (haftada üç oturum ve her oturum 60-65 dk.) antrenman programına dahil edildiler. Bir grup (grup 1), aerobik egzersiz öncesi 30 dk.'lık kuvvet antrenmanı ile egzersiz programlarına başlarken diğer grup (grup 2). egzersiz programlarına kuvvet antrenmanı öncesi 30 dk.'lık aerobik egzersizle başladı.

Aerobik antrenman yoğunluğu her denek için KARVONEN metoda göre kalp vuruş sayısının (KVS) % 60-85 arasında yapıldı (ACSM;1990). Antrenman yoğunluğu 18 haftalık çalışma boyunca ortadan-zora doğru kademeli bir şekilde artırıldı. Kuvvet antrenmanında kas dayanıklılığı esas alınarak bireyin 15-20 maksimum kaldırış ağırlıkları



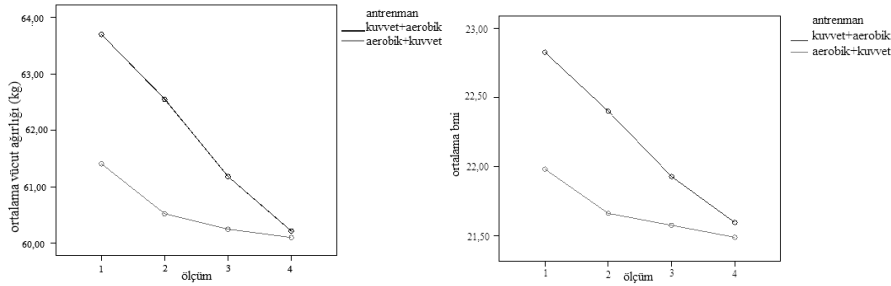
ile yapıldı. Kuvvet antrenmanının yoğunluğu tekrar sayısı 2 birim artırıldığında ağırlık artışı yapılarak düzenlendi (Kraemer et al., 2002).

Katılımcıların beden ağırlığı (BA), beden kitle indeksi (BKI), beden yağ yüzdesi(%yağ), beden yağ kilosu (BYK), yağsız beden kütlesi (YBK) değerleri bio-empedans cihazı ile analiz edildi. Bağımlı değişkenlere ait ölçümler çalışmanın başlangıcında, 6. haftada, 12. haftada ve çalışmanın sonunda (18.hafta) yapılmıştır.

Bu araştırmada deneme modellerinden tekrarlı ölçümleri içeren denekler arası/gruplar arası desen (randomized block design) kullanılmıştır. Çalışmada, tekrarlı ölçümlerdeki farklılıkları analiz etmek için tekrarlı ölçümler varyans analizi kullanılmıştır (ASB Dizayn, 2x4 ANOVA) (Thomas et al. 2005).

Sonuç ve Tartışma

Sonuçlar, her iki antrenman yönteminin bağımlı değişkenlerimizin tamamı üzerinde etkili olduğunu ve özellikle BA, BKI, YBK değerlerinin her iki antrenman yöntemi arasında tekrarlı ölçümlere ilişkin etkileşimlerinde anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir ($p>0.05$) (Randy 1999, Park 2003). Aşağıda BA ve BKI 'ne özgü gelişim grafikleri örnek olarak sunulmuştur.



Bir başka deyişle her iki yöntemin de farklı sırada uygulanışı, birini diğerine üstün kılmamakla birlikte, yaptıkları etkilerin ortalamaları açısından, önce kuvvet antrenmanı sonra aerobik antrenmanı yapanlardaki değerlerde özellikle 4. haftadan sonra daha fazla etkileşimler olduğu görülmüştür.

Kaynakça

1. American College of Sports Medicine (A.C.S.M.). (1990). The recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness in Healthy Adults. *Med. Sci. Sport Exercise*
2. Ballor DL, Katch VL, Becque MD, Marks CR. (1988). Resistance weight training during caloric restriction enhances lean body weight maintenance. *Am J Clin Nutr* 47(1): 19–25
3. Geliebter A, Maher MM, Gerace L, Gutin B, Heymsfield SB, Hashim SA.(1997) Effects of strength or aerobic training on body composition, resting metabolic rate, and peak oxygen consumption in obese dieting subjects. *Am J Clin Nutr.* 66:557 – 63).
4. Kraemer R.R, Chu H, Castracane VD. (2002). Leptin and exercise. *Exp Biol Med*;227:701-8.
5. Kravitz Len. (2007). Aerobic and Resistance Training Sequence: When combining the modalities in the same session, is one sequence better for optimizing “afterburn”? *IDEA Fitness Journal*, April.
6. Park SK, Park JH, Kwon YC, Kim HS, Yoon MS, Park HT. (2003). The effect of combined aerobic and resistance exercise training on abdominal fat in obese middle-aged women. *J Physiol Anthropol Appl Human Sci.* May;22(3):129-35
7. Randy WB, Irma HU, Janine S, David D, Guyton H, Maria K, Rachel Y. (1999). Effects of Resistance vs. Aerobic Training Combined With an 800 Calorie Liquid Diet on Lean Body Mass and Resting Metabolic Rate, *Journal of the American College of Nutrition*, 1(18): 115–121,
8. Rogers Paul. (2007) Before or After? When to Do Cardio in Your Weights Session, Cardio and Weights: Prioritize Your Workout, Updated: March 31. from: http://weighttraining.about.com/od/techniquesandstrategies/a/cardio_weights.htm
9. Thomas Jerry R., Jack K. Nelson, Stephen J. Silverman. (2005). “*Research Methods in Physical Activity*”. Human Kinetics, US, Fifth Edition.
10. Wayne Westcott. (1991). Resistance Weight Training With Endurance Training Improves Fat Loss. from: www.exrx.net/FatLoss/WT&End.html.

206. EFFECT OF SOCCER TRAINING ON VISUAL AND AUDITORY REACTION TIMES IN PUBERTAL SOCCER PLAYERS

ÇİMEN, E.¹, ÖZDAĞ, S.², KÜRKÇÜ, R.¹, ATLI, M.³, ÖZKAN, H.²

¹ Harran Üniversitesi BESYO, Urfa TÜRKİYE

² Muğla Üniversitesi BESYO, Muğla TÜRKİYE

³ Yüzüncü Yıl Üniversitesi BESYO, Van TÜRKİYE

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the effect of soccer training on visual and auditory reaction times in pubertal soccer players. Twenty pubertal soccer players and fourteen pubertal sedanters participated in the study. Visual and auditory reaction times of players and sedentars were measured with electronic reaction timer. Right and left hand visual and auditory reaction times of soccer player were better than sedanter group. There were significant differences between left hand auditory reaction times of groups ($p<0.05$). Soccer training improves auditory and visual reaction times of pubertal soccer players. These improvements in reaction times of players could be effective in soccer matches. Key Words: Soccer, training, reaction time.

FUTBOL ANTRENMANLARININ PUBERTE FUTBOLCULARDA GÖRSEL VE İŞİTSEL REAKSİYON ZAMANLARINA ETKİLERİ

Giriş

Kendinden “çağın oyunu” diye bahsettiren futbol dünyada, özellikle Avrupa da direk ve dolaylı katılımcısı bakımından en rağbet gören spordur (Capranice ve ark.1992; Ferah, 2000). Bu popüleriteye rağmen, futbolcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerine ait sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Beden Eğitimi ve diğer alanlarda reaksiyon zamanı ve hareket hızının çeşitli boyutları üzerinde araştırmalar yapılmaktadır. Konuyla ilgili spor araştırmacıları esasta hızın ve reaksiyon zamanının geliştirilmesi metotları ve bunların fiziksel performansı nasıl etkilediği ile ilgilenmektedirler. Schellenberger (1990) tarafından futbolda karar verme yeteneğini değerlendirmek üzere geliştirilen laboratuvar testi, reaksiyon hareket sürati testi (RHST) olarak adlandırılmıştır. Bu testte futbolcuların algısal durumları, konsantrasyonları, karar verme yetenekleri, reaksiyon zamanları ve motor süratleri futbolla ilişkili olarak değerlendirilmiştir.

Uyarının başladığı zaman ile tepkinin başladığı zaman aralığında geçen süre olarak tanımlanan “reaksiyon zamanı” (Sevim 1997; Tamer, 2000), modern futbolda performansın belirleyicilerin den olup, alan, zaman ve rakibin baskısı altında kalan oyuncuların süratli karar verebilme yeteneğine sahip olmasını zorunlu hale getirmiştir (Konter, 1997). Futbolcunun psikolojik durumu ve karar verme yeteneği üzerinde çok yönlü faktörlerin etkili olduğu (Schellenberger, 1990), karar verme süresinin (reaksiyon zamanı) antrenmanlar aracılığıyla geliştirilebileceği bir çok çalışmada rapor edilmiştir (Montes, 2000).

Bu çalışmanın amacı puberte futbolcularda, uygulanan futbol antrenmanının, görsel ve işitsel reaksiyon zamanları üzerine olan etkilerini araştırmaktır.

Yöntem

Çalışmaya Muğla Spor Minik Futbol Takımında bulunan, haftada 3 gün, günde 2 saat antrenman yapan, minikler liginde oynayan 20 puberte futbolcu (yaş;13.3±1.0yıl) ile antrenman yapmayan 14 sedanter (yaş;14.2±0.9 yıl) olmak üzere toplam 34 erkek gönüllü olarak katıldı. Deneklerin boy ölçümleri ve vücut ağırlıkları, hassaslığı 0.01 kg dijital tartı aletiyle, reaksiyon zamanları belirlemek için, Newtest marka reaksiyon zaman ölçeği aleti kullanılmıştır. Deneklerin sağ ve sol el işaret parmağını hafifçe düğme üzerinde tutmaları istenmiştir. Hazır komutu verdikten sonra 1 ile 3 sn arasında uyarı düğmesine basılarak, ışığı görür görmez ve sesi duyar duymaz düğmeye basmaları istenmiştir. Her test 3 kez tekrar yaptırılmış ve en iyi derece reaksiyon zamanı sonucu olarak kaydedilmiştir.

İstatistiksel Analiz: Deney ve kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalar SPSS 11.0’de bağımsız gruplarda t-testi kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel olarak önemli farklılık değerleri $p<0.01$ ve $p<0.05$ ’dir.



Bulgular

Tablo1: Futbolcuların ve Kontrol Grubunun Fiziksel ve Reaksiyon Süresi Ölçüm Değerleri

Değişkenler	Futbolcu(N=20) X±SS	Kont.Gru.(N=14) X±SS	T-testi
Yaş (Yıl)	13,30 ±1,08	14,14 ± 0,94	0,32
Boy { cm)	158,80 ± 10,05	157,86 ± 8,06	1,52
Kilo (kg)	48,21 ± 8,41	49,79 ± 6,37	1,98
Yağsız Vücut Ağırl. (kg)	41,21 ± 6,32	40,80 ± 5,05	1,09
BMI (kg/m2)	18,77 ± 1,69	19,53 ± 1,35	0,07
Sağ El Ses Reaksiyon (Sn)	18,75 ± 2,82	18,36 ± 2,06	1,39
Sol El Ses Reaksiyon (Sn)	18,50 ± 2,10	19,80 ± 2,87	5,78**
Sağ El Işık Reaksiyon (Sn)	19,71 ± 2,05	20,40 ± 2,85	1,30
Sol El Işık Reaksiyon (Sn)	18,50 ± 2,10	21,00 ± 2,10	7,93*

*p<0.01

**p<0.05

Tartışma ve Sonuç

Futbolcuların sağ el ve sol el ışığa ve sese karşı reaksiyon zamanı ile ilgili bu çalışmada; futbolcu ve kontrol grubu mukayese edilerek, futbol antrenmanlarının ses ve ışık reaksiyon zaman değerleri üzerine olan etkisi araştırıldı.

Reaksiyon zamanın uyarı alan duyu sistemi ile ilişkili olduğu ve futbol oyununda çoğunlukla kinestetik ve görsel uyarıların performansın belirleyicilerinden olduğu vurgulanmaktadır (Bompa, 1998). Denek grubunun sese karşı sol el ve ışığa karşı sol el reaksiyon zamanlarının, kontrol grubu öğrencilerinden iyi olduğu görüldü. Ayrıca Deney ve kontrol grubu deneklerin ses (işitsel) reaksiyon zaman değerinin ışıktan (görsel) daha iyi olduğu belirlendi. Antrenmanlı ve antrenmansız gruplarda ses (işitsel) reaksiyon zaman değerinin ışıktan (görsel) daha iyi olması, konuyla ilgili yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Taimela ve ark. 1990; Sevim 1997; Tamer, 2000).

Taimela ve arkadaşları (1990), Finlandiya 1. ve 3. futbol liginde oynayan futbolcuların ışık el ve ses el reaksiyon zaman değerlerinde birinci lig futbolcuları lehinde anlamlı fark olduğunu (1. lig futbolcuları ışık; 0.194 ± 17 sn, ses; 0.153 ± 15 sn, 3.lig futbolcuları ışık; 0.216 ± 15 sn, ses 0.153 ± 15 sn) rapor etmişlerdir (p<0.001). Aynı araştırmacılar bizim araştırma bulguları gibi grupların sese karşı reaksiyon zaman değerlerinin ışığa karşı olandan anlamlı oranda daha düşük olduğunu (p<0.001) belirterek, reaksiyon zamanını psikomotor yetenek faktörlerinden birisi olarak ölçmüş ve değerlendirmişlerdir.

Montes ve arkadaşları (2000), yaptıkları çalışmada genç futbolcuların aynı yaş grubu sporcu olmayan kontrol grubundan daha iyi görsel el ve ayak reaksiyon zamanlarına sahip olduklarını bulmuşlardır.

Hasçelik ve arkadaşlarının (1989), voleybolcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada, sekiz haftalık ısınma ve ağırlık antrenmanının sporcuların reaksiyon zamanlarının gelişmesine yardımcı olduğunu belirlemişlerdir.

Sonuç olarak çalışmamızda elde ettiğimiz reaksiyon ortalamaları, araştırmacıların bu konu ile ilgili yaptıkları çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca futbolcuların sese karşı ve ışığa karşı sol el reaksiyon testi ölçüm ortalamaları arasındaki gelişmenin anlamlı olması yapılan futbol antrenmanları sayesinde reaksiyon zamanının geliştirilmesinde etkin olduğu düşünülebilir.

Kaynaklar

- Bompa TO. (1998). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Çeviri: Keskin İ., Tuner A.B. Bağırgan Yayımevi. 357-455, Ankara.
- Capranica L, Cama G, Fanton F, Tessitore A, Figura F. (1992). Force and power of preferred and non-preferred leg in young soccer players. J Sports Med and Physical Fitness. 31; 358-363.
- Ferah. A. (2000). Futbol Eğitim Öğretim. Nehir Matbaası, Ankara.
- Hasçelik Z. (1989). The effects of physical training on physical fitness tests and visual reaction times of volleyball player. The J. Of Sports Med. And Phys. Fit., (29); s:234-239.
- Konter E. (1997). Futbolda Süratin Teori ve Pratiği. Bağırgan Yayımevi, 136 164, Ankara.

- Montes- Mico R., Bueno I., Candel J., Pons AM. (2000). Eye hand eye foot visual reaction times of young soccer players Sport Vision Groups, Optomtry and Vision Sciences Unit, universityof Valencia, Spain Optomtry Dec; 71: 775-80.
- Schellenberger. H. (1990). Psychology of Team Sports, Sports Books Publisher, Toronto.
- Sevim Y. (1997). Antrenman Bilgisi. 15-73, Ankara.
- Taimela S., Lakevi O., et al. (1990). Motor ability and personalty with reference to soccer injuries. The journal of sports Medicine and Physical fitness. 30:194-201.
- Tamer K. (2000). Sporda Fizyolojik Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Bağırğan Yayınevi. 32-184, Ankara.

207. COMPARISON OF FLEXIBILITY IN ARTISTIC AND RHYTHMIC GYMNASTICS

ALPKAYA, U.**, *ÇOKNAZ, H.**

* Marmara Üniversitesi - İstanbul

** Abant İzzet Baysal Üniversitesi - Bolu

ABSTRACT

This study aims at determining the rates of development of flexibility through comparison in artistic and rhythmic gymnastics, in which flexibility is a major determiner in performance. For this purpose, we have formed two groups of female artistic and rhythmic gymnasts, each group consisting of 18 gymnasts, aged between 7-9 ($\bar{x}=8.07$ age ± 0.71). Research group has included gymnasts who live in Istanbul, have participated in Turkish National Championships, have been doing gymnastics for 3 years ($\bar{x}=2.9$ year ± 0.4) and have practiced 5 days/2 hours for the last two years. All the subjects in the group have been evaluated according to the following flexibility parameters: ankle active flexion – extension (right/left), hip active flexion (right/left), hip active extension (right/left), hip active abduction (right/left) upper body active flexion. For statistical analysis, SPSS 11.0 packaged software has been used and in comparisons, independent group t test has been applied. In the statistical comparison made, no statistically meaningful differences have been found ($p>0.05$) between the groups in terms of ankle active flexion – extension (right/left), upper body active flexion, and shoulder active flexion. Rhythmic gymnast have been found superior in terms of hip active flexion (right/left), hip active extension (right/left), hip active abduction (right/left), upper body active extension and meaningful differences have been found between the groups ($p<0.05$).

Key Words: Artistic Gymnastics, Rhythmic Gymnastics, Flexibility

ARTİSTİK CİMNASTİK VE RİTMİK CİMNASTİK BRANŞINDA ESNEKLİĞİN KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş

Eklemlerin her yönde en geniş açıda hareket edebilme yeteneğine esneklik denir (2,4). Cimnastikte esneklik, bir hareketi tekniğine uygun, estetik ve istenilen hızda yapabilmek için vücut parçalarının her yönde en geniş açıda hareket edebilme özelliği olarak tanımlanabilir(2,4). Ritmik ya da artistik cimnastikte, sadece ısınmanın bir parçası olarak değil, özellikle hareketlerin tekniğe uygun, daha rahat ve daha estetik sunulduğu açısından esnekliğe önem verilmelidir (3). Artistik cimnastik ve ritmik cimnastik branşlarındaki esnekliğin karşılaştırılarak aralarındaki farklılıkların belirlenmesi ve bunun ortaya konulması bu çalışmada amaçlanmıştır.

Yöntem

Artistik cimnastik ve ritmik cimnastik branşlarındaki cimnastikçilerin esnekliklerinin karşılaştırılması amacıyla yaşları 7 - 9 ($\bar{x}=8.07\pm 0.71$ yıl) arasında olan 18 bayan artistik cimnastikçi bir grubu ve 18 ritmik cimnastikçi diğer grubu oluşturmuşlardır. Araştırma grubunu, İstanbul ilinde yaşayan, Türkiye şampiyonalarına katılan, 3 senedir ($\bar{x}=2.9\pm 0.4$ yıl) cimnastik sporuyla uğraşan ve son 2 yıldır haftada 5 gün/2 saat antrenman yapan cimnastikçiler oluşturmuştur.

Araştırma grubuna tüm deneklerin esneklik parametrelerinden ayak bileği aktif fleksiyon- ekstansiyonu (sağ-sol), kalça aktif fleksiyonu (sağ-sol), kalça aktif ekstansiyonu (sağ-sol), kalça aktif abduksiyonu (sağ-sol), gövde aktif fleksiyonu ve gövde aktif ekstansiyonu “Digital Fleksiyometre Aleti” ile ölçülmüştür. Aletin özelliği gereği eklem hareket genişlikleri 1 derece nin 1/10 hassasiyetiyle ölçülerek derece olarak kaydedilmiştir. Ölçümlerden önce deneklere amaca yönelik 5dk. ısınma verilmiştir. Tüm ölçümlerde eklem bölgesi ve noktaları rahat görünebilmesi



amacıyla denekler mayo giymişlerdir. Ölçüm öncesi 2 deneme yaptırılmış ve ölçüm amaçlı 1 tekrar yapılarak deneklerin belirlenen pozisyonda ulaştıkları son noktada iki saniye beklemeleri istenmiştir.

İstatistiksel analizler için SPSS for Windows 13.0 paket programı kullanılmıştır. Grupların dağılımı normal olduğundan karşılaştırmalarda Independent Samples t testi uygulanmış, anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo1. Grupların Esneklik Ölçüm Sonuçları (Derece)

Değişken		Ritmik cimnastik		Artistik Cimnastik		t	p
		X	SS	X	SS		
Ayak Bileği Fleks. Ekst.	Sağ	65.28	8.32	63.13	13.13	-.511	0.62
	Sol	63.19	8.10	62.21	7.33	-.939	0.76
Kalça Fleksiyon	Sağ	133.21	21.81	118.32	13.93	-2.465	0.01
	Sol	120.21	19.20	105.81	14.87	-3.426	0.00
Kalça Ekstansiyon	Sağ	29.88	8.13	23.20	7.34	-3.003	0.00
	Sol	32.27	9.09	25.10	5.27	-2.64	0.00
Kalça Abdüksiyon	Sağ	130.23	28.15	118.15	26.03	-4.559	0.00
	Sol	127.26	32.13	110.13	22.21	-4.830	0.00
Gövde Fleksiyon		150.72	24.16	145.81	32.29	-1.855	0.64
Gövde Ekstansiyon		56.31	14.27	29.59	13.01	-.841	0.40
Omuz Fleksiyon		198.55	17.73	195.27	17.20	-1.745	0.25

($p < 0.05$).

Araştırma gurubumuzdaki artistik cimnastik ve ritmik cimnastikçilerin esneklik parametrelerini incelediğimizde; Yapılan İstatistiksel karşılaştırmada Sağ/sol ayak bileği aktif fleksiyon ve ekstansiyonun, gövde fleksiyonunda ve omuz fleksiyonunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Ritmik cimnastikçilerin sağ/sol kalça fleksiyonunda, sağ/sol kalça ekstansiyonunda, sağ/sol kalça abdüksiyonunda ve gövde ekstansiyonunda üstün oldukları ve gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tartışma

Genel olarak esneklik, ritmik cimnastikte diğer motorik özelliklere oranla, daha ön plandadır. Bu durum hareketlerin estetik ve teknik olarak şekillenebilmesi için cimnastikçilerin belli düzeyde esnekliğe sahip olmalarını gerektirmektedir(1). Yapılan birçok araştırmada, ritmik cimnastikçilerin diğer spor branşlarındaki ve normal popülasyondaki kızlara oranla çok daha esnek oldukları saptanmıştır (4). Bu sonuçlar; esnekliğin ritmik cimnastikteki önemini açıkça ortaya koymakta ve antrenmanlarda ayrıca zaman ayrılması gerektiğini göstermektedir.

Çalışmamızda genel olarak ritmik cimnastikçilerin daha çok esnek oldukları görülmektedir. Her iki branş için antreman programlarına baktığımızda ritmik cimnastikçilerin yapmış oldukları hareketler gereği esneklik çalışmalarına daha uzun zaman ayırdıkları ve artistik cimnastiğe göre daha fazla açıdan hareket genişliğine sahip olmaları gerektiği düşünülmektedir.

Bu farklılıklar cimnastikçilerin branşa özgü antrenman düzeylerinin, çalışma şekillerinin, ihtiyaçların farklı oluşundan kaynaklanabileceği düşüncesini oluşturmaktadır. Her iki branş için antrenman programlarına baktığımızda, ritmik cimnastikçilerin yapmış oldukları hareketler gereği esneklik çalışmalarına daha uzun zaman ayırdıkları ve artistik cimnastiğe göre daha fazla açıda hareket genişliğine sahip olmaları gerektiği düşünülmektedir.

Kaynakça

- 1- Agopyan A (2000): "Sportif Ritmik Cimnastikte Teknik Antrenman Yöntemlerinin Performansla İlişkisi."Yayınlanmamış doktora tezi M.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- 2- Anderson, B (2000). Stretching. New revised ed. Bolinas, CA: Shelter.
- 3- Alp kaya U. Er kut O.: "Cimnastikte Isınma ve Esneklik Çalışmaları." Spor Araştırmaları Dergisi. Cilt 5, Sayı 1, s.56-65 2001.
- 4- Alter J. M. (2004): Science of Flexibility. Third ed. Human Kinetics. UK.
- 5- Özer k., Kasap H., Erman A., Hasırcı S. (1995):"Minik Cimnastikçilerde Motor Test Normları." Celal Bayar Ün v. BESYO. Beden Eğitimi ve Spor Bil. Dergisi,Cilt 1,Sayı 1,s.20-27,Haziran.

208. COMPARISON OF FLEXIBILITY VALUES OF THE DOMINANT AND NON-DOMINANT FEET IN YOUNG SOCCER PLAYERS

GÜR E.

Fırat Üniversitesi BESYO

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the differences of flexibility values of dominant and non-dominant feet in young soccer players Volunteer 94 young soccer players (14,967 1,96 years old, 3,177 1,53 sport age, 166,777 11,18 height, 55,007 11,24 weight) participated to this study. Beside the physical characteristics as age, height, weight and size, circumference, length measurements of dominant and non-dominant feet plantar flexion, dorsi flexion, eversion and inversion measurements of ankle flexibility were executed. SPSS 14,0 pocket program was used to the data. Paired-Samples T test was applied to evaluate of within the group (P

GENÇ FUTBOLCULARIN TERCİH EDİLEN VE EDİLMİYEN AYAKLARININ ESNEKLİK DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş

Futbolun sırrı ayakla oynanabilir olmasıdır. Elle oynanan basketbol, voleybol, hentbol, su topu gibi oyunlara üstünlüğü, zar olarak ayağı kullanabilmektir. Top ayakla alınacak, atılacak, gol olacak. Bütün bunlar ustalık, maharet ister. Topa elle vurulmayacak, kuralların dışına çıkmayacak ama büyük ustalikle topa falso yaptırılacak, istenilen yere pas verilecek, ayağının içi, dışı, burnu, topuğu ile vurulacak. Bunu yapabilmek hem oyuncuya hem de seyirciye büyük keyif verecektir

Günümüz futbolunda geliştirilen oyun sistemleriyle futbolcuların hareket alanları oldukça daraltılmakta; Futbolcuların bu dar alanlarda güvenli top kontrolü yapabilmeleri, isabetli pas atabilmeleri ve topu rakibe kaptırmadan güvenli bir şekilde dripling yapabilmeleri için iki ayaklarının da yapı özellikleri önem arz etmektedir.

Sporcular iyi bir hareket genişliğine sahip oldukları zaman alıştırmaları kuvvetli, süratli, kolay ve anlamlı şekilde uygulayabilir. Dolayısıyla hareket genişliği iyi bir hareketin yapısında temel ön şarttır.

Yöntem

Araştırmaya gençler futbol kategorilerinde faaliyet gösteren (yaş 14,96±1,96 spor yaşı 3,17±1,53 boy 166,77±11,18 kilo 55,00±11,24) 94 genç futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin yaş, boy, kilo gibi fiziksel özellikleri ile birlikte tercih edilen ve edilmeyen ayaklarına yönelik çap, çevre ve uzunluk ölçümlerinin yanında ayak bileği esneklik ölçümlerinden plantar fleksiyon, dorsi fleksiyon, eversiyon ve inversiyon ölçümleri yapılmıştır. Deneklerin ayak bileği esneklik değerleri goniometre ile yapılmıştır.

Deneklerin boy ölçümleri Holtain marka antropometrik ölçüm aracı kullanılarak ayak topukları bitişik, baş dik ve gözler karşıya bakar durumda cm cinsinden çıplak ayakla yapılmıştır. Deneklerin vücut ağırlığı ölçümleri hassaslık derecesi 0,01 kg. olan ağırlık ölçerle çıplak ayakla ve sadece şort giydirilerek yapılmıştır.

Verilerin hesaplanmasında SPSS 14,0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Grup içi değerlendirmelerde Paired-Samples T testi yapılmıştır. Bu çalışmada güven aralığı P<0,05 ve P<0,01 olarak kabul edilmiştir.



Bulgular

Araştırmaya katılan deneklerin tercih edilen ve edilmeyen ayaklarına ait antropometrik ölçüm değerleri ile ayak esneklik değerleri aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 1: Deneklerin Tercih Edilen ve Edilmeyen Ayaklarının Antropometrik Yapı Özelliklerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Tercih Bacağı	Diğer Bacak	t	P
Ayak Bilek Çap (cm)	7,10±0,48	7,11±0,48	-0,80	,426
Ayak Bilek Çevresi (cm)	22,07±1,50	22,01±1,43	1,22	,225
Ayak Uzunluk (cm)	25,59±1,46	25,62±1,49	-0,96	,339

* P< 0,01

Araştırmaya katılan genç futbolcuların tercih edilen ve edilmeyen ayaklarının antropometrik yapı özelliklerinin karşılaştırılmasında istatistiksel olarak bir anlamlılık tespit edilmemiştir.

Tablo 2: Deneklerin Tercih Edilen ve Edilmeyen Ayaklarının Esneklik Değerlerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Tercih Bacağı	Diğer Bacak	t	P
Dorsi Fleksiyon	17,13±5,18	17,60±5,42	-0,92	,360
Plantar Fleksiyon	45,35±7,51	42,40±8,44	3,96	,000*
Eversiyon	16,39±5,46	14,72±5,19	3,42	,001*
İnversiyon	23,30±5,89	22,63±6,02	1,47	,144

* P< 0,01

Araştırmaya katılan genç futbolcuların tercih edilen ve edilmeyen ayaklarının esneklik değerlerinin karşılaştırılmasında dorsi fleksiyon ve inversiyon ölçümlerinde istatistiksel olarak bir anlamlılık tespit edilmemiştir. Deneklerin plantar fleksiyon ve eversiyon değerlerinde istatistiksel bir anlamlılık tespit edilmiştir.

Tartışma

Yapılan bu çalışmada tespit edilen genç futbolcuların ayak bileği esneklik değerleri literatür de belirtilen değerlerle benzerlik göstermektedir.

16-18 yaş grubu futbolcularda yapılan bir çalışmada ayak bileği dorsal fleksiyon değeri 16,53±0,83, plantar fleksiyon değeri ise 58,93±1,22 olarak tespit edilmiştir.

Ramazanoğlu ve ark. yaş ortalaması 17,08 olan FB spor kulübü Paf ve süper genç futbolcularıyla yapmış oldukları çalışmada; elektronik fleksiometre ile yapılan ölçüm sonucunda futbolcuların plantar fleksiyon değerlerini sağ ayakta 71,69±7,60, sol ayakta ise 73,91±5,97 olarak tespit etmişlerdir.

Yaptığımız bu çalışmada anlamlılık tespit edilen deneklerin plantar fleksiyon ve eversiyon ölçüm değerlerinin tercih edilen ayaklarda daha yüksek çıkması bu yaş grubundaki genç futbolcuların gerek antrenmanlarda gerekse müsabaka esnasında futbolun ayakla uygulanan temel teknik becerilerini tercih edilen ayakla daha güvenli olarak uygulama düşüncelerine bağlı olarak bu ayaklarını daha fazla kullanmaları sonucu geliştiği söylenebilir.

Kaynaklar

Houglum, Peggy A.:(2005) Therapeutic Exercise For Musculoskeletal İnjuries. Human Kinetics. P. 134-136.
 Ramazanoğlu N., Ramazanoğlu F., Albayrak E., Saygın Ö.:(2004) "Fenerbahçe Paf ve Süper Genç Takımları Futbolcularının Çalışmaya Bağlı Kuvvet ve Esneklik Parametreleri." Spor ve Tıp Dergisi. 12/6. S. 25-29.

209. THE INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF DIFFERENT INTENSITY LEVEL OF AEROBIC TRAINING ON ANAEROBIC CAPACITY IN SOCCER

ERZEYBEK, M. , KAYA, F. , BİÇER, B. , DEMİREL, N. , ÇALIŞKAN, E. , PINAR, S.

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-İstanbul/Türkiye

ABSTRACT

Soccer games display mainly anaerobic characteristics, but also it shows aerobic characteristics in terms of game duration. It is being important to understand physiological responds of different level of aerobic training intensity. The purpose of this study was to investigate the effects of low and high intensity level of aerobic training on anaerobic capacity of youngsters between the age of 15 to 18 during the 12 weeks training period. METHOD: The subjects of this study consisted of 32 subjects, those were low intensity (LI) training group (n=12), high intensity (HI) training group (n=12), and control group (n=12). The soccer specific performance test was applied before and after the training periods. The subjects' heart rate (HR), the level of blood lactate (LA), the level of blood O₂, were investigated in terms of the best value, moderate value, and fatigue level of each subjects during the septet sprint test. In addition, 20 meter shuttle run test (maxVO₂) was done for each subject. The intensity of training was calculated according to maximal HR for each subject, and overload training principle was performed during the training period. The low intensity training was determined between the 50 to 70 % of max.HR, and the high intensity training was done as the 70-90% of max.HR. The expanse of training period, which consist of 90 min. per day and 3 days (Monday, Wednesday, Friday) a week during the 12 weeks, took 36 days and 54 hours training time, totally. A one way ANOVA (3x2 ANOVA) was used in order to test for differences between the three groups. Tukey post-hoc tests were done to test for significant differences among the groups' means. Paired-samples't-test was used to show up the differences between HI and LI training groups. The deive statistics were done for each parameter. The alpha level was set at $p \leq .05$ for all procedures. RESULTS AND CONCLUSION: At the end of study It was shown that all test results of HI training group were significantly better than LI group's results ($p \leq .05$). In the aspect of preparing soccer training, the intensity of 70-80% Target HR was suggested for anaerobic capacity development of soccer. Key words: soccer, training intensity, max. VO₂, anaerobic capacity

FUTBOLDA FAKLI YOĞUNLUKTA YAPILAN AEROBİK DAYANIKLILIK ÇALIŞMALARININ ANAEROBİK KAPASİTE ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Giriş

Futbol oyun karakteri açısından anaerobik özellikler göstermesine karşın süre açısından aerobik özelliktedir. Farklı yoğunluktaki aerobik çalışmaların anaerobik cevaplarını anlamak antrenman planlamasında önem kazanmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, 12 hafta boyunca yapılan düşük yoğunluk (DY) ve yüksek yoğunluklu (YY) aerobik dayanıklılık çalışmalarının, 15-18 yaş grubu sporcuların anaerobik kapasite üzerindeki etkilerini incelemektir.

Metod

Çalışmaya DY aerobik dayanıklılık grubu (n=12), YY aerobik dayanıklılık grubu (n=12), ve kontrol Grubunda (n=12), olmak üzere toplam 36 denek katılmıştır. Deneklere çalışma periyodu öncesi ve sonrası futbola özgü performans testleri yapılmıştır.

Sporcuların 7'li sprint koşullarında, kalp vuruş sayıları (KVS), laktat seviyeleri (LA), kandaki total O₂ seviyeleri en iyi, ortalama ve yorgunluk değerleri bakımından incelenmiştir. Bunun ile birlikte her denegin 20 metre mekik testi (maxVO₂) testleri yapılarak değerlendirilmeye alınmıştır.

Antrenmanlarda DY maksimal KVS'nın %50-70'i arasında, YY ise %70-90 aralığında devamlı yüklenme prensibine göre düzenlenmiştir. Antrenman uygulaması on iki hafta boyunca, haftada üç gün (Pazartesi- Çarşamba-Cuma) ve günde bir buçuk saat olmak üzere, 36 gün 54 saatlik program dahilinde yürütülmüştür.

Gruplar arası ön test ve son test değerleri arasındaki farkların karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (3x2 ANOVA), anlamlı antrenman etkisi ortaya çıktığında Tukey HSD testi kullanılmıştır. Düşük yoğunluk ve yüksek yoğunluk antrenman gruplarının ön-son test ölçümleri arasında gelişim farkı olup olmadığı, eşleştirilmiş t testi ile (Paired-Samples t- test) değerlendirilmiştir.



Her bir parametre için tanımlayıcı istatistik teknikleri kullanılmış olup tüm gruplar için anlamlılık derecesi $p \leq 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Çalışma sonucunda; YY aerobik antrenman grubundaki sporcuların tüm test değerlerinde DY aerobik antrenman grubuna göre anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p \leq 0.05$). Antrenman planlaması yapılırken, anaerobik kapasite gelişimi açısından aerobik antrenmanların maks KVS'nın %70-90 yüklenme bölgesinde yapılması öngörülebilir.

Kaynaklar

1. AIS.: Protocols for the Physiological Assessment of Male and Female Soccer Players., Report & Canberra: Australian Institute of Sport, 1998.
2. Azhar M.H., Schmidt G.H: Aerobic and anaerobic performance of midfield non-midfield competitive soccer players., Medicine and Science in Sports and Exercise, 30 (5) ,Supplement abstract 188, 1998.
3. Aziz A.R., Chia M., Teh K.C.: The relationship between maximal oxygen uptake and repeated sprint performance indices in field hockey and soccer players., Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 40, 195-200, 2000.
4. Bangsbo J.: The physiology of soccer-with special reference to intense intermittent exercise. Acta Physiol Scand Suppl., 619:1-155, 1994.
5. Bangsbo J., Lindquist F.: Comparison of various exercise test with endurance performance during soccer in Professional players., Int J Sports Med. Feb;13 (2):125-32, 1992.
6. Bangsbo J.: Physiological demands. Ed : In Ekblom B.: Football. Oxford:Blacwell Scientific Publication, pp .43-58, 1994.
7. Bouchard C., Taylor A., Simoneau J and Dulac S.: Testing anerobic power and capacity. Ed: In MacDougall J., Wenger H and Green H.: Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Champaign: Human Kinetics Boks, pp.175-222, 1991.
8. Cabri J., De Proft E., Dufour W and Clarys J.: The relationship between muscle strength and kick performance. Ed: In Reilly T., Lees A, Davids K and Murphy W.: Science and Football. London E & FN Spon, pp. 106-153, 1988.
9. Helgerud J., Wisloff U., Engen L., Hoff J.: Aerobic endurance training improves soccer performance., Medicine and Science in Sports and Exercise , 33:11:1925-31, 2001.
10. Hoff J., Wisloff U., Engen L.C., Kemi O.J., Helgerud J.: Soccer spesific aerobic endurance training., Br J Sports Med. Jun;36 (3):128-21, 2002.
11. Hoff J., Wisloff L., Engen C., Kemi O.J., Helgerud J.: Soccer spesific aerobic endurance training., Department of physiology and Biomedical Engineering, Norwegian Universitiy of Science and Techology, N- 7489 Trondheim- Norway, 2002.
12. Hoff J., Wisloff U., Helgerud J.: Endurance training into the next millenium; Muscular strength training effects on aerobic endurance performance: A review. Invited review., The American Journal Medicine and Sports.IV:I: 58-67 , 2001.

Poster 5.5

*Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences**Poster Alanı / Name of Board: KÖROĞLU**Moderator: Prof.Dr. Caner AÇIKADA*

210. LİSE DÖNEMİ KIZ VE ERKEK ÖĞRENCİLERİN DİKEY VE YATAY SIÇRAMALARINA YAŞ FAKTÖRÜNÜN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

SÜEL, H.*, ŞAHİN, İ., DEMİR, R.**, KORKMAZ, C.***, SÜEL, E.****

*Emine Gözü Lisesi Nusaybin, MARDİN

** Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu AKSARAY

***75. Yıl Teknik Lise ve Endüstri Meslek Lisesi AKSARAY

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the differences in terms of vertical jump, forward jump and anaerobic energy among high school aged female and male students who were born in 1987, 1988, and 1989. In this study, only the current status of the students was determined without any special treatments. The subjects used in this study were 15-17 years old, healthy female and male students from Physical Education class in Yeşilhisar High School. During the study, averages of ages, heights, weights, vertical jumps, long jump with pausing on two feet, anaerobic energy tests were determined. At the end of 7 measurements, the average values gathered for the male students, point out an increase, when compared to first measurements for vertical and forward jump. Whenever these increases were compared within each other, the average vertical and forward jump values for 17 years old applicants came out to be the highest, also without any difference, average vertical jump values for 15 years old male applicants and the average forward jump value for 16 year old male applicants, resulted to be highest. The average values gathered for the female students, at the end of 7 measurements, shows an increase at average vertical and forward jump values when compared with the first measurements. Whenever these increases are compared within each other, the average values for vertical and forward jump, for 16 years old female applicants, values came out to be the highest, furthermore values for 15 years old female applicants were significant either. Key words: vertical jump, forward jump, anaerobic energy

Giriş ve Amaç

Belli vücut ölçülerine sahip olmanın, becerilerde avantaj sağladığı kabul edilmektedir.(2). Spor performansında veya sportif başarıda, birçok faktörün yanı sıra antropometrik özelliklerin de rolü vardır. Genellikle, genetik olarak belirlenen bu özellikler çok iyi değerlendirildiğinde, belirli bir spordaki performans için gerekli olanak sağlanır. (3, 4)

Antropometri insan bedeninin şeklini, belirli ölçme yöntemleriyle, boyutlarına ve yapı özelliklerine göre sınıflandıran bir tekniktir. Antropometrik ölçümler, büyüme ve gelişme, beden kompozisyonu ve beslenme durumu hakkında bilgi verebilir. Beden eğitimi ve sporda büyüme ve gelişme, egzersiz, performans ve beslenme konusundaki çalışmalarda "kinantropometri" terimi kullanılmaktadır. Kinantropometrinin özel amacı, sporunun vücut yapısı ile ilgili olarak sportif uygunluk düzeyi ve amaca uygun olarak yapılan düzenli sportif antrenmanın neden olduğu fiziksel gelişim, değişimlerinin genel ve özel koşullarının araştırılmasıdır. (5)

Günümüz sporunun yeri tüm ülkeler için tartışılmaz bir noktadadır. İnsanlar sporu bir yandan sağlıklarını kazanmak, sağlıklı toplumlar yaratmak ve boş zamanlarını değerlendirmek için yaparlarken diğer yandan da rekabet, tanıtım ve ekonomik kazanç aracı olarak kullanılmaktadırlar.

Bilindiği gibi sportif başarının (performansın) büyüklüğü kondisyonel ve koordinatif yeteneklere (kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceriklilik), teknik-taktik yeteneklere, kişisel özelliklere, yapısal özellikler ve sağlık gibi faktörlere bağlıdır. (7)

Çalışmalarda önemli etkenlerden biride kas kuvvetini etkileyen faktörlerdir; bunlar temelde kas, sinir, mekanik, antropometrik, motivasyonel ve kondisyonel faktörlerdir. bununla beraber her çocuk fizyolojik özellikleri açısından farklılıklar gösterir; aerobik güç, anaerobik güç kardiyovasküler sistem, solunum sistemi, eğitilebilirlik bunlar arasında sayılabilir.(6)



Fiziksel performans; bir tanımlamaya göre, fiziksel bir aktivitenin başarılabilmesi için sahip olunması gereken niteliklerdir. Fiziksel performans hem sağlıkla ilgili hem de atletik performans kavramlarını beraberinde içermektedir. (1)

Sporda kazanmanın ön plana çıktığı günümüzde başarıya ulaşmak için en önemli yol, kuşkusuz fiziksel antrenmandır. Fiziksel antrenmanında temeli motorik özellikleri geliştirmektir.

Sportif başarıya etki eden tüm faktörlerin araştırılması ve uygulanacak planlamaların bu yönde organize edilmesi gerekmektedir. Araştırmaların tüm detayları içermesi bilinmeyen soruları ortadan kaldıracak ve spor bilimine ışık tutacaktır.

Bu çalışmadaki amaç beden eğitimi dersine katılan ve sporla aktif olarak uğraşmamış spora yeni başlayan 15,16,17 yaşlarında kız- erkek öğrencilerin yatay sıçrama, dikey sıçrama ve anaerobik güçleri arasında bir fark olup olmadığını saptamaktır. Bu çalışmada öğrencilerin yaş gruplarına göre profilleri belirlenerek bu grupların değerleri karşılaştırılacaktır.

Materyal Metot

Araştırmamıza katılan denekler Yeşilhisar Lisesi beden eğitimi dersine katılan 15-17 (1987, 1988, 1989 doğumlu) yaş grubundan sağlıklı kız ve erkek bireylerden oluşmaktadır. Çalışmamızda öğrencilere; yaş ortalamaları, boy ve kilo ortalamaları, dikey sıçramaları, durarak çift ayak uzun atlamaları anaerobik güç testleri uygulanmıştır. Çalışmada bütün öğrencilerin durum tespiti yapılmış öğrencilere herhangi bir özel yükleme yapılmamıştır.

Çalışmamıza kız ve erkek öğrencilerden oluşan 72 erkek öğrenci ve 72 kız öğrenci olmak üzere toplam 144 öğrenci katıldı. Ölçümlerimiz 7 ölçüm alınmak üzere yedi haftada tamamlandı.

Kullanılan İstatistiksel Analizler

İstatistiksel analizler SPSS 11.0'da ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler hesaplanarak yapılmıştır. Çıkan sonuçlar yaş gruplarına göre karşılaştırılmış ve değerlendirilmiştir.

Bulgular

TABLO 1: Öğrencilerin ölçüm değerlerini gösteren tablo

		Doğum tarihleri	Dikey sıçrama (cm.)	Yatay sıçrama (cm.)	Anaerobik güç (kg-m/sn)
Erkekler	1. ölçümler	1989	40,46	207,99	109,57
		1988	40,26	209,35	110,59
		1987	44,82	216,23	121,27
	4. ölçümler	1989	42,43	217,50	112,37
		1988	41,68	198,81	112,66
		1987	48,555	227,22	126,14
	7. ölçümler	1989	46,42	225,01	117,38
		1988	46,09	227,09	118,80
		1987	50,53	239,1	128,72
Kızlar	1. ölçümler	1989	30,97	161,37	90,69
		1988	30,54	162,04	90,11
		1987	26,4	149,34	79,13
	4. ölçümler	1989	32,94	159,67	93,97
		1988	33,69	162,84	94,59
		1987	31,88	156,35	86,39
	7. ölçümler	1989	36,42	165,20	99,05
		1988	36,77	178,12	99,34
		1987	35,46	164,16	91,69

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada lise çağındaki 1987, 1988, 1989 doğumlu kız ve erkek öğrencilerin dikey sıçrama, yatay sıçrama ve anaerobik güçlerinin yaş grupları arasındaki farklılıkların belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada bütün öğrencilerin durum tespiti yapılmış öğrencilere herhangi bir özel yükleme yapılmamıştır. Araştırmamıza katılan katılımcılar Yeşilhisar lisesi beden eğitimi dersine katılan 15-17 yaş grubundan sağlıklı kız ve erkek bireylerden oluşmaktadır. Çalışmamızda öğrencilere; yaş ortalamaları, boy ve kilo ortalamaları, dikey sıçramaları, durarak çift ayak uzun atlamaları anaerobik güç testleri uygulanmıştır. Yapılan yedi ölçüm sonunda elde edilen ortalama değerler aşağıdaki gibi bulunmuştur.

Yapılan ilk ölçümler sonucunda 87, 88, 89 doğumlu öğrencilerden elde edilen değerlere göre; 89 doğumlu erkek öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 40,46 cm, y.sıçrama ortalaması 207,99 cm, ve anaerobik güç ortalaması 109,57 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. 88 doğumlu erkek öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 40,26 cm, y.sıçrama ortalaması 209,35 cm, ve anaerobik güç ortalaması 110,59 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. 87 doğumlu erkek öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 44,82 cm, y.sıçrama ortalaması 216,12 cm, ve anaerobik güç ortalaması 121,27 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değerlere göre 87 doğumlu katılımcıların yatay ve dikey sıçrama ortalamaları en yüksek çıkarken dikey sıçrama da 89 doğumluların yatay sıçrama da ise 88 doğumlu katılımcıların daha iyi sonuçlar ortaya koyduğu gözlemlendi.

89 doğumlu kız öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 30,97 cm, y.sıçrama ortalaması 161,37 cm, ve anaerobik güç ortalaması 90,69 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. 88 doğumlu kız öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 30,54 cm, y.sıçrama ortalaması 162,04 cm, ve anaerobik güç ortalaması 90,11 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. 87 doğumlu kız öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 26,4 cm, y.sıçrama ortalaması 149,34 cm, ve anaerobik güç ortalaması 79,13 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değerlere göre gruplar arasında fazla bir farklılık olmamakla beraber dikey sıçramada 89 doğumlu katılımcıların, yatay sıçramada ise 88 doğumlu katılımcıların daha iyi sonuçlar aldığı gözlemlenmiştir.

Yapılan yedinci ölçümler sonucunda 87, 88, 89 öğrencilerden elde edilen değerlere göre; 89 doğumlu erkek öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 46,42 cm, y.sıçrama ortalaması 225,01 cm, ve anaerobik güç ortalaması 117,38 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. 88 doğumlu erkek öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 46,09 cm, y.sıçrama ortalaması 227,09 cm, ve anaerobik güç ortalaması 118,8 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. 87 doğumlu erkek öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 50,53 cm, y.sıçrama ortalaması 239,15 cm, ve anaerobik güç ortalaması 128,72 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değerlere göre 87 doğumlu katılımcıların yatay ve d.sıçrama ortalamaları en yüksek çıkarken, 89 doğumlu katılımcıların dikey sıçramada, 88 doğumlu katılımcıların yatay sıçrama daha iyi sonuçlar olarak birinci ölçümdeki gibi sıralandığı gözlemlendi.

89 doğumlu kız öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 36,42 cm, y.sıçrama ortalaması 165,2 cm, ve anaerobik güç ortalaması 99,05 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. 88 doğumlu kız öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 36,77 cm, y.sıçrama ortalaması 178,12 cm, ve anaerobik güç ortalaması 99,34 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. 87 doğumlu kız öğrencilerin d.sıçrama ortalaması 35,46 cm, y.sıçrama ortalaması 164,16 cm, ve anaerobik güç ortalaması 91,69 kgm/sn olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değerlere göre gruplar arasında fazla bir farklılık olmamakla beraber 7. ölçümler sonunda dikey sıçrama ve yatay sıçrama da 88 doğumlu katılımcıların en iyi sonuçları aldığı görüldü.

Soykan karateçiler üzerinde yaptığı çalışmada sporcuların Dikey sıçrama değerleri ortalaması 67.21 ± 6.70 cm., en küçük değeri 54.00cm, en büyük değeri 78.00cm. olarak ölçülmüştür.

Çift ayak durarak uzun atlama değerleri ortalamaları 222.14 ± 16.94 , cm. en düşük değer 190.00 cm., en büyük değer ise 247.00 cm. olarak bulunmuştur.

Dikey Sıçrama derecelerinin Lewis Monogramında ki karşılıklarının alınması sonucu elde ettiğimiz anaerobik güç minimal değer 103 kgm/sn., maksimal değer 190 kgm/sn., ortalama değer 131.4118 ± 21.3074 kgm/sn. olarak bulunmuştur.

Kuter 1992'de yapmış olduğu çalışmada 10 erkek basketbol sporcusunun maksimal anaerobik güç ortalamasını 163.2 kg.m/sn. olarak tespit etmiştir (10).

Tamer 1992'de yapmış olduğu çalışmada 17 erkek Galatasaray takımı futbolcusunun maksimal anaerobik güç ortalamasını 131.8 kg.m/sn. olarak tespit etmiştir (9).

Tamer 1992'de yapmış olduğu çalışmada 17 erkek Konya spor takımı futbolcusunun maksimal anaerobik güç ortalamasını 119.06 kg.m/sn. olarak tespit etmiştir (9).

Ocak 1996'da yapmış olduğu çalışmada 22 erkek Elazığ spor takımı futbolcusunun maksimal anaerobik güç ortalamasını 118.07 kg.m/sn. olarak tespit etmiştir (9).

Tamer 1991'de 87 BES öğrencisine yaptığı çalışmada maksimal anaerobik güç ortalamasını 120 kg.m/sn. olarak tespit etmiştir (8).



Elde ettiğimiz verilere göre karate sporcularının anaerobik güç değerleri benzer Özelliklere sahip sporlara göre ortalama sonuçlar vermiştir Ani deparlı hareketlerden oluşan karate sporuna göre elde edilen değerlerin düşük olduğu ve bu yöndeki çalışmaların artırılması gereği olduğu düşüncesindeyiz.

Yapmış olduğum çalışmada ortaya çıkan bu sonuçlar doğrultusunda sporla daha önceden hiç uğraşmamış kız ve erkek katılımcıların fiziksel gelişimlerinin, antropometrik (dikey sıçrama, yatay sıçrama, anaerobik güç) ölçümler üzerinde etkisinin fazla olduğu söylenemez. Burada etkin olan katılımcıların fiziksel yapılarının spora yatkınlıkları, kas potansiyelleri ve motivasyonel faktörlerin daha ön planda olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın sonuçları da göz önüne alındığında öncelikle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin üzerine düşen görev, ilkökul çağından itibaren her bireyi belli sportif aktivitelere yönlendirmek böylece hem fiziksel hem de zihinsel açıdan en üst seviyede gelişimlerini tamamlamalarına yardımcı olmaktır.

Kaynaklar

1. Alpay, H. ; Karate-Do, Antrenör El Kitabı.İstanbul. Bale,P.: Antropometric body composition and performance variables of young elite female basketball players.The Journal of sport medicine and Pysical Fitness, Vol:31,No:2,173-177, 1991.
2. Günay, M. ; Farklı Kuvvet Antrenman Metotlarının Vücut Kompozisyonuna Etkileri G.Ü.S.B.E. Doktora Tezi Ankara, 1993.
3. Ocak, Y.; Elazığ Spor Profesyonel Futbol Takımı Futbolcularının Seçilen Fizyolojik Özelliklerinin Ölçümü ve Farklı Seviyedeki Takımlarla Mukayesesi, Fırat Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, 1996.
4. Özer, K. ; Antropometri, Sporda Morfolojik Planlama, Kazancı Matbaacılık İstanbul, 1993.
5. Öztekin, İ. ; Judo Sözlüğü. Türkiye Judo ve Aikido Federasyonu, Ankara, 1999.
6. Polat, Y. ; Ramazanoğlu, N. ; Bozkurt, S. ; Avrupa Şampiyonu Büyük ve Genç Erkek Türk Taekwondo Milli Takımının Kuvvet ve Esneklik Parametrelerinin Değerlendirilmesi, Pos. Bil. , 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya 2002.
7. Sirmen, B. ; Çakıroğlu, M. ; Peker, Ç. ; Elit Sutopu Oyuncularının Fiziksel ve Fizyolojik Profili, Pos Bil. , 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya 2002
8. Tamer, K. ; Ziyagil, M.A. ; Yamaner, F. ; Galatasaray ve Konya Spor Profesyonel Futbol Takımlarının Antropometrik Özelliklerinin ve Fizyolojik Kapasitelerinin Kıyaslanması, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 8, Ankara, 1992.
9. Tamer, K. ; Zorba, E. ; Çınar, B.G. ; "ODTÜ 1986-1987 Öğretim Yılı İngilizce Hazırlık Okulu Erkek Öğrencilerinin Çeşitli Fizyolojik Özellik ve Kapasitelerinin ölçülmesi ve Değerlendirilmesi " , Proje , Ankara, 1990.
10. Ziyagil, M.A. ; Tamer, K. ; Zorba, E. ; Beden Eğitimi ve Sporda Temel Motorik Özelliklerin ve Esnekliğin Geliştirilmesi. Emel Matbaacılık, Ankara, 1993.
11. Zorba, E. ; Ziyagil, M.A. ; Vücut Kompozisyonları ve Ölçüm Metodları, GEN Matbaacılık Reklamcılık Limitet Şirketi, Trabzon, 1995.

211. BURSA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE SPOR KULÜBÜ 9-10 YAŞ BAYAN TENİSÇİLERİNE UYGULANAN 10 HAFTALIK TEMEL TENİS EĞİTİMİ İÇİNDE YER ALAN SPORTİF OYUNLARIN TTF 10 YAŞ TEST SONUÇLARINA ETKİSİ

ÖZÜTOPRAK, S. , TAŞKIRAN, A. , DEMİRCİ, D. , TAŞKIRAN, Y.

Kocaeli Üniversitesi

ABSTRACT

The aim of our research is to examine the effects of the sportive games on 10 year old TTF (Turkish Tennis Federation) Motoric Ability Tests. Our experiment group is 15 women tennis players with at least a year experienced. The experiment group consist of volunteer women players who has 9,66 $\pm$ 0,49 year old age, 145,46 $\pm$ 7,24 cm. height and 41,06 $\pm$ 6,57 kg. values. Before 10 weeks trainings, TTF (Turkish Tennis Federation) 10 years old Motoric ability Tests are performed as fore tests. By using 15.0 spss statistic program we got the group's

decriptive statistic results. The fore test results: 15m. running fore test 3,36 $\pm$ 0,19, long jump fore test 1,49 $\pm$ 0,08, throwing the ball fore test 7,4 $\pm$ 1,54, by running forming 8 fore test 13,7 $\pm$ 0,79, star fore test 13,75 $\pm$ 0,77. After fore tests, we performed our sportive games by adding to basic tennis tranings. 10 weeks later, we renewed our tests. Data we got 15m. Running Second Test result 3,33 $\pm$ 0,19, Long Jump Second Test 1,53 $\pm$ 0,08, Throwing The Ball Second Test 8,53 $\pm$ 2,26, Forming 8 By Running Second Test 13,35 $\pm$ 0,64, Star Second Test 13,64 $\pm$ 0,48. Significant difference was found when examining the data by using Wilcoxon Test at p

Giriş

Tenis Sporu günümüzde; eskisine oranla oldukça değişmiştir. Artık çok az rallinin gerçekleştiği, kısa oyunların olduğu bir spor olmuştur. Günümüzde tenis; daha çok bir güç ve sürat sporu haline gelmiştir. (United States Tennis Association, 1996).

Herhangi bir sportif beceri veya davranışların öğrenilmesinde sürekli ve optimal bir gelişme sağlanmak isteniyorsa, belli öğretim yöntemleri kullanmak gereklidir. Oyun Yöntemi bunlardan biridir. (Oyunla öğretimde hem taktik düşünce hem de beceri gelişimi sağlanmaktadır. (Taşkıran, Y. ve Ark., 2002).Oyun gerçek bir eğitim aracıdır, çocuğun en doğal meşguliyeti oyundur. Oyun çocuğun; fiziksel, zihinsel, sosyal ve dilsel gelişimini destekler. Çocuk oyun yoluyla fazla enerjisini boşlatma olanağını bulur.

Araştırmanın Yöntemi

Denek Grubunu Bursa Büyükşehir Belediye Spor Kulübü Tesislerinde tenis eğitimlerine devam etmekte olan, en az bir yıllık tenis geçmişine sahip, 15 Bayan sporcu oluşturmaktadır. Denek grubuna 10 haftalık antrenman programımıza başlamadan önce ön test olarak Türkiye 10 Yaş ve altı alt yapı tenis turnuvalarında uygulanan fiziksel testler yapılmıştır.Ön testler sonrasında, araştırma grubuna düzenli olarak 10 hafta boyunca haftada 3 gün süreyle sportif oyunlar içerikli çalışmalar yaptırılmıştır. Oynatmış olduğumuz oyunlar; sürat, kol kuvveti, bacak kuvveti, çabukluk, anaerobik ve aerobik kapasiteyi geliştirici niteliktedir. Kort Çevresinde Sürat Yarışları, İp Atlama Oyunları, Molekül Oyunu, Kuyruğunu Korumu Oyunu, Sağlık Topuyla Paslaşma, Hedef Topu...gibi, belirtilen içerikte 20 çeşit oyun çalışmalarımızda 10 hafta boyunca uygulanmıştır.10 Haftalık antrenmanların uygulanmasından sonra TTF 10 Yaş Testleri tekrarlanmış ve son test verileri elde edilmiştir. Çalışmalar öncesi ve 10 hafta sonrasında alınan değerler spss 15.0 istatistik programı kullanılarak karşılaştırılmış, performansları üzerine gelişimi incelenmiştir. Bütün deneysel prosedür Bursa Büyükşehir Belediye Spor Kulübü tesislerinde gerçekleştirilmiştir. **Fiziksel Ölçümler:** Boy, Vücut Ağırlığı ve Yaş Değerlerinin alınması.**Motorsal Test Ölçümleri:** 15m. Sürat Test, Durarak Çift Adım Atlama Testi, Tenis Topunu Uzağa Fırlatma Testi, 8 Çizim Test, Yelpeze Testi.

Bulgular

PARAMETRELER	N	MİN	MAX	X- SS
BOY (cm)	15	137	165	145,46 $\pm$ 7,24
AĞIRLIK (kg)	15	32	55	41,06 $\pm$ 6,57
YAŞ	15	9	10	9,66 $\pm$ 0,49
15M. ÖN TEST (sn)	15	3,05	3,68	3,36 $\pm$ 0,19
15M. SON TEST (sn)	15	3,05	3,59	3,33 $\pm$ 0,19
ÇİFT ADIM ATLAMA ÖN TEST (m)	15	1,34	1,67	1,49 $\pm$ 0,08
ÇİFT ADIM ATLAMA SON TEST (m)	15	1,38	1,69	1,53 $\pm$ 0,08
TOP FIRLATMA ÖN TEST (puan)	15	5	10	7,4 $\pm$ 1,54
TOP FIRLATMA SON TEST (puan)	15	6	13	8,53 $\pm$ 2,26
8 ÇİZİM ÖN TEST (sn)	15	12,49	15,01	13,7 $\pm$ 0,79
8 ÇİZİM SON TEST (sn)	15	12,22	14,12	13,35 $\pm$ 0,64
YELPAZE ÖN TEST (sn)	15	12,45	15,23	13,75 $\pm$ 0,77
YELPAZE SON TEST (sn)	15	12,44	15,22	13,64 $\pm$ 0,48



PARAMETRE	F HESAP	ANLAM DÜZEYİ
15m. Sürat Ön ve Son Testler	0,008	p<0,05
Tenis Topunu Fırlatma Ön ve Son Testleri	0,004	p<0,05
Durarak Çift Adım Atlama Ön ve Son Testleri	0,001	p<0,05
8 Çizme Ön ve Son Testleri	0,001	p<0,05
Yelpaze Ön ve Son Testleri	0,001	p<0,05

Tartışma

Taşer (2004); Değişken Alistırma Yönteminin İlköğretim Birinci Sınıf Öğrencilerinin Tenis Topu Fırlatma Becerisine olan Etkisini incelemiştir. Bu Testin sonucunda anlamlı farklılık bulunması bizim çalışmamızı desteklemektedir ($P<0,05$). 15m. Sürat Testindeki anlamlı farklılığı; önceki dönemde çok düşük düzeyde sürat gelişimi olmasına rağmen; bu beceride 9–10 yaşlarında hızlı bir artış görülmesine bağlayabiliriz (Muratlı, 1997). Akşit ve arkadaşları (2006); iki ay süre ile 10 yaş erkek çocukların uyguladıkları 8 haftalık tenis antrenmanları sonrası, Yelpaze Testi sonuçlarında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir ($P<0,05$). Keskin (2006); fiziksel benzerlikleri olan iki gruba, tenis beceri gelişiminin sonuçlarının mukayesesini yapmıştır. Çalışma grupları farklı iki antrenman yöntemi ile çalıştırılıp, tenis becerileri daha sonradan “Hewitt” testi ile ölçülmüştür. İki gruptan eğitsel oyun ağırlıklı çalışmalar yapan grup; Hewitt Testinde daha başarılı dereceler almıştır. Demirkol, (2008); 8 Haftalık Temel Tenis Eğitiminin TTF 10 Yaş Testlerine etkisini incelediği çalışmasında; Diğer tüm parametrelerde anlamlı farklılık elde etmişken; Bizim çalışmamızda; Tenis Topunu uzağa Fırlatma Testi sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmamızın nedeni; kol kuvveti gelişimini destekleyecek (sağlık topu, hentbol topları...vs. ile yapılan çalışmalarımızda olduğu gibi) yapıda sportif oyunlar ya da özel farklı antrenman yöntemleri kullanmış olmamız olabilir.

Sonuç

Araştırma grubumuzun 15m. Sürat Testi değişkenleri arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p>0,05$). Tenis Topunu Uzağa Fırlatma Testi değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p>0,05$). Durarak Çift Adım Atlama Testi değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p>0,05$). 8 Çizim Testi değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p>0,05$). Yelpaze Testi değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p>0,05$).

Kaynaklar

CRESPO, M., MILEY, D., (2000), “Advanced Coaches Manual,” ITF.
UNITED STATES TENNIS ASSOCIATION, (1996), (Çev.) Özütoprak, S. USA.
YARD. DOÇ. DR. , ÇOBAN, B., Nacar E., (Mart 2006), “Eğitsel Oyunlar,” 1. Kademe. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
GULLİKSON, T., (2003), “Teniste Fiziksel Uygunluk Testleri “(Çev. Yavuz Yarsuvat B.), Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt 7, Sayı 1, s:135–156.

212. THE DETERMINATION OF THE EFFECT OF LEG MUSCULAR POWER ON AGILITY IN SEDANTER GIRLS AGED 13 YEARS

HAZAR, F.¹, ACAR, H.², TAŞMEKTEPLİGİL, M. Y.³

¹ Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, AYDIN TÜRKİYE

² Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bil. Ens., Beden Eğ. Spor ABD, Y.L. Öğr., SAMSUN TÜRKİYE

³ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, SAMSUN TÜRKİYE

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of leg muscular power on agility in sedanter girls aged 13 years. Methods: Twenty-two sedanter girls (13.447 0.34 years) participated in the study. Each subject performed vertical jump test and Illinois agility test. The relationship between factors was identified by Pearson correlation test.

SPOR YAPMAYAN 13 YAŞ KIZLARDA BACAK KAS GÜCÜNÜN ÇEVİKLİĞE ETKİSİNİN BELİRLENMESİ

Giriş

Kas gücü, tanımlayacak olursak, bir kas kasılmasıyla üretilen güç, kuvvet ve hızın ürününe eşittir (Bompa, 1996; VanPaagh, 2000). Diğer bir deyişle, kas gücü, en kısa sürede maksimum kuvveti uygulama kapasitesidir (Bompa, 1996).

Dikey sıçrama, bacak gücünün önemli bir belirleyicisi (VanPraag ve Dore, 2002) olarak bildirilmekte olduğundan yapılan dikey sıçrama testi bacak kas gücünün bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Lemmink ve ark. (2004) çevikliği, sürat kaybı olmadan dengeyi koruyarak hızlıca yön değiştirme yeteneğidir, diyerek tanımlamaktadır. Bu tanımlamanın yanı sıra, Hazar (2005) çevikliği; bir becerinin süratli bir biçimde uygulanması olarak tanımlamaktadır.

Bu bağlamda, bacak kas gücü ile çeviklik arasındaki ilişkiyi belirlemek çeviklik mekanizmasını açıklamada fayda sağlayacağı gibi bu alandaki literatüre önemli katkıda bulunabilir.

Bu araştırmanın amacı; spor yapmayan (sedanter) 13 yaş grubu kız çocuklarda, bacak kas gücünün çeviklik üzerine etkisini belirlemektir.

Yöntem

Araştırma, spor yapmayan (sedanter) 13 yaş grubu 22 kız çocuk üzerinde yürütüldü. Çocuklar çalışmaya gönüllü olarak katıldılar. Grubun, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapılarak, Beden Kitle İndeksi değerleri hesaplandı. Dikey sıçrama ve Illinois çeviklik testleri uygulandı.

Deneklerin Beden Kitle İndeksleri (BKİ); vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları kullanılarak aşağıdaki formül yardımıyla hesaplandı (Tamer, 2000):

$$\text{Beden Kitle İndeksi (kg/m}^2\text{)} = \text{Vücut Ağırlığı} / (\text{Boy Uzunluğu})^2$$

Deneklerin bacak kas gücünü belirlemek amacıyla yapılan dikey sıçrama testi (106), spor salonunda, Sergeant Jump yöntemi ile belirlendi. Illinois çeviklik testi, spor salonunda kronometre yardımıyla uygulandı. Testi tamamlama süresi kaydedildi.

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 12.0 İstatistik Programı ile yapıldı. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, BKİ, dikey sıçrama ve çeviklik değerleri ortalamaları, standart sapmaları ile en düşük ve en yüksek değerler belirlendi. Ayrıca, dikey sıçrama ile çeviklik arasındaki ilişki *Pearson Korelasyon Testi* kullanılarak belirlendi ($p < .$).

Bulgular

Araştırmaya katılan deneklerin yaş ortalamaları 13.44 ± 0.34 yıl olarak belirlendi.

Deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi, dikey sıçrama ile Illinois çeviklik değerlerinin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ile en küçük ve en büyük değerleri Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. Deneklerin Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı, Beden Kitle İndeksi, Dikey Sıçrama ve Çeviklik Değerleri

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	En Küçük Değer	En Büyük Değer
Boy Uzunluğu (cm)	157.55	5.41	148.00	167.00
Vücut Ağırlığı (kg)	52.68	7.40	40.00	65.00
BKİ (kg/m ²)	21.24	2.93	16.63	25.57
Dikey Sıçrama (cm)	25.95	4.06	19.00	35.00
Çeviklik (sn) (İllinois Çeviklik Testi)	19.96	1.06	17.78	22.04

Deneklerin; boy uzunluğu ortalamaları 157.55 ± 5.41 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 52.68 ± 7.40 kg olarak ölçüldü, BKİ (kilo/boy²) değerleri ortalamaları ise 21.24 ± 2.93 kg/m² olarak hesaplandı.

Deneklerin, dikey sıçrama testi değerleri ortalamaları 25.95 ± 4.06 cm, Illinois çeviklik testi değerleri ortalamaları 19.96 ± 1.06 sn olarak ölçüldü.

Dikey sıçrama ile çeviklik arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson korelasyon testi sonuçları Tablo 2’de gösterilmektedir.

**Tablo 2. Dikey Sıçrama ile Çeviklik Arasındaki Pearson Korelasyon Testi Sonuçları**

Testler	Dikey Sıçrama	
İllinois Çeviklik Testi	r	-.638*
	p	.001
	n	22

* p<0.01

İllinois çeviklik testi ile dikey sıçrama arasında, negatif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlendi (p<0.01).

Tartışma ve Sonuç

Literatürde kas gücü tanımında, bir kas kasılmasıyla üretilen güç, kuvvet ve hızın ürününe eşittir (Bompa, 1996; VanPaagh, 2000) olarak ifade edilmektedir. Diğer bir tanımla, kas gücü, en kısa sürede maksimum kuvveti uygulama kapasitesidir (Bompa, 1996). Bacak kas gücünün en önemli göstergelerinden birisi dikey sıçramadır (VanPraag ve Dore, 2002).

Çeviklik tanım olarak; sürat kaybı olmadan dengeyi koruyarak hızlıca yön değiştirme yeteneği olarak belirtilmektedir (Lemmink ve ark.2004).

Çalışmada, dikey sıçrama yüksekliği ile çeviklik testi arasında anlamlı bir ilişki (negatif yönde) olduğu bulgulanmaktadır. Bu bağlamda, çeviklikte bacak kas gücünün etkili olduğu düşünülmektedir.

Hazar (2005), yaptığı araştırmada, çocuklara (yaş; 11.78±0.49 yıl), Illinois çeviklik testi ile dikey sıçrama testi arasında, negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bildirmektedir (p<0.01).

Aynı zamanda, Young ve ark. (Young ve ark. 2002) çeviklik testi ile dikey sıçrama arasında ilişki belirlemiştir. Pauole ve ark'da (2000), yaptığı araştırmada, çeviklik ile dikey sıçrama arasında (kız ve erkeklerde) anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirlemiştir (p<0.05).

Bu sonuçlar, elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik göstermektedir.

Elde edilen veriler ve literatür ışığında, 13 yaş grubu kız çocuklarında, bacak kas gücü çevikliği olumlu yönde etkileyen bir özelliktir.

Sonuç olarak, elde edilen sonuçlar doğrultusunda, çevikliğin geliştirilmesi için yapılan programlarda, bacak kas gücü gibi özelliklerin de geliştirilmesine uygun yer ayrılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Bompa T.O. (1996). Power Training for Sports; Plyometrics for Maximum Power Development. Mosaic Press, Ontario.
- Hazar, F. (2005). Badmintonda Çevikliğin Performansa Etkisi ve Çevikliği Geliştirici Antrenman Uygulamaları. Marmara Ü. Sağ.Bil.Ens. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- Lemmink K.A.P.M., Elferink-Gemser M.T., Visscher C. (2004). Evaluation of the reliability of two field hockey specific sprint and dribble tests in young field hockey players. British Journal of Sports Medicine, 38: 138-142.
- Pauole K., Madole K., Garhammer J., Lacourse M. and Rozenek R. (2000). Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. J of Strength and Conditioning Research, 14(4): 443-450.
- Tamer K. (2000). Sporda Fizyolojik Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Bağırhan Yayınevi. 32-184, Ankara.
- Van Praagh E. (2000). Development of anaerobic function during childhood and adolescence. Pediatric Exercise Science, 12: 150-173.
- Van Praagh E. and Dore E. (2002). Short-term muscle power during growth and maturation. Sports Med., 32(11): 701-728.
- Young W.B., James R. and Montgomery I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? Journal of Sports Med Phys Fitness, 42: 282-288.

213. THE EFFECT OF SHORT DISTANCE SPEED ON AGILITY IN SEDANter BOYS AGED 13 YEARS

TASMEKTEPLİGİL, M. Y.¹, HAZAR, F.², ACAR, H.³

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, SAMSUN TÜRKİYE

² Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, AYDIN TÜRKİYE

³ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bil. Ens., Beden Eğ. Spor ABD, Y.L. Öğr., SAMSUN TÜRKİYE

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of short distance speed on agility in sedanter boys aged 13 years. Methods: Twenty-four sedanter boys (13.357 0.32 years) participated in the study. Each subject performed 30m speed test and Illinois agility test. The relationship between factors was identified by Pearson correlation test.

SPOR YAPMAYAN 13 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARDA KISA MESAFE SÜRATİN ÇEVİKLİĞE ETKİSİ

Giriş

Sporda sürat, patlayıcı bir hareket biçimi olmakla birlikte (Young ve ark.2001), sürat birçok spor türünde verimliliği belirleyen önemli bir motor özelliktir (Muratlı 1997). Bununla birlikte farklı mesafelerdeki sprintler, birçok sporda önemli bir özelliktir (Young ve ark. 2002).

Lemmink ve ark.(2004) çevikliği, sürat kaybı olmadan dengeyi koruyarak hızlıca yön değiştirme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamanın yanı sıra, Hazar (2005) çevikliği; bir becerinin süratli bir biçimde uygulanması olarak tanımlamaktadır.

Bu bağlamda, sürat ile çeviklik arasındaki ilişkiyi belirlemek çeviklik mekanizmasını açıklamada fayda sağlayacağı gibi bu alandaki literatüre önemli katkıda bulunabilir.

Bu araştırmanın amacı; spor yapmayan (sedanter) 13 yaş grubu erkek çocuklarda, kısa mesafe süratin (30m) çeviklik üzerine etkisini belirlemektir.

Yöntem

Araştırma, spor yapmayan (sedanter) 13 yaş grubu 24 erkek çocuk üzerinde yürütüldü. Çocuklar çalışmaya gönüllü olarak katıldılar. Grubun, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapılarak, Beden Kitle İndeksi değerleri hesaplandı. Kısa mesafe sürat (30m) ve Illinois çeviklik testi uygulandı.

Deneklerin Beden Kitle İndeksleri (BKİ); vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları kullanılarak aşağıdaki formül yardımıyla hesaplandı (Tamer, 2000):

$$\text{Beden Kitle İndeksi (kg/m}^2\text{)} = \text{Vücut Ağırlığı} / (\text{Boy Uzunluğu})^2$$

Kısa mesafe sürat testi 30 m'lik alanda (spor salonunda) New Test 2000 Fotosel Cihazı kullanılarak uygulandı.

İllinois çeviklik testi, spor salonunda kronometre yardımıyla uygulandı. Testi tamamlama süresi kaydedildi.

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 12.0 İstatistik Programı ile yapıldı. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, BKİ, sürat ve çeviklik değerleri ortalamaları, standart sapmaları ile en düşük ve en yüksek değerler belirlendi. Ayrıca, sürat ile çeviklik arasındaki ilişki *Pearson Korelasyon Testi* kullanılarak belirlendi ($p<0.01$).

Bulgular

Araştırmaya katılan deneklerin yaş ortalamaları 13.35±0.32 yıl olarak belirlendi.

Deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi, sürat (30m) ile Illinois çeviklik değerlerinin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ile en küçük ve en büyük değerleri Tablo 1'de verilmektedir.



Tablo 1. Deneklerin Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı, Beden Kitle İndeksi, Sürat ve Çeviklik Değerleri

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	En Değer	Küçük Değer	En Değer	Büyük Değer
Boy Uzunluğu (cm)	154.83	8.06	132.00		167.00	
Vücut Ağırlığı (kg)	45.33	5.86	32.00		55.00	
BKİ (kg/m ²)	18.87	1.61	16.45		22.31	
Sürat 30m (sn)	5.26	0.32	4.85		5.91	
Çeviklik (sn) (İllinois Çeviklik Testi)	18.98	0.70	17.75		20.69	

Deneklerin; boy uzunluğu ortalamaları 154.83±8.06 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 45.33±5.86 kg olarak ölçüldü, BKİ (kilo/boy²) değerleri ortalamaları ise 18.87±1.61 kg/m² olarak hesaplandı. Çocukların, kısa mesafe sürat (30m) testi değerleri ortalamaları 5.26±0.32 sn, Illinois çeviklik testi değerleri ortalamaları 18.98±0.70 sn olarak ölçüldü.

Kısa mesafe sürat ile çeviklik arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson korelasyon testi sonuçları Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Sürat ile Çeviklik Arasındaki Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

Testler	Kısa Mesafe Sürat (30 m)
	r .562*
İllinois Çeviklik Testi	p .004
	n 24

* p<0.01

İllinois çeviklik testi ile sürat arasında, pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlendi (p<0.01).

Tartışma ve Sonuç

Sürat, birçok sporda performans için temel olan patlayıcı bir hareket biçimi olmakla birlikte (Murphy ve Wilson, 1997), sporcularda olduğu kadar düzenli spor yapmayanlarda da (sedanter) süratin belirlenmesi önem taşımaktadır. Böylece her iki faktörün birbirin olan etkisi daha detaylı anlaşılabilir.

Çevikliğin tanımı incelendiğinde; sürat kaybı olmadan dengeyi koruyarak hızlıca yön değiştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Lemmink ve ark.2004). Çeviklikle süratin ilişkili faktörler oldukları görülmektedir.

Çalışmada, kısa mesafe sürat ile çeviklik testi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmaktadır. Bu bağlamda, çeviklikte süratin etkili olduğu düşünülmektedir.

Hazar (2005), yaptığı araştırmada, çocuklara (yaş; 11.78±0.49 yıl), Illinois çeviklik testi ile 10 m sürat arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bildirmektedir (p<.05). Bu sonuçlar, elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik göstermektedir.

Bu verilere benzer bir şekilde, Young ve ark. (2002), düz sprint antrenmanının, düz bir çizgi sprintteki sürati arttırdığı ve çevikliğe sınırlı bir transfer olduğunu belirtmiştir.

Bu bilgiler ışığında, 13 yaş grubu çocuklarda, sürat çevikliği olumlu yönde etkileyen bir özelliktir. Sonuç olarak, elde edilen sonuçlar doğrultusunda, çevikliğin geliştirilmesi için düzenlenen çalışmaların yanı sıra, çevikliğin artmasını sağlayan sürat gibi özelliklerin de geliştirilmesine yönelik çalışmalara yer verilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Hazar, F. (2005). Badminton'da Çevikliğin Performansa Etkisi ve Çevikliği Geliştirici Antrenman Uygulamaları. Marmara Ü. Sağ.Bil.Ens. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- Lemmink K.A.P.M., Elferink-Gemser M.T., Visscher C. (2004). Evaluation of the reliability of two field hockey specific sprint and dribble tests in young field hockey players. British Journal of Sports Medicine, 38: 138-142.
- Muratlı S. (1997). Çocuk ve Spor – Antrenman Bilimi Işığında. Bağırgan Yayınevi, Ankara.

- Murphy A.J. and Wilson G.J. (1997). The ability of tests of muscular function to reflect training-induced changes in performance. *Journal of Sports Sciences*, 15: 191-200.
- Tamer K. (2000). Sporda Fizyolojik Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Bağırhan Yayinevi. 32-184, Ankara.
- Young W.B., James R. and Montgomery I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Med Phys Fitness*, 42: 282-288.
- Young W.B., McDowell M.H., Scarlett B.J. (2001). Specificity of sprint and agility training methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(3): 315-319.

214. INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF INTENSIVE SINGLE AND DOUBLE DRIBBLING TRAINING ON THE POSTURES OF BASKETBALL PLAYING CHILDREN

KILINÇ, F.

Süleyman Demirel Üniversitesi

ABSTRACT

In this study, it was aimed to investigate the effects of upper extremity-oriented intensive single and double dribbling on the postures of basketball playing children during the period of their basic training. Forty male children who were registered for the summer-period basketball training course held in Isparta participated in the study voluntarily. Two groups were formed Single dribbling group (SDG n:20) and double dribbling group (DDG n:20). Members of both groups took part in this study of their own free will. Analyses for anterior and lateral posture were done. Symmetrical differences were studied in the anterior analysis, while the angular ones were examined in the lateral one. Both groups were subject to training for 1.5 hours daily during a period of 10 weeks (5 days weekly). As the statistical method of the study, deive statistics was used, and the independent t-test was employed for the determination of the difference between the groups. Before the trainings, no significant difference was found in the anterior and lateral posture test evaluation of the groups ($p>0.05$). Following the trainings, however, a significant difference with regard to shoulder and chest regions was detected between the groups in the anterior analysis ($p0.05$). Intensive single dribbling trainings were observed to prove effective in the asymmetrical formation of the dominant side shoulder and chest regions of basketball playing children. In accordance with these data, rather than single dribbling exercises, double dribbling ones are recommended, and this can be said to be more beneficial for the posture of the children.

Introduction

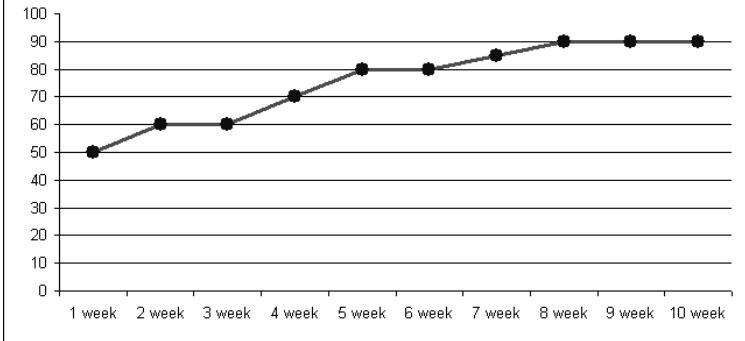
Daily sportive activity is widely effecting a person's physical, physiologic, mental, psychological and biomotoric features. Every type of sport shows differences in the winning philosophy, mental form (tactical understanding) and technical structure (Blomfield). So these differences affect the physical structures of the sportsmen (Bloomfield). Intense training starting from early ages has a significant influence over the physical structure (posture and anthropometric structure) as well (Cavlak & Duman, 2000). Posture is a composite of the positions of all the joints of the body at any given moment, and static postural alignment is best described in terms of the positions of the various joints and body segments. Posture may be described, also, in terms of muscle balance (Kendall et. al., 2005; Karakuş S., Kilinc F. 2006). In this study, it was aimed to investigate the effects of upper extremity-oriented intensive single and double dribbling on the postures of basketball playing children during the period of their basic training.

Materials and Methods

40 male basketball players who were registered for the summer-period basketball training course held in Turkey participated in the study voluntarily. Two groups were formed; Single dribbling group (SDG) (age 11.1 ± 0.65 years old, height 1.43 ± 0.68 m. body weight 35.26 ± 5.25 kg.) and double dribbling group (20 basketball players) (DDG) (age 11.7 ± 0.81 years old, height 1.45 ± 0.26 m., body weight 37.1 ± 3.60 kg.). All angle calculations (at anterior and lateral) were automatically calculated with Microsoft Visual Basic 6.0 Programme. Posture analyze programme (Kilinc, 2003).



Table 1. Training Plan for Subject

1	PERIOD	I PERIOD				II PERIOD								
2	MONTH	I-MONTH				II-MONTH				III-MONTH				
3	WEEK	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3		
5	HEALTH CONSULTATION	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	TOTAL		
6	PERFORMANS TEST	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1			
8	WEEKLY TRAINING PLANNING													
		Monday	1	1	1	1	1	1	1	1	1		R	9
		Tuesday	R	1	1	1	1	1	1	1	1		PSTest	8
		Wednesday	PRTest	1	1	1	1	1	1	1	1		1	9
		Thursday	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
		Friday	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
		Saturday	1	R	R	R	R	R	R	R	R		R	10
		Sunday	R	R	R	R	R	R	R	R	R		R	10
10	TOTAL	TRAINING DAY NUMBER	4	5	5	5	5	5	5	5	3		47	
11		REST DAY NUMBER	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20	
12		TRAINING NUMBER	4	5	5	5	5	5	5	5	3		47	
13		TRAINING TIME	6	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5		73,5	
15		DRIPLING	50	60	60	70	80	80	85	90	90		90	
	PASS	15	10	10	10	5	5	5	-	-	-			
	LAY UP	20	15	15	10	10	5	5	-	-	-			
	SHOOT	15	15	15	10	5	10	5	10	10	10			
	TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			

Results

Table 2. The Anterior Posture Comparison of Single Dripping and Double Dripping Children (Before Training)

	Group	N	Mean	Std. Deviation	Mean Difference	t	df	p
Cervical Asymmetry (Degree)	Single Dripping	20	,88	0,3	-0,07	-,672	38	p>0,05
	Double Dripping	20	,96	0,4				
Shoulder Asymmetry (Degree)	Single Dripping	20	,90	0,3	-0,07	-,711	38	p>0,05
	Double Dripping	20	,97	0,3				
Chest Asymmetry (Degree)	Single Dripping	20	,97	0,2	0,02	,232	38	P>0,05
	Double Dripping	20	,95	0,3				
Pelvis Asymmetry (Degree)	Single Dripping	20	1,01	0,1	-0,06	-1,961	38	p>0,05
	Double Dripping	20	1,08	0,1				
Valgus Angle (Degree)	Single Dripping	20	176,1	0,4	-0,24	-1,601	38	p>0,05
	Double Dripping	20	176,4	0,5				

Table 3: The Lateral Posture Comparison of Single Dripping and Double Dripping Children (Before Training)

	GROUP	N	Mean	Std. Deviation	Mean Difference	t	df	p
Cervical Angle (Degree)	Single Dripping	20	116,9	1,9	0,40	,429	38	P>0,05
	Double Dripping	20	116,5	3,7				
Dorsal Angle (Degree)	Single Dripping	20	152,1	2,9	-1,05	-,946	38	P>0,05
	Double Dripping	20	153,2	3,9				
Lumbal Angle (Degree)	Single Dripping	20	138,7	1,7	-0,25	-,327	38	P>0,05
	Double Dripping	20	139,0	2,9				
Popliteal Angle (Degree)	Single Dripping	20	171,5	0,7	0,37	1,486	38	P>0,05
	Double Dripping	20	171,1	0,8				

**Table 4. The Anterior Posture Comparison of Single Dripping and Double Dripping Children (After Training)**

	Group	N	Mean	Std. Deviation	Mean Difference	t	df	p
Cervical Asymmetry (Degree)	Single Dripping	20	0,88	0,2	-0,075	-,672	38	$p>0,05$
	Double Dripping	20	0,96	0,4				
Shoulder Asymmetry (Degree)	Single Dripping	20	1,49	0,3	0,530	5,214	38	$p<0,05$
	Double Dripping	20	0,96	0,2				
Chest Asymmetry (Degree)	Single Dripping	20	1,33	0,3	0,380	3,845	38	$p<0,05$
	Double Dripping	20	0,95	0,3				
Pelvis Asymmetry (Degree)	Single Dripping	20	1,17	0,1	0,060	1,136	38	$p>0,05$
	Double Dripping	20	1,11	0,1				
Valgus Angle (Degree)	Single Dripping	20	176,1	0,4	0-,245	-1,601	38	$p>0,05$
	Double Dripping	20	176,4	0,5				

Table 5. The Lateral Posture Comparison of Single Dripping and Double Dripping Children (After Training)

	Group	N	Mean	Std. Deviation	Mean Difference	t	df	p
Cervical Angle (Degree)	Single Dripping	20	116,5	2,1	0,05	,060	38	$P>0,05$
	Double Dripping	20	116,4	2,9				
Dorsal Angle (Degree)	Single Dripping	20	154,9	4,4	0,75	,506	38	$p<0,05$
	Double Dripping	20	154,2	4,9				
Lumbal Angle (Degree)	Single Dripping	20	138,9	2,2	0,25	,309	38	$p>0,05$
	Double Dripping	20	138,7	2,8				
Popliteal Angle (Degree)	Single Dripping	20	171,5	,78	0,37	1,486	38	$p>0,05$
	Double Dripping	20	171,1	,81				

Discussion

The comparison of anterior plan of single and double dripping children revealed a significant difference in their shoulder and cervical symmetry ($p<0.05$). Greenfield said that shoulder asymmetries were found in one wrestler, two handball, three tracking and field athletes who had a shoulder injury (Greenfield, et al.1995). Kyphotic athletes who have strong and well-developed but shortened pectoral muscles are found frequently among basketball players,

gymnasts, weightlifters and football players. They are susceptible to anterior dislocations of the arm, particularly when the arm is forced into an abducted and extended position accompanied by outward rotation (Arnheim, 1985). But the observation that single dribbling basketball players had shoulder drop on their dominant side, seems to warrant further intervention to training programs to prevent muscular disbalance.

Conclusion

Double dribbling group members were found to be closer to the standard posture in their anterior and lateral analysis. In accordance with these data, rather than single dribbling exercises, double dribbling ones are recommended, and this can be said to be more beneficial for the posture of the children.

References

- Arnheim Dd. (1985). *Modern Principles Of Athletic Training*. St.Louis,Times Mirror/Mosby College Publishing. 222–247.
- Bloomfield J., Posture & Proportionality In Sport, *Training In Sport: Applying Sport Science*, Ed B. C. Elliott, England, John Wiley & Sons Ltd.
- Cavlak U., Duman, Ü. (2000). The Investigation Of Postural Defects And Physical Characteristics Of Male Athletes Lifting Weight, *Journal Of Sports Research* 4(3): 17
- Greenfield B., Catlin P.A., Coats P.W., Green E., Mc Donald J.J., Notyh C.(1995). Posture In Patients With Shoulder Overuse Injuries And Healthy Individuals. *Journal of Orthop Sports Phys Ther* 21(5): 287–295.
- Karakuş S., Kilinc F. (2000), Examination Of Postural And Biomotoric Characteristics Of The Students Attending Physical Education And Sport Course In Elementary School And 120 Students Attending School Teams Or Clubs. *Journal Of Dynamic Sports Science* (2): 206–221
- Karakuş S., Kilinc F. (2006), Posture And Sportive Performance, *Journal of Kastamonu*, Volume14 09-322.
- Kendall F.P., Mcceary, E.K., Provance, P.G. (2005). *Muscles Testing And Function*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kilinc F. (1997). Analysis Of Biomotoric Characteristics Of Basketball Players And Sedaners In Puberty, Marmara University. [In Turkish] Unpublished Master Thesis, Istanbul, Türkiye
- Kilinc F. (2003). The Efficiency of a Training Programme Designed Following the Analysis of Certain Factors Affecting Performance, Kocaeli University. [In Turkish] Unpublished Doctora Thesis, Istanbul, Türkiye

Poster 5.6

Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board KARTALKAYA

Moderator:Prof.Dr.Birol ÇOTUK

215. DETERMINATION STATES AND ATTITUDES OF SMOKING OF UNIVERSITY STUDENTS

ARIKAN, G., KÜRKÇÜ, R., KISACIK, A., ÖZAYDIN A., ÖZDAMAR, G., ÇİMEN E., ALPTEKİN, K.

Harran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

This study is conducted with the aim of investigating states and attitudes of smoking of the students who have been studying at Harran University. Our research has been made by the application of a question are consisting of 12 questions. Results has been evaluated with numbers and percentage. 776 students have been included in the study. 279 %35 of these students are girls and 497 %65 them are boys . In our study, it is confirmed that %66,2' of the students doesn't smoke and %33,8 of the students smoke. The beginning age to smoking was between 15- 20 among % 53.7of students. The most frequent cause to start smoking was psychological causes % 45.11 compared to others. It is noted that 80.6% of smokers thought to quit smoking. As correlation of the study, it is found that the number of the students who smoke is less than the non-smoker students. It is determined that state of the family's smoking habits, psychological state of students, students' ages, and friends are the affection factors in smoking. Key words . Smoking, student, health



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SİGARA İÇME DURUM VE TUTUMLARININ BELİRLENMESİ

Giriş:

Sigara içme bireyin vazgeçemediği, sağlığını bozan alışkanlıklarından en ciddi olanıdır ve bugün tüm dünyada yaygın bir sorundur. Gelişmiş ülkelerin bir çoğunda sigara içme eğilimlerinde azalma olurken gelişmekte olan ülkelerde sigara tüketimi artmaktadır. Özellikle de bu artış genç yaş grubunda kendini göstermektedir (1,2)

Sigara bağımlılığı üzerine yapılan tüm araştırmaların ortaya çıkardığı en önemli ve tartışmasız kabul gören gerçeklerde, bu alışkanlığın %40 oranında 15-19 yaşlarında başlamış olduğudur. Tüm dünyada ve ülkemizde 15 yaşın üzerindeki nüfusun yaklaşık %45 inin ciddi boyutlarda sigara bağımlısı olduğu varsayımı, sorunun özellikle gençlik açısından ne denli önemli olduğunu gösterir. Bunun nedeni de keyif verici birçok maddenin zararlarına gösterilen duyarlılığın sigaranın yaptığı zararlara gösterilmemesi ve sigaranın bir tür meşruluk kazanmasıdır (3,4).

Çalışmamızın amacı; Harran üniversitesi öğrencilerinin sigara kullanma sıklığı, sigaraya başlama, sigara kullanma nedenlerini belirlemek, sigarayı bırakma konusundaki tutumu tartışmak ve literatüre katkı sağlamaktır.

Gereç Ve Yöntem

2007-2008 eğitim öğretim yılında Harran Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ziraat Fakültesi ve Meslek Yüksek Okulunda eğitim görmekte olan toplam 776 öğrenciye anket uygulanmıştır. Anket formu Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) önerdiği kurallara uyularak hazırlandı (5). Ankette öğrencilerin demografik özellikleri, ve sigara alışkanlıklarını değerlendiren 12 soru bulunmaktaydı. Ayrıca anketin güvenilirliği paralel form yöntemiyle test edilmiş, güvenilirlik katsayısı ($r=0.95$) pearson momentler çarpımı formülüyle hesaplanmıştır.

Elde edilen verileri değerlendirmek için SPSS 11.0 paket programında yüzdeler hesaplanması ve frekans yöntemleri kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmaya katılan 776 öğrencinin 497 %65'i erkek, 279 %35'i kız olup yaş ortalaması 20.7 ± 2.5 dir.

Tablo1: Öğrencilerde sigara içme durumlarının dağılımı

Değişkenler	F	Yüzde
Evet	153	19.7
Hayır	508	66.2
Bazen	115	14.1
Toplam	776	100

Tablo 2: Öğrencilerde sigaraya başlama durumlarının dağılımı

Değişkenler	F	Yüzde
Ailemden Görerek	32	12.9
Arkadaşımdan Görerek	86	32.1
Özenti	40	14.8
Psikolojik Nedenler	110	39.2
Toplam	268	100

Tablo 3: Öğrencilerde sigaraya başlama yaşlarının dağılımı

Değişkenler	F	Yüzde
10-15 yaş arası	60	22,4
15-20 yaş arası	144	53,7
20-25 yaş arası	62	23,1
25-30 yaş arası	2	0,07
Toplam	268	100

Tablo 4: Öğrencilerin sigara tüketim durumlarının dağılımı

Değişkenler	F	Yüzde
1-5 Adet	77	28,7
6-10 Adet	51	19
11-15 Adet	51	19
16-20 Adet	89	33,2
Toplam	268	100

Tablo 4: Öğrencilerin sigarayı bırakmayı düşünme durumlarının dağılımı

Değişkenler	F	Yüzde
Evet	162	60,4
Hayır	106	39,6
Toplam	268	100

Tartışma

Harran üniversitesi öğrencilerinin sigara içme durum ve tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya 776 öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilerin 497 %65i erkek, 279 %35i kız olup yaş ortalaması 20.7±2.5 olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin sigara içme durumları değerlendirildiğinde %33ünün sigara içtiği, %67sinin içmediği belirlenmiştir. PİARın araştırmasına göre 15 yaş üstü nüfusta sigara kullanma oranı ortalama %43.6 olarak saptanmıştır (2,6).

Öğrencilerin sigaraya başlamada etkili olduğunu belirttikleri etkenlerin başında %39.2 oranla psikolojik etkenler gelmektedir. 2. derecede etkileyen faktör olarak %32.1 arkadaş ortamı nedeniyle sigaraya başladıklarını belirtmişlerdir. Arbak ve ark. yapmış olduğu çalışmada %75.9 oranında arkadaş çevresinin en önemli başlatıcı faktör olarak belirtilmiştir (7). Telli ve ark. çalışmasında da %83.7 oranında arkadaş etkisi olarak bulunmuştur (8). Şahin ve ark. yapmış olduğu çalışmada da sigaraya başlama nedeni olarak en fazla arkadaş grubunun sigara kullanması (%50.2), merak (%46.4) ve özentisi (%29.6) gibi faktörler belirtilmiştir (2).

Sigara içme alışkanlığı %40-71 oranlarında 15-19 yaşlarında başlamaktadır (9). Çalışmamızda da sigara içenlerin %53'nün sigaraya başlama yaşı 15-20 yaş arasındaydı. Bu sonuç literatür sonuçlarını destekler niteliktedir.

Günlük içilen sigara adedi %33.2 oranında 16-20 adet olarak belirlenmiştir. Telli ve arkadaşlarının üniversiteye başlayan öğrencilerin sigara içme alışkanlıklarını değerlendirdiği çalışmada olgular arasında 1-10 adet/gün sigara içenlerin oranı %67.1 olarak bulunmuştur [8]. Arbak ve arkadaşlarının Düzce lisesi öğrencilerinde sigara alışkanlığı ile ilgili yapmış oldukları çalışmada 1-9 adet/gün sigara içenlerin oranı %42.8 olarak belirlenmiştir (7). Çalışmamız Telli ve Arbak'ın çalışma sonuçları ile uyum göstermemektedir.

Çalışmada öğrencilerin %60.4 nün sigarayı bırakmayı düşündükleri belirlenmiştir. Bilir ve arkadaşlarının sigara içme konusundaki davranışlar ve tutumların değerlendirildiği çalışmada öğrencilerin %82.7si sigarayı bırakmayı denedikleri belirlenmiştir(10). Arbak ve arkadaşlarının çalışmasında %78.6 oranında öğrencilerin sigarayı bırakmayı düşündüklerini belirlemişlerdir (7). Çalışmamız Bilir ve Arbak'ın çalışma sonuçları ile uyum göstermektedir.

Çalışma sonucunda. Öğrencilerin ailede sigara içme durumu, öğrencilerin psikolojik durumu, yaşları ve arkadaş çevresinin sigara içmede etkili olduğu, sigara içen öğrencilerin sigarayı bırakma eğiliminde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin sigara konusunda daha fazla bilinçlendirilmesi, öğrencilerde sigara kullanmaya neden olan faktörler belirlenmesi, sosyal aktivite alanlarını içeren eğitim programları ve sportif etkinlikler düzenlenmesi, sigarayı bırakma isteğinde bulunanlara sigarasız yaşam biçiminin olumlu yönlerini vurgulayan bir yaklaşım gösterilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- 1-Altıntaş Ö.(2002)Hemşirelerde sigara içmeyi etkileyen faktörlerin incelenmesi [Tez]. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 2-Şahin Ü, Öztürk M, Uskun E.(2000)Üniversite öğrencilerinin sigara kullanım ve bağımlılık düzeylerini etkileyen faktörlerin irdelenmesi. Akciğer Arşivi Dergisi;1:73-9.
- 3-Yıldırım Ç, Çelik P, Şakar A ve ark. (2004) Tıp Fakültesi öğrencilerinin sigaraya karşı tutumları. Solunum;6:30-5.
- 4-Çelik P, Esen A, Yorgancıoğlu A ve ark. (2000)Manisa ilinde lise öğrencilerinin sigaraya karşı tutumları. Toraks Dergisi;1:61-6.



- 5-Corrao MA, Guindon GE, Sharma N, Shokoohi DF. eds.(2000) Tobacco Control Country Profiles. Atlanta GA: American Cancer Society;: 344
- 6-Sigara alışkanlıkları ve sigara ile mücadele kampanyası kamuoyu araştırması raporu, PİAR, Ocak 1988.
- 7-Arbak P, Erdem F, Karacan Ö ve ark. (2000) Düzce Lisesi öğrencilerinde sigara alışkanlığı. Solunum;2:17-21.
- 8-Telli C, Solak Z, Özöl D ve ark. (2004) Üniversiteye başlayan öğrencilerin sigara içme alışkanlıkları. Solunum;6:101-6.
- 9-Coogan PF, Adams M, Geller AC, et al. (1998) Factors associated with smoking among children and adolescents in Connecticut. Am J Prev Med 15: 17-24
- 10-Bilir N, Doğan BG, Yıldız AN. (1997) Sigara içme konusundaki davranışlar ve tutumlar. Ankara:Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı Yayınları;.

216. NUTRITIONAL SUPPLEMENT USE IN ELITE WOMEN VOLLEYBALL PLAYERS

KARABUDAK, E.* , İŞLER, A. K. **, KELECEK, S. **

*Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara/Türkiye

**Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara/Türkiye

ABSTRACT

Objectives: The aims of this study were to determine (a) the prevalence and type of nutritional supplements (NS) used by elite women volleyball players (b) the frequency the reasons for use, knowledge of supplements, sources of information and who recommends the elite athletes to use NS. **Methods:** Sixty eight volunteer elite athletes, age 15-33 (mean 22.2±3.15 years) were included in this study. Athletes were given a questionnaire including question about use of NS. **Results:** Use of supplements was widespread with 92.2% of respondents declaring supplement use. Respondents took a total of 16 different supplements with each athlete. C vitamin was the most frequently used supplement (16.6%), followed by calcium (12.0%), iron (11.2%). Reason for using supplements were to prevent tiredness (23%), enhance performance (17.8%), supply energy (16.8%), and for health (10.5%). Supplements were recommended athletes by their coach (39.0%), while doctors were also very influential (26.8%). **Conclusion:** Supplementation practices were widespread among the population studied. The findings of this investigation could be used to enable the sports dieticians and physicians to identify common misconceptions held by athletes regarding nutritional supplements and to implement educational programs.

ELİT VOLEYBOLCU BAYANLARIN ERGOJENİK YARDIMCILARIN KULLANIM DURUMU

Giriş

Genetik yetenek ve optimal antrenman yöntemleri sportif başarı için anahtar rol oynamasına rağmen, çoğu beslenmeye bağlı bazı maddeler veya uygulamalar da performansı etkilemekte ve bunlar ergojenik yardımcı olarak isimlendirilmektedir (Williams). Sporda besinsel ergojenik yardımcıların (vitamin, mineral, aminoasit, protein, kreatin, karnitin, ginseng, CLA, glucosamin, ALA, omega-3, glutamin, beta-hidroksi-beta-metabütirat ve antioksidanlar vb.) kullanımı çok yaygındır. Ergojenik yardımcıların amacı performansı geliştirmek, hızlandırmak veya her ikisini de birlikte gerçekleştirmektir (Bucci). İster profesyonel ister amatör olsun, tüm sporcular sihirli bir ürün bulmak için çaba göstermekte ve performanslarını artırmak, vücut yağlarını azaltmak, hastalık ve sakatlıklardan korunmak, kas kramplarını önlemek gibi farklı nedenlerle bu ürünleri, bilimsel temellere dayanmadan, sağlık ve performansa etkilerini tam olarak bilmeden bilinçsizce kullanmaktadır (Sundgot-Borgen, Nieper).

Sporcuların besin takviyeleri kullanımında yaptıkları en büyük yanlış kendi beslenmelerindeki yetersizlikleri bilmeden ürün seçmeleridir. Bir sporcu, yiyeceklerle yetersiz aldığı besin öğelerini tamamlamaya veya yaptığı spor dalında daha çok ihtiyaç duyduğu besin öğelerini artırmaya yönelik seçimlerde bulunmamakta, kulaktan duyma bilgilerle ve uzman kişiler dışında olan bireylerin önerilerini dikkate alarak bu ürünleri kullanmaya başlamaktadır. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de beslenme ürünlerinin kullanımı, son yıllarda büyük bir artış göstermektedir. Bu çalışmanın amacı, elit voleybolcu bayanlar arasında ergojenik yardımcıların; (a) kullanım yaygınlığını ve çeşitlerini belirlemek, (b) kullanım sıklığını, nedenini, öneri kaynağını ve temin edilen yeri belirlemektir.

Yöntem

Araştırma, Mart-Nisan 2008 tarihleri arasında 1. ve 2. ligde yarışan 7 voleybol takım oyuncuları üzerinde yapılmıştır. Çalışmaya gönüllü 68 bayan voleybolcu katılmıştır. Ergojenik yardımcılarının kullanımı konusundaki bilgilerin toplanmasında anket tekniği kullanılmıştır. Anket, çalışmaya başlamadan önce altı yüzücüye uygulanarak test edilmiş ve gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra sporculara dağıtılmıştır. Anketin ilk kısmında sporculara ait demografik özellikler ve sporcuların beslenme konusundaki görüşleri belirlenirken, ikinci kısımda ergojenik yardımcılar ile ilgili sorular (kullanma durumu, kullanma veya kullanmama nedeni, kullanma süresi, sıklığı, kimin önerdiği, nereden temin edildiği, ürün çeşitleri) yer almıştır. Ergojenik ürünlerin çeşitliliği arasında spor içecekleri katılmıştır. Sporculardan soruları yanıtlarken son 1 yılı düşünerek cevap vermeleri istenmiştir. Ergojenik ürünlerin kullanım sıklığı 5 kategoriye (≥ 9 ay/yıl veya 6-7 kez/hafta; 6-9 ay/yıl veya 4-5 kez/hafta; 3-6 ay/yıl veya 2-3 kez/hafta; ≤ 3 ay/yıl veya ≤ 1 kez/hafta ve hiç kullanmayanlar) ayrılmıştır. Verilere, SPSS (V 11.5) paket programı ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, ortalama $\pm$ standart sapma (SS) ile sayı ve yüzde (%) değerleri ile gösterilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya alınan sporcuların karakteristik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların ortalama yaşları 22.2 $\pm$ 3.15 yıl (15-33 yıl) dır. Bayan sporcuların ortalama 11.0 $\pm$ 4.0 yıldır bu spor dalı ile uğraştıkları belirlenmiştir. Antrenman sürelerinin ortalaması ise haftada 23.1 $\pm$ 8.66 saattir.

Tablo 1. Sporcuların karakteristik özellikleri

	x $\pm$ SS
Yaş, yıl	22.2 $\pm$ 3.15
Boy uzunluğu, cm	173.1 $\pm$ 98.5
Vücut ağırlığı, kg	61.9 $\pm$ 9.20
BKİ, kg/m ²	20.6 $\pm$ 2.46
Menarş yaşı, yıl	13.3 $\pm$ 1.41
Antrenman deneyimi, yıl	11.0 $\pm$ 4.00
Antrenman süresi, saat/hafta	23.1 $\pm$ 8.66

Çalışmaya katılan sporcuların %27.3’ü beslenme bilgilerini antrenöründen, %21.2’ü internet ortamından, %20.2’si doktordan, %16.2’si yazılı basından, %12.1’i diyetisyenden ve %3.0’ü fizyoterapistten sağladığını belirtmiştir. Sporcuların sadece %8.8’i herhangi bir ergojenik yardımcı kullanmazken %92.2’si en az bir veya daha fazla ürün kullanmaktadır. Kullananların ise; %6.5’i yılda 9 aydan daha uzun süre besinsel destek kullanırken, %8.1’i yılda 6-9 ay, %48.3’ü yılda 3-6 ay ve %37.1’i ise yılda 3 aydan daha az sürelerde kullanmaktadır. Sporcuların %70.6’sı ergojenik yardımcılar hakkında yeterince bilgisinin olduğunu ifade ederken, %23.5’i çok az bilgisinin olduğunu ve sadece %2.9’u çok fazla bilgisinin olduğunu bildirmiştir. Ergojenik yardımcılarının sportif performansa etkisinin olmadığını düşünen sadece 1 sporcu vardır.

Ergojenik yardımcı kullanmama nedenleri ise; “bu ürünlerin yararlı olduğuna inanmama” (%12.5), “gereksiniminin olmadığını düşünme” (%50.0) ve “sağlıklı bulmama” (%37.5) olarak belirtmiştir. Ergojenik yardımcı kullanma nedenleri arasında ise; “yorgunluğu önlediğine inanma” (%23.0), “performansı artırdığına inanma” (%17.8), “enerji sağladığını düşünme” (%16.8), “sağlıklı bulma” (%10.5) ilk sıralarda yer almaktadır.

Çalışmaya katılan sporcular, ergojenik yardımcı kullanımını en fazla antrenörlerin (%39.0) önerdiğini belirtmiştir. Bunu sırasıyla, doktor (%26.8), fizyoterapist (%17.1), sporcunun kendisi (%15.9) ve diyetisyen (%1.2) takip etmektedir. Bu ürünler arasında en fazla kullanılan ürün, C vitamini (%16.6) dir. Bunu sırasıyla, kalsiyum (%12.0), demir (%11.2), vitamin-mineral kompleksi (%9.3), kreatin (%8.5) ile B kompleks (%8.5) ve vitamin kompleksi (%8.1) ile mineral kompleksi (%8.1), enerji vericiler (%5.0) ve ginseng (%3.9) takip etmektedir. Ergojenik yardımcılarını kullanan sporcular, bu ürünleri, sağlık ürünleri satan dükkanlardan (%65.2), eczaneden (%27.5) ve spor merkezlerinden (%7.2) temin ettiğini belirtmiştir.

Tartışma

Son 10 yılda yapılan çalışmalar, sporcular arasında ergojenik yardımcı kullanımının oldukça yaygın olduğunu göstermektedir. Bu çalışmaya katılan elit voleybolcular arasında da kullanım oranı oldukça yüksek (%91.2) bulunmuştur. Çalışmalar özellikle bayan sporcuların erkek sporculardan daha fazla bu ürünleri kullanma eğiliminde olduğunu bildirmektedir (Nieper, Sobal). Aynı zamanda araştırmacılar, bayan sporcuların ihtiyaçlarına uygun ürünleri seçme konusunda erkek sporculardan daha dikkatli olduğunu da vurgulamaktadır. Örneğin; kemik erimesine karşı kalsiyum, menstruasyon kayıpları için demir almaları gibi (Sobal, Nieper). Bu çalışmaya katılan bayan sporcular da başta C vitamini, kalsiyum, demir ve vitamin-mineral kompleksi ürünlerinin kullanımına öncelik



vermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde bu ürünler seçilmeden önce, sporcuların beslenme analizlerinin çok iyi yapılması ve sporcunun yiyeceklerle aldığı besin öğeleri miktarlarının saptanması gerekmektedir. Seçilecek ürünün sporcunun yetersiz aldığı besin öğelerini tamamlaması önerilmektedir. Örneğin gerçekten kansızlığı olan bir sporcunun uzman kontrolünde demir takviyesi alması, sporcunun hem sağlığını koruyacak hem de performansında büyük artışlara neden olacaktır. Ancak yeterli ve dengeli beslenen bir sporcunun fazladan ürün kullanması performanslarında bir artışa neden olmadığı gibi genel sağlıklarını da bozabilmekte, toksik etki gösterebilmekte, hatta performanslarını düşürebilmektedir. Bu çalışmaya katılan sporcular arasında kreatin ve enerji vericilerin kullanım oranı oldukça düşüktür. Bu çalışmada sporcuların besin tüketimleri analiz edilmediğinden, demir, kalsiyum, aminoasit gibi besinsel desteklere ihtiyaçlarının olup olmadığı değerlendirilememiştir.

Bu çalışmanın sonuçları, bayan sporcular arasında ergojenik yardımcı kullanımının yaygın olduğunu göstermektedir. Sporcular bu ürünleri seçerken profesyonel yardım almalıdırlar. Yarar sağlanması amacıyla kullanılan bu ürünlerin bilinçsiz tüketimlerinin sporculara zarar getirebileceği ve gereksiz para harcanmasına neden olabileceği de unutulmamalıdır.

Seçilmiş Kaynaklar

Williams, M. H.: The Use Of Nutritional Ergogenic Aids In Sports: Is It An Ethical Issue?, International Journal Of Sport Nutrition, 1994, Vol. 4, Pp:120-131.

Bucci, L.: Nutrients As Ergogenic Aids For Sports And Exercise. Boca Raton, 1993, FL: CRC Press.

Sobal J, Marquart LF. (1994). Vitamin/mineral supplement use among athletes: a review of the literature. Int J Sport Nutr 4;320-4.

Sundgot-Borgen J, Berglund B, Torstveit MK. (2003) Nutritional supplements in Norwegian elite athletes-impact of international ranking and advisors. Scand J Med Sports. 13:138-144.

Ronsen O, Sundgot-Borgen J, Maehlum S. (1999) Supplement use and nutritional habits in Norwegian elite athletes. Scand J Med Sports. 9:28-35.

Nieper A. Nutritional supplement practices in UK junior national track and field athletes. Br J Sports Med. 39;645-49.

217. PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND THE QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY

ÜNVER, F. K. *, ÖZKAN, F. **

*Pamukkale Üniversitesi Spor bilimleri ve Teknolojisi YO, DENİZLİ.

** Ankara Üniversitesi Spor Hekimliği ABD, ANKARA.

ABSTRACT

In this study, investigate the socio-demographic situations, quality of life and physical activity level of the elderly people. 54 elderly volunteers (70.85±6.81yrs) with stable general health were included into this study. Their socio-demographic situation were assessed by a questionnaire, and the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ) and SF 36 Questionnaire (SF 36) were applied. Generally, elderly were moderate physical activity levels (600-3000 MET-Minutes/week). The correlation between the IPAQ and Physical Functioning (r=0.43), and Energy/Fatigue (r=0.43) and General Health (r=0.33) were found significant (p< 0.01, p

YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE YAŞAM KALİTESİ

Giriş

Modern toplumlarda yükselen yaş ortalaması, beraberinde toplumdaki yaşlı popülasyon oranında önemli bir artışı getirmiştir¹. 65 yaş üzerindeki bireylerin %80'i kronik hastalıklarla yaşamaktadır (koroner arter hastalığı, hipertansiyon, diyabet, denge hasarı ve kronik ağrı vb). Kronik hastalığı olan nüfus; fonksiyon, endürans, mental sağlık, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme yeteneği, bağımsızlık ve dengenin azalmasına ilaveten sayısız problemlerden şikayet etmektedirler². Yaşlı popülasyonda iyi sağlığın korunması toplum sağlığı için önemli bir noktadır³. Yaşlılık yaşamın doğal bir süreci olup her canlının geçireceği bir dönemdir. Bu dönemi fiziksel aktivite kapasitesi yönünden olabildiğince yüksek düzeyde geçirmek bireyin yaşam kalitesini yükseltecektir. Fiziksel aktivite aracılığıyla kardiovasküler risk faktörleri, diabet, şişmanlık, osteoporozve depresyon semptomları azalmaktadır. Ayrıca yaşlı nüfus arasında fiziksel fonksiyon yaşam kalitesini artıran önemli bir belirleyicidir⁴.

Fiziksel durumu, postürü, aile ve toplum içindeki yeri etkilenmedikçe kişinin kendine güveni ve yaşamından memnuniyeti, dolayısıyla yaşam kalitesi korunabilecek Bu fikirden hareketle, son yıllarda yapılan çalışmalarda, düzenli olarak yapılan fiziksel egzersizin, kişilerin yaşam memnuniyeti üzerine etkileri araştırılmaktadır⁵. Bu çalışmada yaşlıların sosyodemografik özellikleri, fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitelerini değerlendirmek amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışmaya Ankara ilinde yaşayan genel sağlık durumu stabil yaş ortalaması 70.85±6.81 yıl olan 54 gönüllü yaşlı katılmıştır. Olguların boy, kilo ve BMI ortalama değerleri; 162.39±10.96cm, 72.55±11.08kg, 27.69±4.62kg/m² dir. Araştırmada olguların hepsinin anket ile sosyodemografik özellikleri anket, fiziksel aktivite düzeyleri International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ Kısa Form) ve yaşam kalitesi SF 36 Yaşam Kalitesi Değerlendirme Ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. IPAQ kısa formu fiziksel aktivite şiddetini ölçen dokuz adet sorudan oluşmaktadır. Sorular son yedi gün içindeki fiziksel aktiviteleri -merdiven çıkma, yürüyüş alış-veriş- hakkında bilgi vermektedir. Fiziksel aktivite düzeyi ise düşük, orta ve yüksek olarak sınıflanmaktadır⁶. SF 36 Yaşam Kalitesi Değerlendirme Ölçeği; Fiziksel fonksiyon (FF), Fiziksel sağlığın neden olduğu kısıtlılıkların rolü (FSNOKR), Ruhsal sorunların neden olduğu kısıtlılıkların rolü (RSNOKR), Enerji/bitkinlik (E/B), Ruhsal iyilik hali (RİH), Sosyal fonksiyonlar (SF), Ağrı (A) ve Genel sağlık (GS) gibi alanları içeren 36 sorudan oluşmaktadır.

Bulgular

Çalışmamıza, katılan yaşlıların 35'i erkek, 19'u kadındı, %53.70'i eğitimsiz, %35.18'i ilköğretim ve %11.11' yüksek okul mezunuydu, 3'ü hiç evlenmemiş, 20'si evli ve 31'i duldu. Yaşlılar genel olarak orta düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahiptiler (600-3000 MET-dk/hf). Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi değerlendirmesinden elde edilen veriler Tablo 1'de görülmektedir. Olguların fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi ölçeği alanları puanları arasındaki korrelasyon ilişkisi tablo 2'te gösterilmiştir. Buna göre, IPAQ skoru ve fiziksel fonksiyon ($r=0.43$) ($p<0.01$), enerji bitkinlik ($r=0.43$) ($p<0.01$), genel sağlık ($r=0.32$) ($p<0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde korrelasyon ilişkisi saptanmıştır.

Tablo 1: Olguların IPAQ ve SF 36 Yaşam Kalitesi Değerlendirme Ölçeği Verileri

	X (n=54)	SS	Min-Max
IPAQ (MET-dk/hf)	1111.29	2077.76	11340-00
FF	59.72	32.75	0-100
FSNOKR	52.14	45.03	0-100
RSNOKR	58.01	44.17	0-100
E/B	53.31	27.24	0-100
RİH	59.79	20.62	12-100
SF	76.11	24.30	25-100
A	64.75	30.36	0-100
GS	53.07	22.95	10-100

Tablo 2: Olguların fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi ölçeği alanları puanları arasındaki korrelasyon ilişkileri.

	r	p
IPAQ ve FF	0.43	0.001**
IPAQ ve FSNOKR	0.24	0.078
IPAQ ve RSNOKR	0.23	0.092
IPAQ ve E/B	0.43	0.001**
IPAQ ve RİH	0.25	0.06
IPAQ ve SF	0.17	0.22
IPAQ ve A	0.26	0.053
IPAQ ve GS	0.33	0.012*

* $p<0.05$, ** $p<0.01$



Tartışma / Sonuç

Günümüzde genel sağlık durumu, mental, sosyal, emosyonel, fiziksel fonksiyonların bileşkesi olarak kabul edilmektedir. Yaşam kalitesini etkileyen diğer önemli faktörler, fiziksel ve psikolojik durum, genel sağlık, sosyal ve aile yaşamı olarak sıralanabilir⁵. Ancak fiziksel aktivite seviyesi yaşlıların yaşam kalitelerini ve dolayısıyla yaşamdan memnuniyetlerini belirleyici unsurların başında gelmektedir⁷. Zira düzenli fiziksel aktivite yapan yaşlıların kardiyovasküler, solunum, kas-iskelet, endokrin, metabolik ve bağışıklık sistemlerinde meydana gelen olumlu gelişmeler, onların genel sağlık durumlarının iyileşmesine katkı sağlayacaktır. Bizim çalışmamızda da fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel sağlık (FF, GS) ve mental sağlık (E/B) arasında ilişki bulunmuştur. Bu nedenle yaşlı bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım özendirilmeli ve bunun için gerekli egzersiz programları oluşturulmalıdır.

Referanslar

1. Gelder van BM. Et al. (2004) Physical Activity in Relation to Cognitive Decline in Elderly Men. *Neurology*, Dec; 28 63(12): 2316-321,.
2. Smith TP. Et al. () "Physiological improvements and health benefits during an exercise-based comprehensive rehabilitation program in medically complex patients". *Therapeutic exercise, aging, and chronic illness*
3. İnaba Y. Et al (2008) "The Long-term Effects of Progressive Resistance Training on Health-related Quality of Older Adults". *J Physiol. Anthropol.* 27:57-61.
4. Elley CN. et al. (2003) Effectiveness of counselling patients on physical activity in general practice: cluster randomised controlled trial. *BMJ* 326(12):793-6.
5. İnal et al. (2003) Yaşlıların Fiziksel Kapasitelerinin ve Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi *Geriatri* 6 (3): 95-99.
6. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short and Long Form. November, 2005.
7. Franchignoni F. Et al. (1999). Life Satisfaction Index Italian version and validation of short form. *Am.j.Med.Rehabil.* 78(6):509-515.

218. SPORT PARTICIPATION AND SCREEN TIME IN ADOLESCENCE

KARACA, A.*, ÇAĞLAR, E., BİLGİLİ, N.***, AYAZ, S.*****

*Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara, Türkiye

**Kırıkkale Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırıkkale, Türkiye

***Gazi Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu, Ankara, Türkiye

ERGENLERDE SPORA KATILIM VE EKRAN KARŞISINDA GEÇİRİLEN SÜRE

GİRİŞ

Son 10 yılda batılı ülkelerde fiziksel aktivite düzeyinin alarm verici düzeyde azaldığı belirtilmektedir (van Sluijs ve ark. 2005). İnaktivitenin en önemli nedeni olarak kabul edilen TV izleme ilgili pek çok çalışma TV izlemeye harcanan zamanın miktarı ile fiziksel aktivite arasında negatif yönde ilişki olduğunu gösterirken bazı çalışmalarda ise herhangi bir ilişki olmadığı ya da zayıf olduğu belirtilmiştir (Hager, 2006). TV izleme gibi sedanter davranışlar, metabolik oranın düşmesi, enerji alımının artması ve inaktivitenin artması sonucunda enerji dengesini olumsuz yönde etkileyebilmekte (Boone ve ark. 2007; Taveras ve ark. 2007, Temple 2007; Viecha ve ark. 2006) ve hem çocuk hem de yetişkinlerde obezite ve kardiyovasküler hastalıkların risk faktörleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Dunstan ve ark. 2004; Raynor ve ark. 2006). Obezite önemli ve hızlı artış gösteren global halk sağlığı problemidir (Boone ve ark. 2007). Bu nedenle fiziksel aktivite düzeyinin artırılması önem kazanmaktadır. Çocukların ekran karşısında geçirdikleri sürenin günde 2 saatten az olması (Koplan ve ark 2005) ve optimal sağlık yararları için orta ya da şiddetli düzeyde fiziksel aktiviteyi hergün en az 60 dakika yapmaları önerilmektedir (Hager, 2006). Araştırmalar gösteriyor ki toplam TV izleme zamanı artmaktadır. Yetişkinlerde ve çocuklarda günde 4 saatten fazla TV izleme hem fiziksel inaktiviteye ve buna bağlı olarak ta bazı kronik hastalıklara hem de pekçok sosyal probleme neden olmaktadır (Henderson, 2007). Bu nedenle halk sağlığı planlaması için her ülkeye özgü veriye ihtiyaç duyulmaktadır (Samdal, 2007). Literatür incelendiğinde Türk ergenlerin TV izleme ve FA düzeylerine

ilişkin sınırlı sayıda yayına rastlanmıştır. Bu noktadan hareketle bu çalışma, ergenlerin fiziksel aktivite ve inaktivite durumlarının saptanması amacıyla planlanmıştır.

YÖNTEM

Denekler: 363'ü erkek ve 553'ü kız olmak üzere toplam 916 lise öğrencisi çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiştir. Bu öğrencilerin yaş, boy, vücut ağırlıkları ve vücut kitle indeksleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Deneklerin fiziksel özellikleri

	Kız (n=553)	Erkek (n=363)	Toplam (n=916)
	$\bar{X} \pm ss$	$\bar{X} \pm ss$	$\bar{X} \pm ss$
Yaş (yıl)	14.97±0.70	15.08±0.77	15.02±0.73
Boy (cm)	164.13±6.24	172.84±7.81	167.58±8.11
Vücut ağırlığı (kg)	52.72±6.83	61.83±10.41	56.33±9.54
Beden kitle indeksi (kg/m ²)	19.86±2.26	20.44±2.92	19.99±2.60

Veri toplama araçları: Karaca ve ark. (2000) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi'nin (FADA) ev aktiviteleri indeksi ve spor indeksi kullanılmıştır.

Verilerin toplanması: FADA deneklere kendini rapor etme yöntemiyle sınıf ortamında uygulanmıştır.

Verilerin analizi: Tanımlayıcı istatistikler, student t testi, faktöriyel (univariate) varyans analizi kullanılmıştır. Spor aktivitelerinin süresi ve şiddeti ile TV izleme süresi literatürdeki çalışmalara dayalı olarak sınıflandırılmıştır. Bu çalışmada spor aktivitelerinin süresi Hager (2006)'ın çalışmasında belirtilen, çocuklar için haftanın her günü günde en az 1 saat orta ve şiddetli fiziksel aktivite önerisine dayanarak (düşük: <7 saat/hafta, yüksek: ≥ 7 saat/hafta) sınıflandırılmıştır. Spor aktivitelerinin şiddeti Lee ve Paffenbarger (1998)'in çalışmasında belirtildiği gibi orta şiddetli (≥6MET) ve yüksek şiddetli (<6MET) aktiviteler olarak sınıflandırılmıştır. Ekran karşısında geçirilen zamana ilişkin sınıflama ise Koplan ve ark. (2005) çalışmasında önerildiği gibi günde 2 saatten az ve fazla olmak üzere sınıflandırılmıştır.

BULGULAR

Ekran karşısında geçirilen süre bakımından cinsiyetler arasında fark bulunurken ($F=27.91$, $p<0.001$), spor yapma sürelerinde fark bulunmamıştır (Tablo 2). Hafta içi, Cumartesi, Pazar ve bir haftalık toplam TV izleme süre ortalamalarında (saat/gün) cinsiyetler arasında fark bulunmuştur (sırasıyla; $t=-5.38$, $t=-6.07$, $t=-6.16$, $t=-6.22$, $p<0.001$). TV izleme süre ortalamaları incelendiğinde erkeklerin ekran karşısında geçirdiği sürenin kızlardan daha uzun olduğu görülmektedir (Tablo 3). Erkek öğrencilerin haftada 7 saatten daha az süre ile spora katılım ve haftalık toplam spora katılım süreleri kız öğrencilerden yüksek olup istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmuştur (sırasıyla; $t=-3.85$, $t=-8.06$, $p<0.001$) (Tablo 4). Erkek öğrencilerin katıldıkları spor aktivitelerinin şiddeti kız öğrencilerden daha yüksek olup istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($t=-9.46$, $p<0.001$) (Tablo 4). Kız öğrencilerin yaklaşık yarısı, erkek öğrencilerin yaklaşık dörtte biri herhangi bir spor aktivitesine katılmamaktadır. Erkek öğrencilerin yarısından fazlası yüksek şiddetli aktiviteleri tercih ederken, kız öğrenciler düşük şiddetli aktiviteleri tercih etmektedir (Tablo 4).

Tablo 2. Cinsiyet ve spor yapma sürelerine göre ekran (TV izleme + Bilgisayar kullanma) karşısında geçirilen süre ortalamaları (saat/gün)

	Kız (n=553)	Erkek (n=363)	Toplam (n=916)
	$\bar{X} \pm Ss$	$\bar{X} \pm Ss$	$\bar{X} \pm Ss$
Spor yapmayan	2.97±1.99	3.46±2.97	3.09±2.27
<7 saat/hafta	3.12±1.89	3.90±2.65	3.45±2.28
≥7 saat/hafta	2.93±1.85	4.20±2.39	3.65±2.26
Toplam	3.01±1.93	3.90±2.65	3.36±2.28

**Tablo 3. Cinsiyete göre ekran (TV izleme + Bilgisayar kullanma) karşısında geçirilen süre ortalamaları**

TV izleme ve bilgisayar kullanma süresi	Kız (n=553)	Erkek (n=363)	Toplam (n=916)
	$\bar{X} \pm Ss$	$\bar{X} \pm Ss$	$\bar{X} \pm Ss$
Hafta içi (saat/gün)	2.59±1.98	3.47±2.65	2.94±2.31
Cumartesi(saat/gün)	4.09±2.56	5.46±3.76	4.63±3.16
Pazar(saat/gün)	3.96±2.61	5.38±3.80	4.52±3.21
Toplam (saat/gün)	3.00±1.93	4.03±2.71	3.41±2.32

Tablo 4. Cinsiyete göre spora katılım süre ve şiddetinin dağılımı

Spor	Kız				Erkek			
	Sayı	%	$\bar{X}$	Ss	Sayı	%	$\bar{X}$	Ss
Yapmayan	281	51.65	-	-	89	25.87	-	-
Süre <7 saat/hafta	162	29.78	3.10	1.43	121	35.17	3.77	1.47
≥7 saat/hafta	101	18.57	11.31	3.74	134	38.96	11.78	4.02
Toplam	544	100.00	3.02	4.55	344	100.00	5.91	5.58
Şiddet <6 MET/saat	162	29.78	4.78	0.69	42	12.21	4.94	0.83
≥6 MET/saat	101	18.57	6.75	1.16	213	61.92	6.89	0.93
Toplam METs/saat	544	100.00	5.54	1.31	344	100.00	6.57	1.16

TARTIŞMA/SONUÇ

Ekran karşısında geçirilen zaman ise inaktivitenin en önemli nedeni olarak kabul edilmektedir (Temple ve ark. 2007). Gelişmiş ülkelerde fiziksel aktivite düzeyinin giderek azalması acil önlemler alınması gerekliliğini gündeme getirmiştir (van Sluijs ve ark. 2005). Bu nedenle halk sağlığı planlaması için her ülkeye özgü verilere ihtiyaç duyulmaktadır (Samdal, 2007). Bu çalışmada lise öğrencilerinin ekran karşısında geçirdikleri süre ile şiddet ve süre bakımından spor aktivitelerine katılımları incelenmiştir. Bennett ve ark. (2006), Jago ve ark. (2005), Samdal ve ark. (2006) çalışmalarına paralel olarak bu çalışmada da erkek öğrencilerin ekran karşısında geçirdikleri süre kız öğrencilerden daha fazla ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklıdır (Tablo 2). Samdal ve ark. (2006) ve Shi ve ark. (2006) çalışmalarına paralel olarak bu çalışmada erkek çocukların spora katılım süresi ve şiddeti kız çocuklardan daha yüksek bulunmuştur. Talem ve Yang (2000) çalışmasında 12 yaşından sonra spora ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığının azaldığını, 15 yaşına kadar erkeklerin, 15 yaşından sonra ise kız çocukların spora katılım sıklığının daha fazla olduğunu belirtilmektedir. Hafta içi, Cumartesi, Pazar ve bir haftalık toplam TV izleme süresinin ortalamasında (saat/gün) cinsiyetler arasında fark vardır (Tablo3). Hafta sonları çocukların TV izleme süreleri daha uzundur. Hafta sonları çocukların ekran karşısında geçirdikleri süreyi azaltmak için orta ve şiddetli aktivitelerin planlanması önerilebilir. Erkeklerin ekran karşısında geçirdiği süre kızlardan daha uzundur (Tablo 3). Bunun nedeni ülkemizde kültürümüze dayalı olarak kız çocuklarının evdeki işlere daha fazla katılımları olabilir. Shi ve ark. (2006) çalışmasında düşük sosyoekonomik düzeydeki kız çocuklarının daha fazla ev işlerini zaman ayırdığı saptanmıştır. Kız öğrencilerin yaklaşık yarısı, erkek öğrencilerin yaklaşık dörtte biri herhangi bir spor aktivitesine katılmamaktadır. Kız öğrencilerin % 18.57'si önerilen süre ve şiddette spor aktivitelerine katılmaktadır. Kız öğrencilerin yaklaşık %80'i önerilen süre ve şiddetten daha düşük aktiviteleri tercih etmekte ya da hiç spor yapmamaktadırlar. Kız öğrencilerin spora katılım süre ve şiddetlerinin artırılmasına yönelik planlama yapılmalıdır. Sonuç olarak, erkek lise öğrencileri kız öğrencilere nazaran ekran karşısında daha uzun süreli zaman geçirmektedirler. Spora katılım durumları incelendiğinde yine erkek öğrenciler daha uzun süreli spor yapmakta ve daha şiddetli spor aktivitelerini tercih etmektedirler.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

- Hager, R.L. (2006). Television viewing and physical activity in children. *J. of Adolescent Health*. 39, 656-661
- Karaca.A. ve ark.(2000) 'Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması' *Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (1.2.3.4), 17-28.
- Dunstan, D.W. et.al. (2004). Physical activity and television viewing in relation to risk of undiagnosed abnormal glucose metabolism in adults. *Diabetes Care*, 27:2603-2609

219. AEROBİK EGZERSİZ PROGRAMININ KARDİYAK REHABİLİTASYON VE KORONER RİSK FAKTÖRLERİNE ETKİSİ

KARADAĞ A.,* CİCİOĞLU İ.,**BALİN M.,*** YAVUZKIR M.***

* Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ELAZIĞ

** Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

*** Fırat Üniversitesi, Tıp Fakültesi Kardiyoloji Anabilim Dalı, ELAZIĞ

GİRİŞ VE AMAÇ

Koroner arter hastalıkları günümüzün en önemli sağlık sorunlarının başında gelmekte ve hemen tüm dünyada ölüm ve hastalanma nedenleri içinde ilk sırayı almaktadır (5). Ülkemiz gelişmekte olan toplumlardaki gibi genç bir nüfusa sahip olmasına karşın, yaşlıların hakim olduğu gelişmiş ülkelerdeki kadar yüksek Koroner Kalp Hastalığı (KKH) mortalitesi göstermektedir (9). 2003-2004 tarama sonuçlarına göre ülkemizde yılda yaklaşık 310 bin koroner olay geliştiği hesaplanmıştır. Bugün için 2.8 milyon koroner kalp hastasının varlığı ve bu sayının yılda 140 bin artış göstermesi, hem günümüz hem de geleceğimiz için kaygı verici olduğu belirtilmektedir (22). Kardiyak Rehabilitasyon (KR), kalp hastaları için kişiye özel olarak kontrol altında yapılan egzersiz uygulamalarını, tıbbi değerlendirmeleri, risk profilinin belirlenmesini, eğitim ve danışmanlığı, farmakolojik ve farmakolojik olmayan girişimler ile koroner risk faktörlerinin modifikasyonunu içeren fiziksel, fizyolojik, psikolojik, sosyal, ve iş verimi bakımından kardiyak hastaların yaşam kalitesini en üst düzeyde tutabilmeyi hedefleyen geniş kapsamlı ve uzun dönemli bir program olarak tanımlanmaktadır (5,13,23,29). Özellikle gelişmiş ülkelerde KR sürecinde anahtar eleman olarak kullanılan egzersizin, çok yönlü faydaları düşünüldüğünde son zamanlarda ülkemizde de yeniden bu süreçte gündeme getirilmesi çabalarına katkı sağlayacağı düşüncesi ile yapılan çalışmada; kişiye özel hazırlanmış düzenli ve planlı egzersizin, kardiyak rehabilitasyon sürecine, fiziksel ve fizyolojik değiştirilebilir bazı risk faktörlerine olan etkisi araştırılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Grubunun Oluşturulması: Revaskülarizasyon (damarları yenilenmiş; anjiyoplasti, stent ve baypas ile) olma tarihinden sonra en az üç ay geçmiş, egzersiz tolerans testi sonucu negatif olup, aynı grup ilaçlardan aynı dozda kullanan, yaşamlarında düzenli egzersiz yapma alışkanlığı olmayan, 38 ile 60 yaşları arasındaki 30 koroner kalp hastası erkekten oluşturuldu. Katılımcılara çalışmanın içeriği hakkında bilgi verildi ve gönüllü katılım formu imzalatıldı. Diyet bilgisi katılımcılara sözlü ve yazılı olarak verilip, deney grubu (DG; n=15) ve kontrol grubu (KG; n=15) rasgele sayılar tablosu kullanılarak belirlendi. 12 haftalık çalışma sürecinde DG'ye ilaç tedavisine ilaveten bireyselleştirilmiş düzenli ve planlı egzersiz yaptırılırken, KG ilaç tedavisine devam etmiştir. Araştırma sürecinde deney grubundaki 1 katılımcı egzersiz sürecine düzenli olarak katılmadığından, son test değerlendirmesine alınmadı.

Verilerin Toplanması ve Analizi: Verilerin hesaplanmasında SPSS 13.0 istatistik paket programı kullanıldı. Verilere normallik sınaması yapılmış olup, grup içi değerlendirmelerinde Paired-Samples T testi, gruplar arası değerlendirmelerde ise Independent-Samples T testi kullanıldı. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 ve 0.01 olarak kabul edildi.

BULGULAR

“Aerobik Egzersiz Programının Kardiyak Rehabilitasyon ve Koroner Risk Faktörlerine Etkisi” isimli çalışma sonucunda deney grubu (DG) ile kontrol grubunun (KG) yaş, vücut kompozisyonu, kan lipidleri ve açlık kan şekeri ön ve son test değerleri grup içi ve gruplar arası 0.05 ile 0.01 anlamlılık düzeyine göre karşılaştırıldı (tablo 1, 2, 3, 4, 5).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Deney grubu (DG) ve kontrol grubunun (KG) ön test değerlerinden yaş, boy, vücut kompozisyonu ve kan lipidlerinden LDL-K ile trigliserid benzerlik gösterirken ($p>0.05$), TK ve HDL-K değerleri KG'de, AKŞ değeri de DG'de yüksek bulundu (tablo 1)($p<0.01$). Deney ve kontrol grubunun her ikisinde de son test sonrası olumlu iyileşmelerin gözlemlendiği özelliklerin (TK, LDL-K ve HDL-K) % değişim miktarları karşılaştırıldığında, sonucun ilaç ve diyet kombinasyonuna ilaveten egzersizin uygulandığı deney grubunda daha yüksek olduğu tespit edildi. Bu



tespit; düzenli egzersiz programının, diyet uygulamasına veya farmakolojik girişime ilave edilerek birincil ve ikincil korunmada kullanılmasının daha olumlu sonuçlar verdiğini bildiren literatür bilgileriyle paralellik göstermiştir (13,29). Egzersiz programının başında ve sonunda Deney ve kontrol grubuna ait test edilen özelliklerin değişim miktarları (test edilen ve ölçülen özelliklerin grup içi farkları) gruplar arası karşılaştırıldığında, ön test ölçümleri neticesinde kontrol grubu lehine olan HDL-K'nın benzer ($p>0.05$), vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, VKİ, AKŞ'nin $p<0.01$ seviyesinde, bel çevresi, TK, LDL-K ve Trigliserit de ise $p<0.05$ düzeyindeki anlamlı değişimin deney grubunun lehine olduğu görülmüştür (tablo 5). Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu dikkate alınarak geliştirilmiş VKİ formülüne göre grupların ön ölçüm değerleri 25 ile 29.9 kg/m² arasında olup (DG; 26.27 kg/m², KG; 25.95 kg/m²) bu değişken bakımından kilo fazlalığı olan kategoriye girdiği (13,20,29,30), son ölçümlerde KG ile karşılaştırılan DG'nin vücut ağırlığındaki anlamlı düşmeye rağmen, grupların yine kilo fazlalığı olan kategoride kaldıkları tespit edilmiştir (tablo 1,2,5). Al-Ajlan ve Mehdi, 474 erkek ve bayanın katıldığı çalışmada iştirakçileri fiziksel aktivite düzeyine göre; sedanter, düşük, orta ve yüksek olarak sınıflandırmış (fiziksel aktivite düzeyi; sıklık, yoğunluk ve süre göz önüne alınarak kategorilendirilmiş) ve VKİ ile aktivite düzeyi arasında ters bir ilişkinin olduğunu rapor etmişlerdir (2). DG'nin bel çevresinde, toplam vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesindeki azalmaya paralel anlamlı bir düşmenin olması (tablo 5) ($p<0.01$), aerobik egzersizlerin etkili olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Mansikkaniemi ve ark. yaşları 24 ile 39 arası genç yetişkinleri uzun süreli bir takibe almış, hem erkeklerde hem de bayanlarda bel çevre kalınlığı ve yaş ile fiziksel aktivite seviyesi arasında kuvvetli bir ters ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada boş zaman fiziksel aktiviteleri ile koroner hastalık risk faktörleri arasında olumlu bir ilişkinin tespit edildiği, dolayısı ile fiziksel aktivitelerle bağlı olarak koroner damar hastalık riskinin azaldığı rapor edilmiştir (19). 12 haftalık egzersiz programından sonra deney grubunun vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve bel kalınlığındaki anlamlı düşüş (tablo 3,5) ($p<0.01$, $p<0.05$), aktivitelerin süresine bağlı olarak ilerleyen süreçte enerji kaynağı olarak öncelikli olan karbondihidratlardan sonra yağların da devreye girmesi ile açıklanabilir (7,12,14,28). Bireyselleştirilmiş düzenli ve planlı egzersiz programının uygulandığı 12 haftalık sürecin sonunda, DG ile KG karşılaştırıldığında DG'nin lehine olan kan lipid değerlerindeki olumlu ve anlamlı değişim (tablo 5) ($p<0.05$), düzenli yapılan aerobik egzersizler veya aktivite düzeyinin yüksek olması ile elde edilen ideal kan lipid profili literatür bilgisi ile örtüşmektedir. Egzersiz programının başında KG lehine olan HDL-K değerinin (tablo 1) ($p<0.01$), grup içi ön ve son test farklarının gruplar arası karşılaştırılmasında benzerlik sergilemesi (tablo 5), yine bu sürecin HDL-K'yi olumlu yönde değiştirdiğinin bir göstergesi olarak yorumlanabilir ($p>0.05$). Kim, J.R. ve arkadaşları "koroner kalp hastası erkeklerde egzersiz sıklığı ve yoğunluğunun lipid seviyelerine olan etkisi" konulu çalışmalarında yaşları 30 ile 67 arasında olan koroner kalp hastalarının oluşturduğu gruplarda, sıklığı fazla olan egzersiz programının uygulandığı gruptaki lipid değerlerindeki olumlu değişimlerin, yoğunluğu yüksek olan egzersiz programının uygulandığı gruptaki değişimlerden daha fazla olduğunu bildirmişlerdir. Egzersiz seanslarına katılım sayısının fazlalığı HDL-K'yi yükselterek, HDL-K'nin LDL-K ve TK'ye oranında (HDL-K/LDL-K, HDL-K/TK) iyileşmelere sebep olduğu, dolayısıyla egzersiz programlarında sıklığın, yoğunluktan daha fazla kan lipitleri üzerinde olumlu değişimlere sebep olduğunu vurgulamışlardır (16). Bir çok çalışmada aerobik karakterde düzenli fiziksel aktivitelerin lipit metabolizmasına ve lipit profiline pozitif yönde etki ettiği, neticede total kolesterol, LDL-K, trigliserit düzeylerini düşürdüğü, HDL-K düzeyini ise yükselttiği bildirilmiştir. Bu olumlu değişimlere aracılık eden düzenli fizik aktivite, III. Erişkin Tedavi Panelinde (Adult Treatment Panel III) yüksek serum kolesterol tedavi sürecinin rutin bir bileşeni olarak bildirilmiştir (24,27). Koroner hastalarda, kardiyak rehabilitasyonun ve ikincil korumanın bir çok ülkede yakın zamanda gösterilmiş olan yararları çok sayıda olup, kardiyak hastaların tedavisinde zorunlu hale gelmiştir. Bireyselleştirilmiş düzenli ve planlı egzersizlerin bu süreçte ilaç ve uygun diyetle ilave edilerek uygulanması ve akabinde olumlu sonuçların alınması, genel ve kardiyak ölümlerdeki oranlarda azalma meydana getirecek ve bu hastalara fizyolojik, sosyal ve psikolojik faydalar sağlayıp, daha kaliteli bir yaşam sürmelerine katkı sağlayacaktır.

Poster 5.7

*Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport**Poster Alanı / Name of Board: MUDURNU**Moderator: Prof. Dr. Gülfem ERSÖZ*

220. ÜNİVERSİTELİ ERKEK TENİSÇİLER İLE ERKEK VOLEYBOL SPORCULARININ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

* **GÖRAL, K.**

* Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the differences between the physical fitness qualities of the players of Muğla University male tennis team and Muğla University Male Volleyball team players. In this study the subject group consists of 10 players participating in the Inter-University competitions in 2008 whose ages are $20,4 \pm 0,69$, heights are $175,5 \pm 5,7$ cm, weights are $70,1 \pm 8,36$ kg from Muğla University male Tennis team and 10 players playing in Muğla University male Volleyball team in the same year whose ages are $24,1 \pm 3,21$, heights are $187,5 \pm 4,74$ cm, weights are $82,16 \pm 5,12$ kg, in total 20 voluntary athletes. Strength, flexibility, height, weight, vertical jump, body mass index, anaerobic strength of the subjects was determined by measuring instruments. In the analyse of the results the Mann Whitney U Test, nonparametric equivalent to the Independent Test which is investigating the differences between the groups, was used. According to the statistical results in the comparison of the physical fitness qualities of the Muğla University male Tennis team players and Muğla University male Volleyball team players, it was observed that there were significant differences between the values of body weight, vertical jump, and anaerobic strength ($p < 0,05$). As a result it can be said that the vertical jump and anaerobic strength are more significant and the differences are resulted from this. Key words: Tennis, volleyball, physical fitness, performance.

Giriş

Fiziksel uygunluk kişinin çalışma kapasitesidir. Bu kapasite kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır. (21). Bir başka şekilde tanımlayacak olursak fiziksel uygunluk fiziksel aktiviteleri başarılı bir şekilde yapma yeteneğidir (11).

Günümüzde tenis ve voleybol sporları gelişmiş fiziksel uygunluk ve antropometrik özellik gereksinimi gösteren spor dallarındandır. Bir tenisçinin etkili bir vuruş yapabilmesi için tüm fiziksel uygunluk parametrelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir. Rakibe temassız ferdi bir spor olan tenis oyununda hızlı yön değiştirmelere, hızlı kol hareketlerine, sıçramalara ve hamlelere ihtiyaç duyulur. Tenis sporunda, anaerobik ve aerobik güçlerin yüksek olmasının yanında kuvveti oluşturan kaslarında güçlü olmasına ihtiyaç duyulur (6,22).

Yöntem

Deneklerin Seçimi: Bu çalışma 2008 yılında Üniversitelerarası A kategorisi müsabakalarına katılan Muğla Üniversitesi erkek tenis takımı oyuncularını ile aynı yıl Üniversitelerarası A kategorisi müsabakalarında mücadele eden Muğla Üniversitesi erkek voleybol takımı sporcularına uygulanmıştır.

Çalışmamıza toplam 20 sporcu katılmıştır. Testler ikişer defa tekrar edilerek iyi olan dereceleri kayıt edilmiştir.

Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, Beden Kitle İndeksi, El İzometrik Kuvveti, Sırt Kuvveti, Bacak Kuvveti, Dikey Sıçrama, Esneklik ve Anaerobik güç özellikleri ölçüm aletleri ile tespit edildi.

İstatistiksel Analiz: Araştırmada elde edilen tüm verilerin SPSS programında kaydedilmiştir. Verilerin analizinde gruplar arası farkı inceleyen Independent t testinin nonparametrik karşılığı olan Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Bulgular

Bu çalışmada Muğla Üniversitesi erkek tenis takımı sporcuları ve Muğla Üniversitesi erkek voleybol takımı sporcularının fiziksel uygunluk özelliklerinin karşılaştırılması için toplam 20 sporcuya testler ve ölçümler uygulanmıştır. Bütün değerler, istatistiksel olarak incelenip Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Denek grubu ‘independent t’ testi sonuçları

DEĞİŞKENLER	GRUPLAR	A.O.	S.S.	P
Yaş (yıl)	TENİSCI	20,4	0,69	<0,001
	VOLEYBOLCU	24,1	3,21	
V.Ağırlığı (kg)	TENİSCI	70,1	8,36	<0,001
	VOLEYBOLCU	82,16	5,12	
Boy (cm)	TENİSCI	175,5	5,7	>0,005
	VOLEYBOLCU	187,5	4,74	
Sag el pence (kg)	TENİSCI	39,79	5,78	>0,005
	VOLEYBOLCU	40,02	5,78	
Sol el pence (kg)	TENİSCI	35,11	6,5	>0,005
	VOLEYBOLCU	35,44	4,88	
Sırt kuvveti (kg)	TENİSCI	115,7	16,06	>0,005
	VOLEYBOLCU	119,8	10,25	
Bacak kuvveti (kg)	TENİSCI	156,8	19,64	>0,005
	VOLEYBOLCU	155,7	7,27	
Dikey sıçrama (cm)	TENİSCI	65,2	8,58	<0,001
	VOLEYBOLCU	104,6	20,27	
Bki (kg/m ²)	TENİSCI	22,71	1,91	>0,005
	VOLEYBOLCU	23,34	0,77	
Esneklik (cm)	TENİSCI	14,6	3,59	>0,005
	VOLEYBOLCU	12,7	2,26	
anaerobik güç (kg-m/sn)	TENİSCI	149,41	17,47	<0,001
	VOLEYBOLCU	204,27	22,6	

Araştırmaya katılan Muğla Üniversitesi erkek tenis takımı oyuncularının yaş ortalamaları 20,4±0,69 yıl, boy ortalamaları 175,5±5,7 cm, vücut ağırlıkları 70,1±8,36 kg, Muğla Üniversitesi erkek voleybol takımı sporcularının, yaş ortalamaları 24,1±3,21 yıl, boy ortalamaları 187,5±4,74 cm, vücut ağırlıkları 82,16±5,12 kg olarak bulunmuştur.

Denek grubunun fiziksel uygunluk parametreleri Independent t testinin nonparametrik karşılığı olan Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldıklarında, vücut ağırlığı, dikey sıçrama ve anaerobik güç değerleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,01). Diğer değişkenler de ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05).

Tartışma Ve Sonuç

Bu çalışma, Muğla Üniversitesi erkek tenis takımı sporcuları ve Muğla Üniversitesi erkek voleybol takımı sporcularının fiziksel uygunluk parametrelerindeki farklılıkların incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışmamıza denek grubu olarak, yaşları 20,4±0,69 yıl olan 10 tenisçi ile yaşları 24,1±3,21 yıl olan 10 voleybolcu gönüllü olarak katılmıştır. Yapılan bu çalışmada tenisçilerin boy ortalamaları 175,5±5,7 cm, vücut ağırlıkları 70,1±8,36 kg; voleybolcuların boy ortalamaları 187,5±4,74 cm, vücut ağırlıkları 82,16±5,12 kg olarak bulunmuştur.

Deneklerin antropometrik verilerinin farklarına bakıldığında, boylarında bir fark gözlenmezken (p>0,05), yaşlarında ve vücut ağırlıklarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0,01).

Bizim çalışmamızda tenisçilerin beden kitle indeksi 22,71±1,91, voleybolcuların beden kitle indeksi 23,34±0,77 olarak belirlenmiştir. Tenisçilerle voleybolcuların beden kitle indekslerinde istatistiksel olarak bir fark gözlenmemiştir (p>0,05). Gelen ve arkadaşları ise birinci lig tenisçilerin beden kitle indeksi 21,7 ± 1,8, ikinci lig tenisçilerin beden kitle indeksi 21,2 ± 2,3 olarak bildirmişlerdir (8).

Çalışmamızda üniversiteli tenisçilerin dikey sıçrama değerleri 65,2 ± 8,58 cm, voleybolcuların dikey sıçrama değerleri 104,6 ± 20,27 cm olarak belirlenmiş ve istatistiksel olarak dikey sıçrama değerleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,01).

Grupların parametrelerindeki bu farklılığın, antrenman sıkılığın ve anaerobik gücün geliştirilmesine yönelik yapılan çalışmalara daha fazla yer verilmesinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Seçilmiş Kaynaklar

- Ergun, N., Baltacı, G. & Yılmaz, İ., *Bir voleybol takımının fiziksel yapı uygunluk ve performans düzeyinin analizi*, Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 2: 26-30, 1994.
- Gelen E., Saygın Ö., Karahan M., Karacabey K., *I. ve II. Ligdeki Tenisçilerin Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Karşılaştırılması*, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 20 (2): 119-127, 2006.
- Gullikson T., *Teniste Fiziksel Uygunluk Testleri* (Çev. Yavuz Yarsuvat B.), Spor Araştırmaları Dergisi, 2003; Cilt7, Sayı1, s.135-156.
- Neville, J.W., *Coaching Volleyball Successfully*, United States Volleyball Association, U.S.A., 1990.
- Özer K.: *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001
- Tamer K.: *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi.*, Bağırhan Yayınevi, s.130-131, 139-140, Ankara, 2000.
- Zorba E.; *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*. GSGM Eğitim Dairesi, 1999, Ankara.
- Zorba E., Ziyagil M.A., Çolak H.; *Voleybolcuların Antropometrik Ve Fiziksel Uygunluk Değerlerinin Sederter Gurupla Karşılaştırılması*, Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 95/1, 40-47, 1994.

221. THE EFFECT OF VOLLEYBALL ON THE PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF SCHOOL BOYS AGED 10-11 YEARS

KÜRKÇÜ, R.* , HAZAR, F.**

*Harran Üniversitesi BESYO, Urfa TÜRKİYE

**Adnan Menderes Üniversitesi BESYO, Aydın TÜRKİYE

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the effects of volleyball on the physical and physiological parameters of school boys aged 10-11 years. Sixteen volleyball players at the age 10-11 years and sixteen sedanter school boys participated in the study. Height, weight, body fat percentage, body mass index, resting heart rate, systolic and diastolic blood pressures, standing long jump, flexibility, 20m sprint, right and left hand strength were measured. Independent t-test used for determining the differences between the groups. There were statistically significant differences for body fat percentage, resting heart rate, systolic blood pressure (p<0.05) between groups. The participating of children at this age group could improve the some physical and physiological parameters of this age group children. Key Words: Volleyball, physical and physiological parameters.

10-11 YAŞ ERKEK ÖĞRENCİLERDE VOLEYBOLUN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Giriş

Her sağlıklı insan hareket edebilme yeteneğine sahiptir. Bununla birlikte bu yeteneğin geliştirilebilme ölçüsü farklıdır. Temelde gelişimin ölçüsünü belirleyen yapısal kalitenin yanı sıra, eğitimle bu özelliğin oldukça erken yaşlardan itibaren desteklenmesi, yapılan antrenmanın kalitesi ve spor branşının özelliği giderek artan sportif başarının temelini oluşturmaktadır. Spor bilimleri bu yüzden sporcuların fizyolojik profillerinin yanı sıra vücut kompozisyonları, fiziksel ve fizyolojik profillerini de yoğun araştırma alanları arasında değerlendirmektedir. Takım sporları, fiziksel, teknik, mental ve taktik gibi yetenekleri içeren birçok kabiliyetlerin bir arada olmasını gerektirir. Oyuncuların hızlı ve güçlü hareketler yapabilmesi için, aerobik ve anaerobik kapasiteler gibi birçok fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip olması gereklidir. Voleybol oyuncuları da bu tür özelliklere sahip olmak zorundadır (Tsunawake ve ark.2003). Voleybol sporu; kısa süreli egzersiz periyotları ve dinlenmeyle değişmeli olarak yapılabilen “interval” bir spor olarak tanımlanabilir (Smith ve ark.1992). Bu spor dalının gerektirdiği fiziksel ve fizyolojik özellikler, başarılı olma da oldukça önemli bir yer tutmaktadır.

Bu çalışmanın amacı büyüme çağındaki ve bir yıldır voleybol oynayan erkek çocuklarının fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin oluşturduğu atletik performanslarını, aynı yaş grubundan olan sedanterlerin aynı özellikleri ile karşılaştırarak, bir yıldır voleybol oynamanın bu özellikler üzerinde ne gibi etkileri olduğunu ortaya koymaktır.



Yöntem

Araştırmaya yaşları 10–11 arasında değişen, haftada 3 gün, günde 2 saat antrenman yapan ve bir yıldır voleybol oynayan 16 erkek çocuğu ile ve aynı yaş grubundan olan, herhangi bir sporla uğraşmayan sedanter 16 erkek çocuğu toplam 36 kişi gönüllü olarak katıldı. Gönüllülerin fiziksel-fizyolojik kapasiteleri ve atletik performansları uygun ölçüm metotları kullanılarak değerlendirildi. Araştırmaya katılan gönüllülerin boyları, boy ölçer aletiyle, vücut ağırlıkları ise basgöl (Premier) ile ölçülmüştür. Vücut yağ yüzdesinin belirlenmesi için; deri altı yağ kıvrımlarını ölçen skinfold kaliperi (Holtain) ile 6 bölgeden ölçüm alındı ve Green formülüne göre vücut yağ yüzdesi hesaplandı (Tamer, 2000). Sağ-sol el pençe kuvvetleri el dinamometresi (Takei Hand Grip) kullanılarak ölçüldü. Tüm gönüllülerin sol kol altından arteriyel sistolik ve diastolik kan basınçları ölçümleri, tansiyon aleti ile alınarak değerler mmHg cinsinden kaydedildi. İstirahat kalp atım sayısı, esneklik, durarak uzun atlama, 20 metre koşu, uygun ölçüm metotları kullanılarak değerlendirildi (Tamer, 2000; Cicioğlu ve ark. 1998). Ölçümlerden elde edilen tüm veriler istatistiksel olarak bağımsız gruplarda T-testi kullanılarak değerlendirildi. Gruplar arasındaki farkın anlamlılık düzeyleri, 0.05 olarak alındı.

Bulgular

Çalışmaya katılan deneklerden elde verilere ilişkin ortalamalar ve gruplar arası farklılıklar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo:1. Voleybol Oyuncularının Ve Sedanterlerin Fiziksel ve Fizyolojik Ölçüm Değerleri

Değişkenler	Voleybolcu(N=16) X±SS	Kont. Grub(N=16) X±SS	T-testi
Yaş (Yıl)	10,50 ± 0,51	11,93 ± 0,57	1,78
Boy { cm)	138,06 ± 4,38	148,00 ± 6,42	1,30
Vücut Ağır.(kg)	33,56 ± 7,48	42,43 ± 8,09	0,78
Vücut Yağ % si	6,78 ± 3,11	13,67 ± 5,08	8,07*
İstirahat Nabızı(atım/dak.)	79,00 ± 4,50	84,25 ± 11,45	20,81*
Sistolik Kan Bas.(mmHg)	120,00 ± 0,00	121,50 ± 5,39	18,58*
Diastol. Kan Bas.(mmHg)	66,25 ± 5,00	74,12 ± 4,41	2,06
Durarak Uz. Atm.(cm)	90,00 ± 7,07	155,00 ± 12,00	1,43
Otur Uzan(cm)	20,40 ± 5,52	12,87 ± 2,47	4,96**
20 Metre Koşu(sn)	4,24 ± 0,20	4,38 ± 0,14	1,51
El kavrama kuv (Sağ el)	11,93 ± 1,45	15,27 ± 3,01	2,81
El kavrama kuv. (Sol el)	11,28 ± 1,92	14,42 ± 3,34	3,54

*p < 0.01

**p < 0.05

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızda, sedanterlerin vücut yağ yüzdesinin ve vücut ağırlıklarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Literatürde sedanterle sporcuların vücut yağ yüzdesi ve vücut ağırlıkları karşılaştırılmış ve sedanterlerde bu özelliklerin daha yüksek olduğu ileri sürülmüştür (Karakaş ve ark. 2003). Araştırmamızda, istirahat kalp atım sayısı ve sistolik kan basıncı voleybolcularda daha düşük bulunmuştur. İstirahat kalp atım sayısı ve kan basınçları bireylerde belirli bir antrenman periyodu ile azalma görülür. Kan basınçlarına etkisi bakımından aerobik antrenmanların, kuvvet antrenmanlarına göre daha etkili olduğu bilinmektedir (Perini ve ark. 2006; Hedelin ve ark. 2000; Günay ve Cicioğlu 2001). Çalışmamızda, voleybolcularda otur-uzan testi sonuçlarının sedanterlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda da voleybol oyuncularında esnekliğin yüksek olduğu belirtilmiştir (Gökdemir ve Koç, 2000). Fiziksel aktivitenin esneklik üzerinde olumlu etki gösterdiği bilinmektedir (Eler, 1996). Esnekliğin voleybolcularda sedanterlerden yüksek olma nedeni, voleybolda oyun esnasında kol bacak ve gövde kaslarının daha aktif rol oynamasından kaynaklanabilir. Sonuç olarak; bir yıl süreyle voleybol oynayan gönüllü erkek çocukların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinde önemli bir farklılığın bulunmaması, branşın etkisini oluşturacağı bir süreyi kapsamaması, bazı bulgulardaki farklılıkların ise puberteye bağlı büyüme-gelişme özelliklerine dayalı olduğu düşünülmüştür.

Kaynaklar

Cicioğlu İ, Günay M, Gökdemir K. (1998) Farklı branşlardaki elit bayan sporcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 3: 9-16. Ankara.

- Eler, S. (1996) Bir Sezonluk Antrenman Periyotlaması Boyunca Üst Düzey Erkek Hentbolcuların Bazı Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi- Ankara
- Gökdemir K, Koç H. (2000) Elit düzeydeki basketbolcu ve voleybolcu bayan sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin mukayese edilmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 4: 297–303, Kütahya
- Günay, M., Cicioğlu İ., (2001) Spor Fizyolojisi, Gazi Kitabevi Ankara
- Hedelin R, Wiklund U, Bjerle P, Henriksson-Larsen. (2000) Pre-and post season heart rate variability in adolescent cross-country skiers. Scand J Med Sci Sports 10: 298-303.
- Karakaş S, Taşer F, Okyar P, Başaloğlu H. (2003) Spor ve fiziksel egzersizin vücut kitle indeksi ve vücut yağ oranına etkisi. Spor Araştırmaları Dergisi, 7: 61–71, İstanbul.
- Perini R, Tironi A, Cautero M ve ark. (2006) Seasonal training and heart rate and blood pressure variabilities in young swimmers. Eur J Appl Physiol, 97: 395-403.
- Smith DJ, Roberts D, Watson B. (1992) Physical, physiological and performance differences between Canadian national team and universiade volleyball players. J Sports Sci, 10: 131-8.
- Tamer K: (2000) Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi Bağırman yayınevi- sayfa: 27-154, Ankara.
- Tsunawake N, Tahara Y, Moji K ve ark. (2003) Body composition and physical fitness of female volleyball and basketball players of the japan inter-high school championship teams. J Physiol Anthropol Appl Human Sci, 22: 195-201.

222. BAYAN BASKETBOL OYUNCULARINDA AKUT EGZERSİZİN OKSİDAN/ANTİOKSİDAN PARAMETRELERE ETKİSİ

HAMURCU, Z.*, SARITAŞ, N.*, ERDEM, O.*, UYANIK, F.***, AKPINAR, N.*, ÇOKSEVİM, B.¹**

*Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu/ Kayseri

**Milli Savunma Bakanlığı İlaç Fabrikası Komutanlığı Dışkapı/Ankara

***Erciyes Üniversitesi Veteriner Fakültesi Biyokimya Anabilim Dalı/Kayseri

ABSTRACT

Regular exercise is known to be favourable in terms of health concerns. Increase of oxygen intake during heavy exercise may increase production of reactive oxygen species (ROS). If ROS production exceeds antioxidant capacity which is human self defence mechanism, normal cell will be damaged and will cause oxidative damage on various bio molecules. 8-hydroxy-2 deoxy Guanosine (8-OhdG) is formed by interaction of DNA material and reactive oxygen species and is most used oxidative DNA products during exercise studies. Some of the previous studies shown acute and heavy exercise cause oxidative DNA damage and other studies shown there is no such effect. Because of this reason, in this study with female basketball players, cause of oxidative DNA damage during heavy exercise and in addition determination of antioxidant activity in the body which is an indicator of oxidative damage, effects on antioxidant parameters studied. Blood samples were withdrawn from 1st league female basketball players between ages of 17-34 (n=10) during rest before game and just after game. 8-hydroxydeoxyguanosine (8-OhdG), superoxide dismutase (SOD) and catalase activity with nitric oxide (NO) levels from serum, glutathione peroxidase (GPX) levels from plasma were measured using commercial kits using ELISA method. In addition, creatine kinase (CK) and glucose levels from serum samples were measured with commercial kits using spectrophotometric method, zinc (Zn) and copper (Cu) levels with flame and Chrome (Cr) levels were measured with using atomic absorption spectrophotometer. 8-OhdG, NO levels did not change before and after the game (p=0.241, p=0.795 respectively). Antioxidant capacity indicators SOD, catalase and GPX activities shown no difference before and after exercise (p=0.285, p=0.646, p=0.888 respectively). In addition Cr, Cu and Zn levels showed no difference before and after the game. Related to the increase in muscular activity, CK levels increased after the game (p=0.013)

Giriş

Düzenli egzersizin sağlık açısından yararlı olduğu bilinmektedir (Radak ve ark, 2000). Yoğun egzersiz sırasında alınan oksijen miktarındaki artış, reaktif oksijen türlerinin (ROT) üretiminde artışa neden olmaktadır. Reaktif oksijen türleri kas kontraksiyonu gibi normal fiziksel işlevlerin düzenlenmesinde rol almasına rağmen, ROT üretimi savunma mekanizması olan antioksidan kapasitesini aşarsa, normal hücre fonksiyonu bozulur ve çeşitli biyomoleküllerin (protein, lipid, DNA) oksidatif hasarlanmasına yol açabilir (Radak ve ark, 2000- Orhan ve ark, 2004). 8-hidroksi-2'-deoksiguanozin (8-OhdG) DNA materyalinin ve reaktif oksijen türlerinin karşılıklı



etkileşimiyle oluşan (Radak ve ark, 2000), egzersiz çalışmalarında en çok araştırılan oksidatif DNA ürünlerinden biridir (Orhan ve ark, 2004, Bloomer ve ark 2006).

Bazı çalışmalara akut ve ağır egzersizin oksidatif DNA hasarı oluşturduğu, bazı çalışmalarda ise böyle bir etkisinin olmadığı ileri sürülmektedir. Bu nedenle, çalışmada basketbol oynayan bayan sporcularda, egzersizin oksidatif DNA hasarına ve ayrıca antioksidanların vücuttaki aktivitelerinin belirlenmesi de oksidatif hasarın göstergesi olduğundan antioksidan parametrelere etkisi de araştırıldı.

Gereç ve Yöntem

Birinci lig basketbol takımında oynayan bayan sporcuların fiziksel özellikleri Tablo1’de verildi. Sporculardan maçtan önce dinlenik durumda ve maçtan hemen sonra kan örnekleri alınarak serum ve plazmalarına ayrıldı. Serum örneklerinde, oksidatif DNA hasarını gösteren 8-hidroksi-2-deoksiguanozin (8-OhdG) (Northwest NWK-OHDG02), enzim kaynaklı antioksidanlardan olan süperoksit dismutaz (SOD) (Cayman706002), katalaz (Cayman 707002), aktiviteleri ve nitrik oksit (NO) (Cayman,780001) düzeyi, plazma örneklerinde ise glutatyon peroksidaz (GPX)(NWK-GPX01) aktivitesi, ELISA (BioTek µQuant) ile ticari kitler kullanılarak ölçüldü. Ayrıca serum örneklerinde kreatin kinaz (CK) (Teco,1268 N) aktivitesi ve glikoz (Biolabo, Fransa) düzeyi spektrofotometrik yöntemle çalışan ticari kitler ile Shimadzu UV/Vis 1208 spektrofotometrede, çinko (Zn) ve bakır (Cu) düzeyleri alevli ve krom (Cr) düzeyi ise grafit fırını ekipmanlı atomik absorpsiyon spektrometre (Varian AA 880 GTA) ile ölçüldü.

Bulgular

Oksidatif stresin göstergesi olan 8-OhdG, NO düzeylerinin maçtan önce ve hemen sonra değişmediği (sırasıyla, (sırasıyla, p=0,241, p=0,795, Tablo 2) bulundu. Antioksidan kapasitesini gösteren SOD, Katalaz ve GPX aktivitelerinde egzersiz öncesi ve sonrası arasında fark bulunamadı (sırasıyla, p=0,285, p=0,646, p=0,888). Ayrıca glikoz ,Cr, Cu ve Zn düzeylerinde maç öncesi ile maç sonrası fark bulunamadı (sırasıyla, p=0,241, p=0,683, p=0,575, p=0,445, Tablo3) . Kas aktivitesindeki artışa bağlı olarak CK düzeyinin maçtan sonra arttığı bulundu (p=0.013, Tablo2).

Tablo 1. Bayan basketbol sporcularının fiziksel özellikleri

Yaş (yıl)	Vücut ağırlığı (kg)	Boy uzunluğu (cm)	VKİ (kg/m ²)
X±S _s	X±S _s	X±S _s	X±S _s
25,20 ± 5.90	72,97 ± 8,86	178 ± 7,76	23,05 ± 2,59

X:Aritmetik Ortalama S_s:Standart Sapma

Tablo 2. Akut egzersizin bayan basketbolcularda glikoz, kreatin kinaz ve oksidan ve antioksidan parametrelere etkisi

Parametreler	Egzersiz Öncesi (n=10) X±S _s	Egzersiz Sonrası (n=10) X±S _s	p	z
SOD (U/mL)	0,96 ± 0,51	0,95 ± 1,24	0,285	1,070
NO (M)	5,51 ± 3,00	5,87 ± 2,65	0,795	0,255
GPX(mU/mL)	6,32 ± 1,81	6,24 ± 2,95	0,888	0,140
8-OHdG(ng/mL)	1.19 ± 0.92	0.80 ± 0.37	0.241	1.172
KATALAZ(ng)	9,97 ± 3,37	11,58 ± 4,19	0,646	0,459
CK (IU/L)	18.48 ± 5.69	24.06 ± 8.95	2.497	0.013
GLİKOZ(mg/dL)	97.44 ± 5.69	101.76 ± 7.86	0.241	1.172

Tablo3. Akut egzersizin bayan basketbolcularda serum mineral düzeylerine etkisi

Mineraller	Egzersiz Öncesi (n=10) X±S _s	Egzersiz Sonrası (n=10) X±S _s	p	z
Cr (mg/L)	5.17 ± 1.20	5.49 ± 3.31	0.683	0.408
Cu (mg/L)	21.64 ± 4.01	20.83 ± 2.30	0.575	0.561
Zn (mg/L)	4.83 ± 1.37	5.60 ± 1.69	0.445	0.764

Tartışma ve Sonuç

Egzersiz sırasında enerjiye ihtiyaç duyulmaktadır (Radak ve ark, 2000, Orhan ve ark, 2004). Enerji tüketimin temel ilkesi oksidasyondur. Oksidasyon sırasında hidrojen peroksit gibi oksijen ve türevlerinin oldukça aktif şekilleri üretilmektedir. Radikaller membran peroksidasyonuna neden olmakta, membran geçirgenliğini bozmakta ve hücre hasarı ortaya çıkmaktadır. Özellikle akut ve ağır egzersizin oksidatif hasarı tetiklediği ileri sürülmektedir (Radak ve ark, 2000, Nakatani ve ark, 2005, Radak ve ark 1999). Bu nedenle, egzersiz sırasında yüksek oksijen alımının oksidatif strese neden olup olmadığı ve biyolojik sistemler (DNA, lipidi protein metabolizması) üzerinde risk oluşturup oluşturmadığına dair soruların cevaplanması için birçok araştırmalar yapılmıştır. Bazı çalışmalar egzersizden sonra 8-OHdG düzeyinde artış bulurken (Radak ve ark. 2000), bazıları ise değişmediğini bulmuşlardır (Radak ve ark 1999, Rall ve ark 2000).

Bu çalışma da akut ve yoğun olarak yapılan basketbol maçının, oyunculara kas hasarı oluşturduğu, ancak bu hasarın oksidatif stresi tetikleyecek düzeyde olmadığı belirlendi. Oksidatif stres ve antioksidan parametrelerinde değişiklik olmaması, akut ve yoğun olarak yapılan egzersiz sırasındaki yüksek oksijen alımının, oksidan/antioksidan dengesini bozmadığını ve biyolojik sistemler (DNA ve lipit metabolizması) üzerinde olumsuz etki oluşturmadığını göstermektedir.

Kaynaklar

- Bloomer RJ, Goldfarb AH, Mckenzie JM. (2006). *Oxidative stres response to aerobic exercise: Comparison of antioksidant supplements*, Med Sci Sports Exerc, 38: 1099-1105.
- Nakatani K, Komatsu M, Kato T, Yamanaka T, Takekura H, at al. (2005). *Habitual exercise induced resistance to oxidative stres*. Free Radical Res, 39: 905-911.
- Orhan H, Van Holland B, Krab B, Moeken J, Vermeulen NPE, at al. (2004). *Evaluation of a multiparameter biomarker set for oxidative damage in man: Increased urinary excretion of lipid, protein and DNA oxidation products after one hour of exercise*. Free Radical Res, 38: 1269-1279.
- Radak Z, Kaneko T, Tahara S, Nakamoto H, Ohno H, Sasvari M, Nyakas C, Goto S. (1999). *The effect of exercise training on oxidative damage of lipids, proteins, and DNA in rat skeletal muscle: evidence for beneficial outcomes*. Free Radic Biol Med, 27:69-74.
- Radak Z, Kaneko T, Tahara S, Nakamoto H, Ohno H at all. (1999). *The effect of exercise training on oxidative damage of lipids, proteins, and DNA in rat skeletal muscle: evidence for beneficial outcomes*, 27:69-74.
- Radak Z, Pucsuk J, Boros S, Jösfai L, Taylor AW. (2000). *Changes in urine 8-hydroxydeoxyguanosine levels of super marathon runners during a four-day race period*. Life Sci, 66: 1763-1767.
- Rall LC, Roubenoff R, Meydani SN, Meydani M. (2000). *Urinary 8-hydroxy-2-deoxyguanosine [8-OHDG] as a marker of oxidative stres in rheumatoid arthritis and aging: effect of progressive resistance training*. J Nutr Biochem, 11:581-584.

223. CONTAMINATION ASSESMENT OF Pb and As in FOOTBALL GROUND

YERLİKAYA, C., * ESENLİ, V., ** TAVACIOĞLU, L., *** TÜTER, M. *

*İTÜ Kimya-Metalurji Fakültesi, Kimya Mühendisliği Bölümü, 34876 Maslak-İstanbul

**İTÜ Maden Fakültesi, Jeoloji Mühendisliği Bölümü, 34876 Maslak-İstanbul

***İTÜ Denizcilik Fakültesi, Deniz Ulaştırma ve İşletme Mühendisliği Bölümü, 34940 Tuzla-İstanbul

Abstract

Research into the components of urban soils has been increased over the last decades, and their possible effects on human health are gaining more attention in media. Sources of heavy metal pollution can be both natural and anthropogenic (Pacyna, et.al. 2007). When assessing the concentration of heavy metals in urban soil, it is important to evaluate the natural values of the given area and anomalous, anthropogenically enriched levels. There are numerous anthropogenic activities, which increase the heavy metals concentration in urban soils, such as vehicular traffic, industrial plants, power generation facilities, waste incineration, construction and demolition activities. Some heavy metals (such as Cu and Zn) at small amounts are harmless, but some (notably Pb, As and Cd) even at extremely low



concentrations are toxic and are potential cofactors, initiators or promoters in many diseases including cardiovascular disease and cancer. Pb is the most important pollutant among heavy metals, which accumulates on topsoil from atmospheric deposition by sedimentation (Sezgin, et.al. 2003). It is added to gasoline to increase the octane rating of fuel. Besides the industrial activities such as industrial and incinerator emissions, lead compounds emit into atmosphere from vehicle exhaust gases using lead added petroleum products (Li, et.al. 2001). Cd, Cu, Zn and As are also good indicators of contamination in soils because they appear in gasoline, car components, oil lubricant (Li, et.al. 2001). Heavy metals in polluted air suspend in air for a long time and are absorbed on dust particles and then settle down on urban soil.

Young people and children perform their sports requirement in playground area especially in their school sites. Exposure of human especially children in municipal playground to heavy metals can occurs via three ways: (a) direct ingestion of particles which contains pollutant (b) inhalation of suspended particles in air through mouth and nose; and (c) dermal absorption of trace elements in particles adhered to exposed skin (Miguel, et.al. 2007; Ljung, et.al. 2006). In this study, Pb and As concentrations have been evaluated in football playground soils collected in different part of Istanbul Turkey. Soil samples have been microwave and traditional acid digested prior to analyze by flame atomic absorption instrument. A Unicam (Model 929 AA) flame atomic absorption instrument was used for the determination of Pb and As in sample digests. Digestion was accomplished by using acid mixture (10 ml HNO₃ + 3 ml H₂O₂) at boiling point for 1 h on hot plate. In microwave method 5 ml HNO₃ is used for 0,5 g soil samples. The concentrations of heavy metal in football playground soils have been evaluated according to traffic and industrial activity in Istanbul city.

TOPRAK FUTBOL SAHALARINDA KURŞUN VE KADMIYUM KİRLİLİĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Şehir toprağı bileşenleri ve insan sağlığı üzerine mümkün etkileri üzerine yapılan çalışmalar son zamanlarda çok artmıştır. Ağır metal kirliliği çevrenin doğal yapısından kaynaklanabilir, insan faaliyetleri sonucu da oluşabilir. Şehir tozlarında ağır metallerin konsantrasyonları değerlendirilirken, o bölgedeki jeolojik yapıya ait değerler ve normalin üstü yüksek değerleri göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Trafik, endüstriyel tesisler, güç santralleri, atık yakma, inşaat faaliyetleri gibi şehir tozlarında ağır metal konsantrasyonlarını artıran çok sayıda insan faaliyetleri vardır. Cu ve Zn gibi bazı ağır metaller düşük konsantrasyonlarda zararlıdır fakat Pb, As ve Cd gibi çok düşük konsantrasyonlarda bile zehirli olup, kanser ve kalp-damar hastalıklarına sebep olan ya da şiddetlendiren ağır metaller de vardır. Ağır metaller arasında en zehirli olanı Pb olup, ortam atmosferine yayılmış ise zamanla yeryüzü toprağı üzerine çökmektedir. Pb benzine oktan yükseltici olarak eklenmektedir. Endüstriyel ve yakma emisyonları gibi sanayi faaliyetleri haricinde Pb bileşikleri atmosfere kurşun eklenmiş petrol ürünlerinin yanması sonucu taşıt egzoz gazlarından yayılmaktadır. Cd, Cu, Zn ve As gibi ağır metaller de şehir toprağının trafik ile kirlendiğine dair belirleyici işaretler çünkü benzin, araba yağları ve taşıt aksamalarının üretiminde kullanılmaktadırlar. Havaya dağılmış olan kirleticiler uzun süre asılı kalabilirler ve ince toz parçacıkları üzerine absorblanarak şehir toprağı üzerine çökerler.

Gençler, çocuklar oyun ve spor gereksinimlerini genellikle okul sahalarında, belediyeye ait oyun sahalarında gerçekleştirmektedir. Spor yapan gençler ve özellikle çocuklar, üç yolla ağır metal etkisine maruz kalmaktadır: (a) ağır metal içeren oyun sahası tozlarının doğrudan yutulması (b) havada asılı olan bu parçacıkların doğrudan ağız ya da burun yoluyla solunması (c) vücuda yapışmış olan toz parçacıklarından ağır metallerin deri yoluyla absorblanması.

Bu çalışmada İstanbul'un değişik semtlerinden toplanmış olan toprak futbol sahası tozlarında Pb ve As element konsantrasyonları değerlendirilmiştir. Toprak numuneleri elementlerin alevli atomik absorpsiyon ile analizi öncesinde mikrodalga ve geleneksel asit çözünürleştirme yöntemi kullanılarak çözeltiye alınmıştır. Elementlerin analizinde Unicam model (Model 929 AA) alevli atomik absorpsiyon cihazı kullanılmıştır. Asitle çözünürleştirme yönteminde sabit tartıma getirilmiş 0,3 g toprak numunesi platin kroze, kaynama sıcaklığında, 10 ml HNO₃ ve 3 ml H₂O₂ kullanılarak çözünürleştirilmiştir. Mikrodalga yönteminde ise yine aynı miktar toprak numunesi, mikrodalga fırının teflon tüplerine tartılmış, 10 ml HNO₃ ilave edilmiştir. Teflo tüpler çelik muhafazasına konularak iyice şıkıştırılmış, yaklaşık 30 dak. süre ile mikrodalga fırında tutulmuştur. Futbol sahalarından alınan toprak numunelerindeki ağır metal değerleri ilgili bölgenin trafik yoğunluğu ve endüstriyel faaliyet yoğunluğuna bağlı olarak değerlendirilmiştir.

1- Pacyna, E.G.et.al.(2007). "Current and future emissions of selected heavy metals to the atmosphere from anthropogenic sources in Europe". Atmospheric Environment. 41: 8557-8566.

- 2-.Sezgin, N. et.al. (2003) "Determination of heavy metal concentrations in street dusts in İstanbul E-5 highway". Environment International. 29: 979-985.
- 3-Lu,X.et.al. (2008) "Contamination assessment of copper,lead,zinc,manganese and nickel in street dust of Baoji". NW China. Journal of Hazardous Materials .5.
- 4- Li, X., Poon C.,Liu, P.S. (2001) "Heavy metal contamination of urban soils and street dusts in Hong Kong". Applied geochemistry 16:1361-1368.
- 5-.Miguel, E.D.et.al. (2007) "Risk-based evaluation of the exposure of children to trace elements in playgrounds in Madrid (Spain)".Chemosphere 66:505-513.
- 6- Ljung, K.et.al.(2006) "Metal and arsenic distribution in soil particle sizes relevant to soil ingestion by children". Applied Geochemistry. 21:1613-1624.

Poster 5.8

Anabilim Dalı / Topic : Spor Yönetimi / Sport Management and Organization

Poster Alanı / Name of Board KIBRISCIK

Moderator:Yrd.Doç.Dr.Necati CERRAHOĞLU

224. SPOR-MEDYA İLİŞKİLERİNDE İLETİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN ROLÜ

SAHAN, H.* , AKPINAR, S.* , ULUKAN, M.* , AKPINAR, Ö.*

*Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

ABSTRACT

Sport is to ease the adaptation for, the individual's physiological and psychological structure, to develop the social point, personal development, to advance the features of characters, acquaintance, accomplishment, and ability. The media can be explained as, radio, TV, press, computer, internet, telephone, mobile phone, CD, DVD, posters, in the way the technology is handled. This paper also look at how media takes place all around in modern life that effects people and in what way sport and media are effecting each other and in what way it has a positive effect for the social life. Key words: Media, Sport, Technology

Giriş

Sanayileşme, kentleşme, hizmet sektörünün hızla gelişmesi, bilgi ve teknolojinin çok ileri boyutlarda gelişmesi sonucu toplu hayat kültürü ve sosyal yapı farklı özellikler kazanarak değişti ve gelişti. Gelenekler, alışkanlıklar, sosyo ekonomik durum ve kültürel düzey, bazı olgulara karşı farklı duyarlılıklar ortaya çıkardı. Toplumsal eğilimleri moral, kültür, hayat felsefesi, ekonomik refah, inanç vb olgular belirlemektedir.

Spor Kavramı

Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel faktörleri olan bireylerin, fizyolojik ve psikolojik yapısını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak topluma uyumunu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslar arası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak bireyin mücadele gücünü artırmak yanında belli kurallara göre rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme faaliyetleri olarak belirtilmektedir (Yetim, 2005:129-132).

Sporun Toplumsal Etkisi

Spor, toplum hayatına çok değişik yollardan girerek, bireyleri doğrudan yada dolaylı olarak etkiler bir konuma gelmiştir. Toplumun vazgeçilmez zevklerini, ihtiyaçlarını karşılayarak kendisine bağlayan spor, günümüz modern toplumlarında büyük bir sosyal kurum olduğunu kabul ettirerek, toplumu ilgilendiren belli davranışlar, kurallar, inançlar ve simgeler geliştirmiştir. Bu nedenle modern toplumların en yaygın sosyal etkinliklerinden birisi olarak bugünkü yerini almıştır. Sporun toplumsal etkilerinden bazılarını sıralamak gerekirse, Bunlar;

- Sosyal ve kültürel zevkler ve duyarlılıklar kazandırır.



- Bireylerin boş zamanlarını yararlı biçimde değerlendirmelerini sağlar.
- Arkadaşlık, liderlik, hoş görü, takdir etme ve edilme özellikleri kazandırır.
- Bireylerde sosyalleşme ve sosyal sorumluluk duygusunu geliştirir.
- İnsanlar ve uluslar arası dostluğu geliştirir ve sosyal kaynaşmayı sağlar
- İnsan ilişkilerini geliştirir.
- Diplomasıyı iç ve dış turizmi geliştirir.
- Kolektif çalışma alışkanlığı kazandırır.
- Toplum bireyleri arasında aidiyet duygusunun gelişmesine katkı sağlar.
- Sosyal statü kazandırır (Yetim, 67-69).

Medya Kavramı

Medya, (kitle iletişim araçları) gelişen teknolojinin de etkisiyle toplumsal yaşamın vazgeçilmez bir ögesi olmuştur. Bir çok sosyal bilimci, araştırmalarında kitle iletişimi ile birey ve toplum yaşamını sosyolojik, sosyal psikolojik yaklaşımlar ile sorgulamış ve buradan birey ve toplumsal davranış biçimlerini açıklamaya çalışmışlardır. Kitle iletişimi toplum ve grupların adeta yerini alarak, bireyin gelişim süreci içerisinde önemli bir yere sahip olmuştur. Tek taraflı bir iletişim kaynağı olarak görülen kitle iletişim araçları, birey ve toplumlara yalnızca bilgi aktaran araçlar olmaktan çok, onları eğiten, nerede nasıl davranacaklarını, neyi nasıl algılayarak anlayacaklarını, hatta neyin iyi yada kötü olduğuna, nelere bağlı olduğuna karar vereceklerini öğreten iletişim araçları haline bürünmüştür (Demiray, 2003: 90).

Günümüzde son derece etkili olan Medyanın (kitle iletişim araçları) bir takım işlevleri mevcuttur. Bu işlevler;

Habercilik, Toplumsallaştırma, Motivasyon, Tartışma-diyalog, Eğitim, Kültürel geliştirme, Eğlence, Bütünleştirme, şeklinde belirtilmektedir (Güz, 1996: 669).

Medyanın Toplumsal Etkisi

Medyanın (Kitle iletişim araçları) etkisi konusunda, uzun yıllarda bu yana devam eden çalışmalarda etki sürecine ilişkin önemli gelişmeler kaydedildiği görülmektedir. Kitle iletişim araçları sadece bireyler üzerine doğrudan etki yapmaz. Aynı zamanda mevcut kültürü, bilgi birikimini, bir topluma ait örf adet, gelenek ve göreneklerini, değer yargılarını da etkiler. Seyircilerin kendi davranış kalıplarını belirlerken kullanabilecekleri bir dizi imaj, düşünce ve değerler sunar (Mcgill ve Vindall, 1997).

Bu günkü toplumsal yapıda kitle iletişim araçlarının artan etkinliği, spor ve diğer boş zaman faaliyetlerinin ortaya çıkmasına ve gelişmesine yardımcı olmaktadır. Bu bakımdan kitle iletişim araçlarının etkinliği, bireylerin gelişmesinde kalıtsal faktörlerin oynadığı role, birde sosyal rolü katmaktadır. Bu araçlar uyarıcı etki yapmakta, değişik spor dallarının toplumda yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Her hangi bir branşa ilgi az iken, bu uyarıcı etki zamanla gerek aktif sporculuğu veya izleyici açısından kitlelerin ilgisini artırmaktadır (Şahan, 2004: 313).

Spor Medya ilişkisi

Medya ve spor aslında birbirinden etkilenen, birbirlerinden faydalanan iki ayrı olaylar zinciridir. Medya olmazsa spor yaygın hale gelemez, tanıtılamaz, öğretilemez ve yapılan organizasyonlar insanlara sunulamaz. Sporun olmaması ise medyanın bir çok kazanç yollarının kaybolması anlamına gelecektir. Özellikle spor organizasyonlarının naklen televizyonlardan yayınlanması sırasında inanılmaz reklam gelirleri elde edilirken böyle bir imkândan mahrum kalacaktır. Bu gün dünyada milyarlarca insanın ilgisini dikkatini belirli bir saatte bir araya toplamada spor organizasyonları başı çekmektedir. Özellikle futbol, basketbol şampiyonalarında, araba, motor yarışlarında, tenis müsabakalarında, kayak yarışlarında ve bir çok spor branşlarında milyonlar hatta milyarlarca insan televizyonlar başında seyretmektedir (Döşyılmaz, 1998).

Türkiye’de bugün ulusal anlamda yirmiye yakın günlük gazete ve onlarca haftalık dergi bulunmaktadır. Görsel anlamda ise on beş civarında ulusal yayın yapan televizyon kanalı bulunurken yerel kanlarla birlikte çok sayıda televizyon ve yerel gazeteler bulunmaktadır. Günlük gazetelerin her birinde ikişer üçer spor sayfası bulunurken sadece spor gazetesi olarak yayın yapan gazetelerde çıkmaktadır. Yine televizyonların hepsinde bir çok spor programları yapılırken bir çok kanaldan futbol basketbol tenis gibi spor müsabakaları naklen yayınlanmaktadır. Tüm bunlarda göstermektedir ki spor medya ilişkisi artık bir endüstri haline gelmiş ve hem Türkiye’de hem de dünya genelinde etkisini uzun yıllar sürdüreceği gözükmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak spor medya içerisinde çok önemli yer teşkil etmektedir. Günümüzde spor insanların fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden gelişmelerine yardım ederken aynı zaman da medya kanalı ile toplumsal bütünleşme aracı

olarak da kullanılmaktadır. Yine spor yolu ile tüketim kültürünün oluşturulmasında medyanın etkisi büyük olmaktadır. Medya toplumların sosyal hayatlarının düzenlenmesinde, kültürel hayatın zenginleştirilmesinde önemli görevler üstlenirken sporun da toplumun hemen her kesimine yayılmasında çok önemli görev yapmaktadır.

Medyanın insanlar üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri olduğu gibi, spor dalları ile ilgili teorik, teknik ve pratik bilgiler kazandırıcı, spor izleyicisini eğitici ve yönlendirici, farklı spor branşlarının tanıtılmasında ve yaygınlaştırılmasında önemli roller yapmaktadır. Ayrıca okul dışı gençliğin, ev hanımlarının spor yapmaya yönlendirilmesinde özellikle medyanın (kitle iletişim araçlarının) etkisi çok büyüktür.

Spor ve medyanın toplumsal hayattaki önemi herkes tarafından kabul edilmektedir. Bu nedenle medyanın sosyal sorumluluk duygusu hareket ederek sporun güzelliklerini toplumun her kesimine ulaştıracak şekilde ve insanları spor yapmaya teşvik edecek yayın politikaları geliştirmeleri toplumsal hayat açısından son derece yararlı olacaktır.

Kaynaklar

- DEMİRAY, Uğur, **Meslek Yüksek Okulları İçin Genel İletişim**, Pegem Yayıncılık, ANKARA, 2003, s.90
DÖŞYILMAZ Enver, “*Ülkemiz Spor Medyasının Toplum Üzerindeki Etkileri ve Sonuçları*” Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İSTANBUL, 1998.
GÜZ Nurettin, *Açık Toplum, Demokrasi, Kitle İletişim Araçları*, Yeni Türkiye Medya Özel Sayısı, yıl:2, sayı, 12, Ankara, 1996, S, 669
MC QİAİL, D, WİNALH, S, **Kitle İletişim Modelleri** (Çev. Kona Yumlu), İmge Yayıncılık, Ankara, 1997.
ŞAHAN Hasan, Vedat ÇINAR, *Kitle İletişim Araçlarının Spor Kamuoyu Üzerine Etkisi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:12, Konya, 2004
YETİM, Azmi, **Sosyoloji ve Spor**, Morpa Yayınları, Ankara, 2005.
YETİM, Azmi. “*Sporun Sosyal Görünümü*,” Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Sayı.1, Cilt,5, 2000.

225. SPOR FEDERASYONLARININ İNTERNET SİTELERİNİN İNCELENMESİ

ATALI, L. , **ÖZSOY, S. , **POLAT, E. , ***GÜZEL, P. , **GÜRER, B. , *ÇİFTÇİ, S.**

* Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Daire Başkanlığı

** Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

*** Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**** Sakarya Üniversitesi

ABSTRACT

Internet, as in most of the sectors today, is one of the most important environment which makes interaction in institutional fields in sports area. In this research, the web sites of the sport federations which are connected with Youth and Sports General Management are examined by their handy and index criterions. The 37 questions of measure tool which are developed by the literature and expert support from investigators are experted in the web sites of the 57 federations. The football, the chess and the golf federation's internet web sites are established as the most giving shelter to this application. The Sport Federation's web sites are seen to be used to give mostly informations.

Giriş

Spor ile ilgili kurum ve kuruluşlar, sivil toplum örgütleri ve yapılar daha çok insana ulaşmaya çalışarak amaçlarını gerçekleştirmek çabası içindedirler. Kimileri ticaret boyutunda kimileri sporun yaygınlaşması boyutunda spor alanı içerisinde yer almaktadır.

Spor federasyonları da ülkemizde sporun daha geniş kitlelere yayılması için çaba harcayan kuruluşlardır. Spor federasyonları hizmet alanları içerisinde uygulamalar gerçekleştirirken çağın gerektirdiği birçok yenilikten faydalanmaktadır. Bilgi teknolojilerinin sağlayabileceği yararları fark etmiş olan birçok kurumun yanında spor federasyonları da bu teknolojilerden internet kısmını değerlendirmeye çalışmışlar ve internet siteleri oluşturarak hedef kitlelerine hizmet vermeye çalışmışlardır.

İnternetin birçok amaç için kullanılması sitelerin oluşturulması hizmet kavramını önemli bir ölçüde değişime uğratmıştır. Kurumlar oluşturdukları internet siteleri ile hizmetlerini sanal ortama taşımışlardır (Nur, 2001). Spor federasyonlarının internet sitelerinin hangi durumda olduklarının belirlenmesi, bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

**Yöntem**

Bu çalışmada Türkiye'deki spor federasyonlarının internet sitelerinin mevcut durumları tarama modeli kullanılarak ortaya konulmaya çalışılmıştır. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü internet sitesinde (gsgm.gov.tr) listesi yayınlanan 59 spor federasyonundan 57'sine erişim sağlanmıştır. Hizmet verir durumda olmayan iki federasyonun sitesine ulaşamamıştır. İnternet sitelerinin değerlendirmek için araştırmacılar tarafından literatür ve uzman desteğiyle 33 soruluk bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Ölçme aracı, 1-5 Mart 2008 tarihlerinde çalışır durumda bulunan 57 spor federasyonu internet sitesine uygulanmıştır. Elde edilen veriler frekans ve yüzdelik dağılımlar ile değerlendirilmiştir.

Bulgular

Araştırma sonuçlarına göre internet sitesinde en çok uygulama gerçekleştiren spor federasyonları Futbol, Satranç ve Golf Federasyonu'dur. En az uygulama gerçekleştiren spor federasyonları ise Çim Hokeyi, Bedensel Engelliler ve Binicilik Federasyonu'dur. İncelenen federasyonların internet sitelerinin tümünde faaliyetlerden haber ve bilginin olduğu, bunların güncellik taşıdığı görülmektedir. Ayrıca yönetmeliklerle ilgili bilgi, idari yapı ile ilgili bilgi, yıllık faaliyet programları, iletişim bilgileri, internet sitelerin tamamına yakınında bulunmaktadır. Ayrıca bilgi edinme hakkı ile ilgili bilgi, forum bölümü, site haritası, site kullanım koşulları, internet sitelerinin çok azında bulunmaktadır. Engellilere yönelik sitelerde hiçbir uygulamaya rastlanmamıştır.

Tablo 1. Federasyonların İnternet Sitelerinin Federasyon Düzeyinde Mevcut Durumu

[illegible]

X işareti uygulamanın ilgili federasyon sitesinde mevcut olmadığını göstermektedir.

**Tablo 2. İnternet Sitelerinin Genel Durumu**

İNTERNET SİTELERİ DURUM	Evet		Hayır	
	n	%	n	%
Faaliyetlerinden haber ve bilgi	57	100	0	0
Haber ve bilgiler güncel	57	100	0	0
Spor branşının tarihçesiyle ilgili bilgi	31	54,4	26	45,6
Yönetmeliklerle ilgili bilgi	52	91,2	5	8,8
Yıllık faaliyet programıyla ilgili bilgi	52	91,2	5	8,8
İdari yapısıyla ilgili bilgi	56	98,2	1	1,8
Branşla ilgili oyun kuralı bilgisi	36	96,2	21	3,8
Branşla ilgili eğitim içeriği bilgisi	22	38,6	35	61,4
Federasyonun iletişim bilgileri	53	93	4	7
Sitede arşiv bölümü	30	52,6	27	47,4
Sponsorlarla ilgili link	41	72	16	28
Yabancı dil içeriği	13	19	46	81
Bilgi Edinme Hakkı ile ilgili bağlantı	3	5	54	95
Sitenin son güncellenme tarihi	49	86	8	14
Fotoğraf galerisi	46	80,8	11	19,2
Video galerisi	18	31,6	39	68,4
Gerekli form ve dokümanlar	36	63,2	21	36,8
Ana sayfaya dönüş bağlantısı	49	86	8	14
Site içi arama bölümü	24	42	33	58
Mesaj veya e-posta bağlantısı	38	66,7	19	33,3
Forum bölümü	6	10,5	51	89,5
Sitenin üyelik sistemi	19	33,3	38	66,7
E-hizmet uygulaması	10	17	47	83
İlgili sitelere bağlantı	47	82,5	10	17,5
Ziyaretçi sayısını gösteriyor	26	45,6	31	54,4
Engelliler için uygulama	0	0	57	100
Elektronik satış	3	5,2	54	94,8
Yayınlar siteden okunabiliyor	10	17,5	47	82,5
Site haritası	6	10,5	51	89,5
Yayın haklarıyla ilgili bilgi	34	59,6	23	40,4

Tartışma ve Sonuç

Spor federasyonlarının büyük bir bölümünün çalışır durumda bir internet sitesine sahip olması olumlu bir durumdur. Ancak bu mecraanın sadece bilgilendirme amaçlı olarak kullanıldığı görülmektedir. İnternet, spor ile ilgili ihtiyaç duyulan bilgi ve hizmetlere ulaşmak için düşük maliyetli ve çok kişiye ulaşma boyutunda etkili bir alandır. Bilet satışı, spor organizasyonlarına kayıt, spor ürünleri satış, sponsorluk, spor turizmi, pazarlama araştırmaları, sporcu ve takımların tanıtımı-bilgileri ve diğer özel işlemler için internet ideal bir ortamdır (Delpy ve Bosetti, 1998: 21, 23). Beech ve arkadaşlarının (2000) İngiltere’de yaptığı bir çalışmaya göre 4000 taraftarı olan futbol kulüplerinin 100 bin ziyaretçiye sahip oldukları, futbol kulüpleri taraftarlarını internet sitelerine çekerek onları müşteri durumuna getirmeyi başardıkları vurgulanmıştır. Bu araştırmada incelenen spor federasyonlarından internet sitelerinde bilgilendirme dışında pazarlamaya yönelik faaliyetlerin çok sınırlı olduğu görülmektedir. Elektronik satış uygulamasının sadece 3 federasyonda olması dikkat çekicidir.

İnan’ın (2002) yaptığı pazarlamada internet kullanımı konulu araştırmada işletmelerin yoğunlukla internet sitelerini firma ve ürünlerinin tanıtımı, müşterilerle iletişim kurma ve satışları artırma amaçlı olarak kullandıkları ortaya çıkmıştır. Spor federasyonları internet sitelerinin tanıtım ve iletişim kurma amaçlı olduğu söylemek mümkündür. Avusturalya Açık Tenis Turnuvası internet sitesini 20 milyon kişinin ziyaret ettiği (Forrest ve Pope, 1997: 72) dikkate alınırsa, federasyonların internet sitelerini spor pazarlaması açısından cazip hale getirebilmek için ziyaretçi sayısını arttırmaya yönelik çalışmalar yapması gerektiği söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Beech, J., S. Chadwick and A. Tapp (2000) “ Emerging Trends in the Use of the Internet- Lessons From the Football Sector,” **Qualitative Market Research: International Journal**, vol:3, no:1, pp.38-46
- Delpy, Lisa and, Heather Bosetti (1998) “ Sport Management and Marketing Via The World Wide Web,” **Sport Marketing Quarterly**, vol:7,no:1, pp. 21-27.
- Forrest, J. Edward and Pope, L. Nigel (1997) “Fan Responses to Sporting Team Web Sites,” **Asia-Australia Marketing Journal**, vol:5,no:1, pp. 71-80.
- İnan, H. (2002) “Firmalar arası Pazarlama Faaliyetlerinin Yürütülmesinde İnternet Kullanımının Etkisi: Türkiye Uygulaması”. Yayımlanmamış Doktora Tezi, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 2002.
- Nur, Ç (2001). **Türkiye’den Örneklerle E-İş Gerçeği**. İstanbul: Capital Yayınları, 2001.

226. DEVELOPMENT OF SPORT SCIENCES IN TURKEY

NURULLAH, C. ¹, BAĞIRGAN, T. ²

¹Celal Bayar Üniversitesi BESYO/Manisa/Türkiye

²Spor Eğitimi Ankara/Türk

ABSTRACT

In the present study, development of Sport Sciences was examined in light of theoretical and idea dimensions and development of sport sciences in Turkey was considered according to its different structural characteristics in 3 phases: 1. Physical Education Knowledge-Sport Knowledge phase 2. Sport Teaching Phase a. Accumulation phase b. Development phase The beginning of Sport Sciences becomes concrete with the establishment of Sports Medicine Association in 1965. Necati Akgün, Sedat Muratlı, Necmettin Erkan and Adnan Orhun are leading persons that have valuable help in the development of Sport Sciences in Turkey.

TÜRKİYEDE SPOR BİLİMLERİNİN GELİŞİMİ

Giriş

Ülkemizde Spor Bilimlerinin gelişimi 1980li yıllarla birlikte ivme kazanmıştır (*Bağırman,1990, Açıkada,1997,mirzeoğlu 2004*). Bu ivmelenmeyle birlikte spor bilimlerinde ortaya çıkan değişik düşüncelerin ürünü olarak çok çeşitli kurumsal yapılanmalar(spor bilimleri,antrenörlük,rekreasyon, vb)ortaya çıkmıştır. sporla ilgili düşünce geleneğini oluşturmaya yönelik yaklaşımların ve buna bağlı olarak ta sporla ilgili düşüncelerin ve düşünce akımlarının belirleyicisi ve yönlendiricisi olan kurum ve düşünürlerin irdelenmesini gerektirmektedir. Bu bağlamda spor bilimlerinin gelişimi üzerine yaptığımız irdelememizde spor bilimleri düşüncesinin gelişimi kavramsal olarak;

1)Beden eğitimi bilgisi-spor bilgisi dönemi-(1863-1989)

2)spor öğretisi dönemi(1965-1989)



3)spor bilimleri dönemi(1990-) aşamalarında irdelenecektir(bak Çizelge 4).

SPOR BİLİMLERİ ÖNDÜŞÜNCELERİ DÖNEMİ (1863-1960)

Beden eğitimi bilgisi1863-1990)-spor bilgisi(1863-1965) evresi

Bu dönem kendi içerisinde

1.Cumhuriyet öncesi(1863-1923)

Cimnastik kavramı batıya yönelik anlamında batıcılığı, idman kavramı ise riyazet-i bedeniye kavramı tanımlanan gelenekçi anlayış ile batıcı anlayışın simgesi olan cimnastiğe karşıt olarak gelişen ulusalcı anlayışta sporsal etkinliklerin simgesidir.

2.Cumhuriyet dönemi 1 (1923-1965) iki alt başlıkta incelenecektir

1.1 Cumhuriyet dönemi 1 (1923-1965)i

Cumhuriyet dönemi 1 kendi içerisinde iki evrede irdelenmektedir

1.Sağlık ve üretim gücünü artırma amaçlı spor anlayışının önde olduğu evre(1923-1950)

2.gösteri amaçlı verim sporunun(özelde futbolun)Baskın olmaya başladığı evre(1951-1965)

2.1 Cumhuriyet dönemi 2(1965-1989)

2.1.Baslangıç evresi(1965-1973)

Bu evrede genel olarak spor düşüncesini belirleyen **Ankara akımı –İstanbul akımı** yaklaşımlarının dışında **İzmir'den gelişen düşünce akımının** şaşırtıcı bir biçimde spor bilimlerinin temellerini oluşturduğunu görülmektedir.

Spor bilimlerini bu dönemde temelliyen düşünürler arasında ise **Necati Akgün, Necmettin Erkan, Adnan Orhun ve Sedat Muratlı** yönlendirici düşünceleri ile öne çıkmaktadırlar.Diğer bir deyişle spor bilimleri düşüncesi bu 4 spor bilgesinin ışığında yükselmiştir

İZMİR AKIMI

Spor bilimlerinin bilim dalı olarak somutlaşması **1965 yılında spor hekimliği derneğinin Necati Akgün başkanlığında kurulması ile başlar.**

1966 yılında uluslararası spor hekimliği birliğinin üyesi olarak dernek uluslararası alanda etkinliğini somutlaştırmıştır.

Ankara akımı

1960 yılların başlarında yurt dışına gönderilen spor adamlarının o dönemde Avrupa da özellikle almanyada egemen olan spor eylemi akımının etkisi ile yetişerek verim temelli bir anlayışı ortaya çıkardığını görüyoruz. İstanbul akımının sadece gösteri ve kullanım amaçlı verim anlayışı ile yer yer örtüşmesine karşın **bu verim düşüncesi insancıl verim düşüncesi bağlamında İstanbul akımının karşısındadır. Necmettin Erkan.Adnan Orhun,Sedat Muratlı gibi düşünürlerin çağdaş beden eğitimi ve spor bilimleri anlayışlarının öne çıkarmada öncülük yaptığını görüyoruz.** 1969 yılında gençlik ve spor bakanlığının kurulması ile **Ankara akımının etkisi üst düzeye çıkmıştır.**Bu durum Ankara akımının gelişen anlayışının İstanbul akımı karşısında önemli bir kazanımı olarak görülebilir.Diğer bir söylem ile **alaylılığı simgeleyen İstanbul akımı ile mektepliliği simgeleyen Ankara akımı arasında mekteplilerin bir kazanımı olarak da değerlendirilebilir.**

2.2 BİRİKİM EVRESİ(1974-82)

Ankara akımının içerisindeki çağdaş yaklaşım savunucuların İstanbul akımı dışında karşıtı olarak Ankara akımı içerisinde”cumhuriyetin ilk yıllarındaki ilkelere bağlı olan” buna karşın o dönemden bu döneme kadar okul yaşantısında birtakım becerilerin geliştirilmesi eğitiminden öte gitmeyen bir anlayışla sporu salt beden eğitimi ve İstanbul akımı karşısında da birkaç spor dalının temel becerilerinin eğitiminden öteye gitmeyen anlayışı sergileyen bu yapısı ile de çağdaş görünümlü meslek tutuculuğu anlayışında olan mektepli anlayışını da görülmektedir. 19 mayıs gençlik ve spor akademisinin 1974 yılında kurulması ile önemli bir evre başlamaktadır.Bu akademiye **Anadoluhisarı(1975) ve Manisa(1975)** gençlik ve spor akademileri izler. 7 yıl sürecek olan akademiler dönemi spor bilimleri içinde önemli bir birikim ve anlayış oluşturma evresi olarak görülmelidir.Ankara akımının önemli etkisi de bir İzmir akımının bir yansıması olarak **ODTÜ de 1978 de beden eğitimi Spor ve rekreasyon bölümünün kurulmasıdır.**Diğer bir deyişle de günümüz anlayışında önemli bir etkinlik olan **rekreasyon anlayışının** da somut olarak biçimlenmesidir.

İstanbul akımı bu evrede de futbol ve kazanım amaçlı olarak kitle iletişim aracılığı desteği ilede bilimsel anlayışın karşısında alaylılığı savunan bir anlayışta etkinliğini sürdürmüştür

2.3 OLUŞUM EVRESİ(1982-1989)

Ülke spor bilimlerinin somutlaşması ve üniversiteler yapısı içerisinde anabilim dalı biçiminde örgütlenmesi yüksek öğretim kurumunun(**YÖK 1982**) kurulması ile başlar.Bu evrede yoğun olarak bilimsel anlamda çalışmaların ve tezlerin ortaya konarak akademik unvanların alındığı diğer bir deyişle de spor bilimleri kavramının yadigarımadığı

bir süreç başlamıştır.Bu süreç ve spor bilimleri kimliği Ankara akımının etkinliği ile 1989 yılında Hacettepe üniversitesinde spor bilimleri ve teknoloji bölümünün kurulması ile somutlaşmıştır **(Bağırhan 1990,92,Açıkada 1996)**

İzmir akımının bu evrede uygulamada etkisi yitirdiği söylenebilir.

İstanbul akımının uzun bir geçmişi olmasına karşın sporun bilimsel yapılanması konusunda tutarlı ve düzenli yaklaşım sağladığını söylemek zordur.Diğer bir değişle İstanbul akımı insancıl spor spor anlayışının ötekisi olarak engelleyici işlevini spor bilimleri alanında da yansıtmaktadır.Başka bir söylemle İstanbul akımının spor bilimleri anlayışı çağdaş spor bilimleri akımlarının ötekisi olarak görülebilir

Sonul bir değerlendirme olarak;Bu oluşum evresinde Ankara akımının etkinliği ile spor bilimlerinin temel düşüncelerinin İzmir akımı ile başlamasına karşın spor bilimlerinin hem kurum hemde kavram olarak kabul edilmesinde Ankara akımı belirleyici olmuştur.

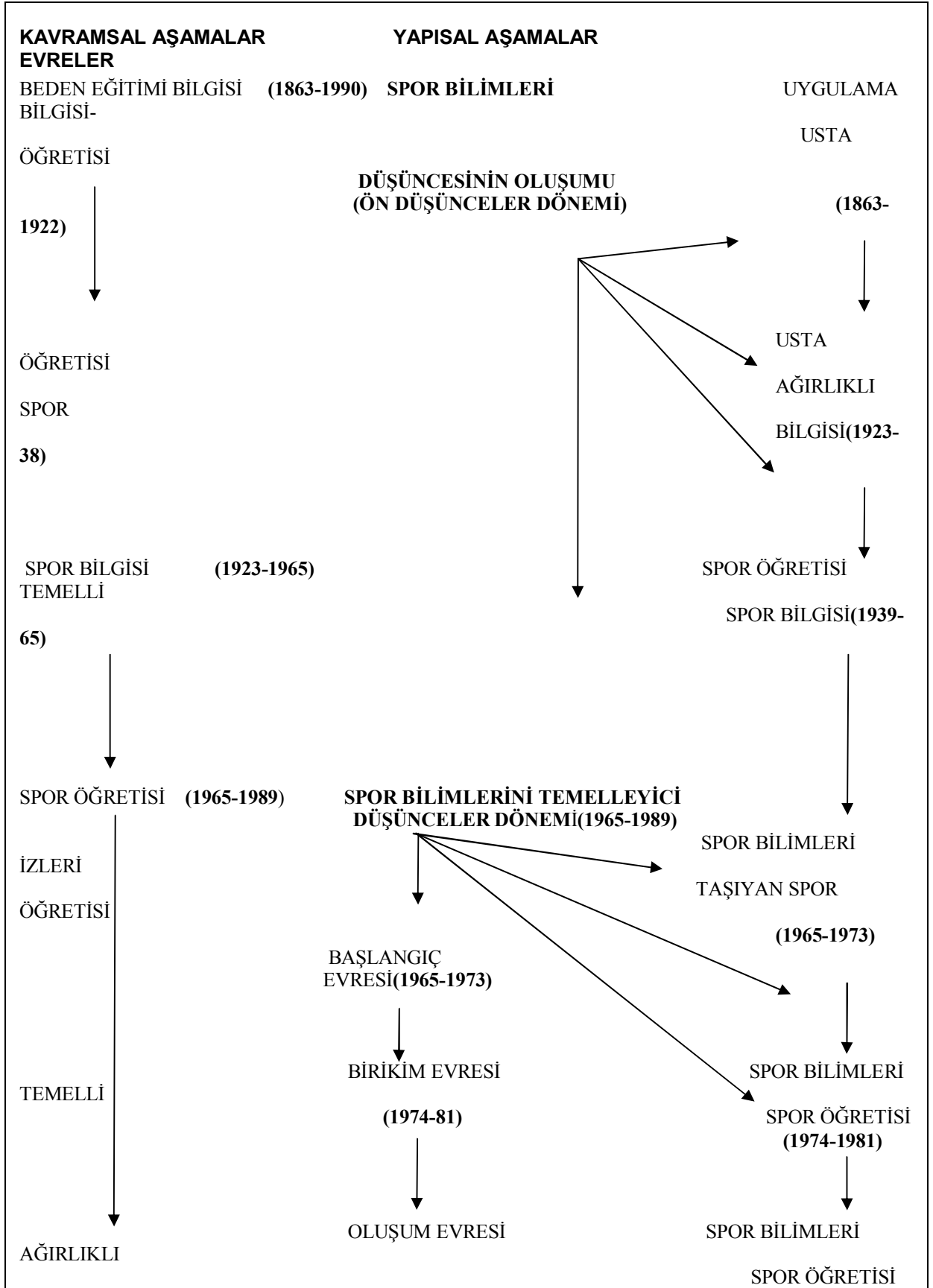
Kaynakça:Toplam 164 yazım sınırları nedeni ile verilmemiştir.

Abalı, A. (1974). Cumhuriyetimizin 50.Yılında Gençlik ve Spor. Ankara: T.C.Gençlik ve Spor Bakanlığı.

Alpman, c., Eğitimin Bütünlüğü içinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1972.

Aşır, V. (1950). "Selim Sırrı Tarcan". Dost Gözile 75 Yaşında Genç Selim Sırrı Tarcan. Ülkü Basımevi, s.53-71.

Açıkada,C., Beden Eğitiminden Spor Eğitimine, Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II: Ulusal Sempozyumu, Manisa, 1993.





227. YÖNETİCİ DAVRANIŞLARININ SPORCU PERFORMANSINA ETKİSİ

YILDIZHAN, Y. Ç.* , ERGİN, B. M. ** , İMAMOĞLU, A. F.***

*Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Öğrencisi, Gazi Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE.

** Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, TÜRKİYE.

*** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE

ABSTRACT

The aim of this study, by taking as a basis to increase the performances of sports club managers, is to reveal the extent of their behaviors in the management cycles and find out to what level has the performance of an athlete been affected by such behaviors and the variable characteristics of athletes. The population of this study has been comprising the players of professional soccer clubs operating in the Ankara Province while its sampling has consisted of Turkey's premier league soccer clubs such as Gençlerbirliği Spor, Ankaragücü Spor and Ankara Spor A.Ş.. A questionnaire which comprised 27 questions relating to the behaviors of club managers, has been applied on the members of three clubs which have constituted this sampling. Totally 78 questionnaires have come back and of these, 76 have been included in the evaluation process. The analysis of questionnaires which are used in this study, has been performed through the use of SPSS 13 package program. Through the personality questions posed in the questionnaire, the Frequency and percentage technics have been applied with a view to put forward the implementation level of managerial behaviors in the sports clubs and find out the effects of such behaviors on the performance of an athlete and accordingly solve the problems to appear due to these effects. According to the results of this study, the personal qualifications (such as age, material status, education level and seniority in the professional skill) of athletes have affected their performances and the managerial behaviors of managers have also affected the performance of an athlete at a considerable scale.

Giriş

Yönetici başkaları vasıtasıyla amaçlara ulaşmaya çalışan kişi (Koçel, 1989, s.15) olduğundan davranış konusu ile yakından ilgilenmek zorundadır. Bu açıdan başarılı bir yöneticilik tek başına olmasa da büyük ölçüde insan davranışlarını önceden kestirme ve denetleme yeteneklerine dayanır (Celep, 1990,s.4). Kısaca denilebilir ki; yöneticinin gerek işi ile ilgili konularda, gerekse insan davranışı konusunda yeterli bilgi ve beceriye sahip olması, hem kendi başarısı hem de sporcuların performansları üzerindeki etkisi açısından önemlidir.

Bu nedenle çalışmanın amacı, spor kulübü yöneticilerinin performanslarının artırılmasını esas almak üzere, kulüp yöneticilerinin yönetim süreçlerine ilişkin davranışları gösterme dereceleri ile, bu davranışlarla sporcuların sahip oldukları kişisel değişkenlerin, sporcu performansını ne derece etkilediğini saptamaktır.

Bu araştırma ile, Türk Sporuna aktif olarak katkıda bulunan yöneticilerin üzerine düşen görevleri yerine getirmelerinde hatırlatıcı olması umulmaktadır.

Türkiye'de bu konuda yapılan araştırmaların sayısı ve nitelik itibarıyla yetersiz olması nedeniyle bu araştırmanın literatüre önemli bir katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.



Materyal ve Yöntem

Tarama modelinde yürütülen bu araştırmada Ankara ilinde bulunan süper lig profesyonel futbol kulüplerinden Gençlerbirliği Spor, Ankaragücü Spor ve Ankara Spor A.Ş. sporcularına anket uygulanmıştır. Toplam 78 sporcuya uygulanan anketlerin 76'sı değerlendirmeye tabi tutulmuştur.

Anket A, B ve C başlıkları altında üç bölümden oluşmaktadır. Ankete katılan sporcuların kişisel niteliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan birinci bölüm 5 sorudan; sporcuların kişisel niteliklerinin sporcu performansına etkisini belirlemek amacıyla hazırlanan ikinci bölüm 4 sorudan; spor kulübü yöneticilerinin yönetimsel davranışları ne derece gösterdiklerine ve bu davranışların sporcu performansına etki düzeyine ilişkin soruları içeren üçüncü bölüm ise her soru a ve b şeklinde olmak üzere toplam 27 sorudan oluşmaktadır. Bu soruların (a) maddesi kulüp yöneticilerinin göstermekte olduğu davranışların uygulanma düzeyinin ölçülmesini, (b) maddesi ise yönetici davranışlarının sporcu performansına etki düzeyini belirlemek amacıyla hazırlanan soruları kapsamaktadır.

Üçüncü bölüm, karar verme, planlama, örgütlenme, eşgüdümleme, denetleme ve değerlendirme olmak üzere altı grupta toplanmıştır.

Anketin birinci bölümü, kişisel bilgilerle ilişkili olup sorular sınıflama, ikinci ve üçüncü bölümünde bulunan sorular ise eşit aralıklı (5'li) ölçekleme ilkelerine uygundur.

Anketlerden elde edilen ham veriler bilgisayar ortamında SPSS 13 paket programı kullanılarak ankette bulunan her seçeneğe belirli bir puan (**PKÇ 5, ÇK 4, ORT 3, AZ 2, HÇ 1**) verilerek kodlanmıştır.

Ankette yer alan kişisel sorularla yöneticilerin yönetsel davranışlarının spor kulüplerinde uygulanma düzeyi ve bu davranışın sporcu performansına etki düzeyine ilişkin durumların saptanması ve çözümlenmesinde frekans ve yüzde teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca sporcuların kişisel nitelikler ile kişisel niteliklerin sporcu performansına etkisi arasındaki ilişkiyi belirlemek için çapraz tablolar hazırlanmıştır.

Bulgular

Sporcuların Kişisel Özellikleri

Araştırma kapsamına alınan sporcuların %89,50'sinin 25 yaş ve altında, %78,90'ının bekar, %21,10'unun evli, profesyonel olarak da sporcuların %72,40 ile dörtte üçe yakın kısmının 5 yıl ve altında futbol oynadıkları görülmektedir.

3.2. Kişisel Niteliklerin Sporcu Performansına Etki Düzeyi

Kişisel Niteliklerinin Sporcu Performansına Etki Düzeyi Dağılımı

Kişisel özellikler/ Etki düzeyi	(HİÇ) 1	(AZ) 2	(ORTA) 3	(ÇOK) 4	(PEKÇOK) 5	TOPLAM
	F %	F %	F %	F %	F %	F %
1- Sporcuların Yaşı Performansı Ne derece Etkiler	5 6,60	6 7,90	22 28,90	33 43,40	10 13,20	76 100,00
2-Sporcuların Medeni Hali Performansını Ne Derece Etkiler	6 7,90	11 14,50	24 31,60	27 35,50	8 10,50	76 100,00
3- Sporcuların Eğitim Durumu Performansını Ne Derece Etkiler	7 9,20	12 15,80	19 25,10	26 34,20	12 15,70	76 100,00
4- Sporcuların Mesleki Kıdemi Performansını Ne Derece Etkiler	2 2,60	2 2,60	7 9,20	38 50,10	27 35,50	76 100,00

Sporcuların yaşının, medeni halinin, eğitim durumunun ve mesleki kıdemlerinin performanslarını etkilediği söylenebilir.

Araştırmada buluna diğer tabloların verilerine göre;

16-20 yaş arasındaki sporcuların 78,8'i, 21-25 yaş arasındaki sporcuların 71,4'ü yaşın sporcu performansını "orta ve çok" derecede etkilediği söylenebilir.

0-2 yıl arası futbol oynayan sporcuların %26,66'sında; 3-5 yıl arası futbol oynayan sporcuların %52'sinde; 6-8 yıl arası futbol oynayan sporcuların %54,54'ünde ve 9 yıl ve üzeri futbol oynayan sporcuların %60'ında mesleki kıdemin sporcu performansını "çok" derecede etkilediği söylenebilir.

3.3. Yönetici Davranışlarının Uygulanma Düzeyi Ve Bu Davranışın Sporcu Performansına Etkisi

Yönetici davranışlarının ne derece uygulandığı ve bu davranışın sporcu performansına etkisi ile ilgili veriler incelendiğinde;

Yöneticinin, değerlendirme sonucu, gördüğü eksiklikleri sporcularla ve teknik kadroyla birlikte yeniden düzenleyebilme düzeyine ilişkin cevaplar incelendiğinde, sporcuların %56,2'sinin “orta” düzeyde bu davranışın uygulandığı görüşünde birleştikleri, bu davranışın sporcu performansına etkisinin ise çok derecede olduğu söylenebilir.

İşgörenlerin güçlü ve zayıf yönlerinin ortaya çıkması, iş performanslarını yükseltmeye yönelik yolların bulunması ve yeterlilik düzeyinin belirlenmesi performansları açısından önemlidir (Çalık, 2003, s.49). Eksikliklerin üzerinde durulup düzeltilmedikçe, sürüp gideceği unutulmamalıdır.

Yöneticinin, tarafsız ve güdüleyici değerlendirebilme yöntemlerini kullanabilme düzeyine ilişkin görüşlere bakıldığında, sporcuların %70' yakın kısmının “az ve orta” seçeneklerinde birleştikleri, bu davranışın sporcu performansını ise çok derecede etkilediği söylenebilir.

Yöneticilerin uyguladığı güdüleme yolları maddi olduğu gibi manevi de olabilir. Sosyal kolaylık, takdir, övgü ve yapıcı eleştiri, moral vermek, prestij sağlamak çalışma koşullarını iyileştirmek, ücret, prim ve ödüller, yetki vermek, değer vermek gibi güdüleme yolları vardır (Genç, 2005, s.236, 237, 238).

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçları incelendiğinde üzerinde durulması gereken hususlar şunlardır:

Sporcuların % 90 gibi tamamına yakın kısmının 25 yaşından küçük olduğu, % 80'e yakın kısmının bekar, yarısından fazlasının lise mezunu olduğu görülmektedir.

Sporcuların yaşı ilerledikçe yaşı performansını etkilediği düşüncesinden sıyrıldıkları ortaya çıkmıştır. Evli olan sporcuların medeni halin sporcu performansında daha etkili olduğu görüşünü savundukları söylenebilir. Eğitim düzeyi yüksek olan sporcular eğitim düzeyinin sporcu performansına müspet yönde etki ettiği düşüncesindedirler.

Sporcuların mesleki kıdemleri artıkça mesleki kıdemin sporcu performansını önemli yönde etkilediği düşüncesinde oldukları görülmektedir.

Yöneticilerin, kulübü sporcuların zevkle çalışabilecekleri, boş zamanlarını değerlendirebilecekleri bir yer haline getirebilmek için gereken önlemleri sporcu ve yönetimle birlikte alabilme düzeyine ilişkin veriler incelendiğinde, sporcuların %42,1'i “hiç ve az” seçeneklerinde birleştikleri söylenebilir. Buna rağmen sporcuların %73,7'si bu davranışın performanslarını “çok ve pek çok” derecede etkilediği yönünde görüş bildirmişlerdir.

Unutulmamalıdır ki; kulüp ortamının çalışmaya uygun bir hale getirilmesinde yöneticilerin çabası önemlidir. Sporcuların performanslarında önemli etkiye sahip olan bu davranışın gerçekleştirilmesinde yöneticilerin daha duyarlı davranmaları gerektiği söylenebilir.

Yöneticilerin, açık ve etkili haberleşme yöntemlerini kullanabilme düzeyine ilişkin görüşler incelendiğinde, sporcuların % 65'e yakın kısmının “hiç, az ve orta” seçeneklerinde birleştikleri görülmektedir. Buna rağmen sporcuların %70'e yakın kısmı bu davranışın performanslarını “çok ve pek çok” derecede etkilediği yönünde görüş bildirmiştir. Bu veriler ışığında yöneticilerin bu davranışı yeteri kadar yerine getirmedikleri ve bu konuda daha dikkatli davranmaları gerektiği söylenebilir.

Unutulmamalıdır ki, çalışanların örgüt vizyonunu paylaşması, motive edilmeleri, etkinlik ve verimliliklerinin artırılması etkili iletişim ile sağlanabilir. İşgörenlere, örgüt amaçları hakkında ne derecede bilgi uygun biçimde verilirse, işgörenlerin de başarıları da buna paralel olarak artacaktır (Çalık, 2003, s.91). Bu noktadan hareketle spor kulüplerinde de etkili ve açık iletişimin gerçekleştirilmesi sporcuların performanslarını artırıcı yönde olacağı söylenebilir.

Sonuç olarak, yönetici davranışlarının hem kulübün etkin işleyişi hem de sporcuların performanslarını artırması bakımından büyük bir önem taşıdığı söylenebilir. Özellikle sporcuların motivasyonun, dolayısıyla kulübün sportif başarısında yönetici davranışlarının önemi iyi kavranmalı ve bütün yöneticiler tarafından dikkatle değerlendirilmelidir.

Özellikle yönetici yetiştiren okullarda da bu davranışlar üzerinde durulmalıdır. Yöneticilerin kendilerinden beklenen davranışları gerçekleştirmesi için, yöneticilik eğitimine önem verilmeli ve yöneticilik mesleği yaygınlaştırılmalıdır. Kulübün başarısını artırmak için yöneticilerin hizmet içi eğitimlere daha fazla katılmaları sağlanmalıdır.

Seçilmiş Kaynaklar

- 1- Celep, Cevat, Yönetici Davranışlarının Personelin İş Başarısındaki Rolü ve KİT Örneği, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, **Doktora Tezi**, Sakarya 1990.
- 2- Çalık, Temel, **Performans Yönetimi**, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara 2003.
- 3- Genç, Nurullah, **Yönetim ve Organizasyon**, Seçkin Yay., Ankara 2005.
- 4- Koçel, Tamer, **İşletme Yöneticiliği**, İşletme Fak Yay, İstanbul 1989.



228. THE LEADERSHIP BEHAVIOURS OF THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS STUDENTS

ATAR, E.*, ÖZBEK, O. *

*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

The general objective of this research is to identify the opinions of the leadership behaviours of the School of Physical Education and Sports (BESYO) students, and to make recommendations based on the outcomes of the research. The research is in the form of scanning. The measurement method is five Likert type scale-questionnaire. The measurement method has been applied to 145 students. Total item correlation analysis and factor analysis have been made for the structural validity of the measurement method. The alpha coefficient has been checked for reliability. It has been identified that the leadership behaviour by the BESYO students is actualised most of the time, in terms of building the structure and displaying comprehension. The level of the leadership related behaviours of the students in terms of displaying comprehension has been found higher in comparison to the aspect of building the structure.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN LİDERLİK DAVRANIŞLARI

Giriş

Lider, bulunduğu gruba diğerlerinden daha fazla etki yapan kişidir. Liderlik davranışları, yapıyı kurma ve anlayış gösterme olarak iki boyutta ele alınmaktadır. Yapıyı kurma boyutunun en temel özelliği görev vurgusudur. Bu boyutta liderin rolü net bir şekilde belirlenir. Anlayış gösterme boyutunda güven, karşılıklı saygı, dostça bir yaklaşımla izleyenlerin gereksinimlerine ve düşüncelerine ilgi gösterme davranışları ifade edilmektedir.

Liderde bulunması gereken özellikler, iletişim kurma becerisi, dostça bir anlayış, dürüstlük, yalınlık, güven verebilme, ileri görüşlülük ve karizma olarak belirtilmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni, antrenör ve spor yöneticisi bir gruba öncülük edecek, örnek olacak ve bir amacı gerçekleştirmek üzere görev alacaktır. Spor yöneticiliği, antrenörlük ve beden eğitimi öğretmeni olacak kişilerin liderlik davranışlarına sahip olması beklenir.

Yöntem

Bu araştırmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin liderlik davranışları ile ilgili görüşlerini saptamak ve araştırma sonuçlarına dayalı olarak önerilerde bulunmaktır. Araştırma tarama modelindedir. Araştırmanın evreni, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinden oluşmaktadır. Ölçme aracı, 2006-2007 öğretim yılında Ankara Üniversitesi BESYO'da öğrenim gören 200 öğrenciden, 145'ine uygulanmıştır. Veri toplama aracı, Halpin ve Winer (1957) tarafından geliştirilen ölçekten yararlanılarak hazırlanmıştır. Orijinal ölçekte liderlik davranışı ile ilgili, 15 yapıyı kurma ve 15 anlayış geliştirme boyutunda olmak üzere 30 madde bulunmaktadır. Ölçek, beşli Likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için madde-toplam korelasyon değerlerine bakılmış ve madde yük değeri .20'nin altında kalan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Örneklem sayısının faktör analizine uygunluğunu anlamak için bakılan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri .70 bulunmuştur. Diğer yandan 30 maddenin faktör analizi için Barlett testi sonucu [1199.862 (p<0.001)] olarak bulunmuştur. KMO ve Barlett testi sonuçları bu veriler üzerinde faktör analizi yapılabileceğini ortaya koymuştur. Faktör analizi sonucunda ölçekte kalan 19 maddenin yük değeri ise, .36 ile .68 arasında değişmektedir. Faktör analizi sonucu ölçeğin orijinal ölçekte olduğu gibi iki faktörlü olduğu saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Alpha iç tutarlılık katsayısı, yapıyı kurma boyutu için .78 ve anlayış gösterme boyutu için .78 olarak bulunmuştur.

BESYO öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre görüşlerine ilişkin veriler, ilişkisiz t testi ile, sınıf ve bölüme göre görüşlerine ilişkin veriler ise, tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Bu uygulama sonucunda manidar bulunan farklılığın kaynağını belirlemek için Scheffé ve LSD Testi uygulanmıştır.

Bulgular

BESYO öğrencilerinin, cinsiyetlerine göre yapıyı kurma boyutuna ilişkin görüşleri üzerinde yapılan t testi sonucunda, anlamlı bir fark saptanmamıştır [t(143)=.399, p>.05]. Yapıyı kurma boyutunda, erkek öğrencilerin görüşlerinin düzeyi ($\bar{X}$ =3,97) saptanırken, kız öğrencilerin görüşlerinin düzeyi ($\bar{X}$ =3,93) olarak saptanmıştır. Öğrencilerinin, cinsiyetlerine göre anlayış gösterme boyutuna ilişkin görüşleri üzerinde yapılan t testi sonucunda .05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır [t (143)=.674, p>.05]. Anlayış gösterme boyutunda, erkek öğrencilerin

görüşlerinin düzeyi ($\bar{x}=4,08$) saptanırken, kız öğrencilerin görüşlerinin düzeyi ($\bar{x}=4,02$) olarak saptanmıştır. Erkek ve kız öğrencilerin yapıyı kurma ve anlayış gösterme boyutlarındaki liderlik davranışlarını çoğu zaman gerçekleştirdikleri saptanmış ve anlayış gösterme boyutunda yer alan liderlik ile ilgili davranışlarının düzeyi, yapıyı kurma boyutuna göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin bölümlerine göre, yapıyı kurma boyutunda yer alan davranışlara ilişkin görüşleri incelendiğinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=4,00$) düzeyinde, Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=4,00$) düzeyinde, Antrenörlük Bölümü öğrencilerinin görüşleri ise ($\bar{x}=3,82$) düzeyinde gerçekleşmiştir. Öğrencilerin bölümlerine göre görüşleri üzerinde yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, anlamlı bir fark saptanmamıştır [$F(2,144)=1,27, p>.05$].

Bölümlere göre, anlayış gösterme boyutunda yer alan davranışlara ilişkin görüşler incelendiğinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=4,04$) düzeyinde, Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=4,08$) düzeyinde, Antrenörlük Bölümü öğrencilerinin görüşleri ise ($\bar{x}=4,08$) düzeyinde gerçekleşmiştir. Öğrencilerin bölümlerine göre görüşleri üzerinde yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, anlamlı bir fark saptanmamıştır [$F(2,144)=1,32, p>.05$]. Her üç bölümde de öğrenim gören öğrencilerin yapıyı kurma ve anlayış gösterme boyutlarındaki liderlik davranışlarını çoğu zaman gerçekleştirdikleri saptanmış ve anlayış gösterme boyutunda yer alan liderlik ile ilgili davranışlarının düzeyi, yapıyı kurma boyutuna göre daha yüksek bulunmuştur.

Yapıyı kurma boyutunda yer alan “arkadaşlarımın kendilerini tamamen görevlerine vermeleri için gerekeni yaparım” ifadesine ilişkin puanlar üzerinde, bölümlere göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, ortalamaları arasında. 05 düzeyinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [$F(2,144)=4,29, p<.05$]. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=3,70$) düzeyinde, Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=4,00$) düzeyinde, Antrenörlük Bölümü öğrencilerinin görüşleri ise ($\bar{x}=3,39$) düzeyinde gerçekleşmiştir. Farklılığı yaratan grubu bulmak için yapılan LSD testi sonucuna göre, Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencileri, Antrenörlük Bölümü öğrencilerine göre, farklı düşünmektedirler.

Öğrencilerin sınıflara göre, yapıyı kurma boyutunda yer alan davranışlara ilişkin görüşleri incelendiğinde, birinci sınıf öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=4,04$), düzeyinde, ikinci sınıf öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=3,79$) düzeyinde, üçüncü sınıf öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=3,99$), dördüncü sınıf öğrencilerinin ise ($\bar{x}=3,88$) düzeyinde gerçekleşmiştir. Öğrencilerin sınıflarına göre görüşleri üzerinde yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, anlamlı bir fark saptanmamıştır [$F(2,144)=1,14, p>.05$].

Öğrencilerin sınıflara göre, anlayış gösterme boyutunda yer alan davranışlara ilişkin görüşleri incelendiğinde, birinci sınıf öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=4,15$), düzeyinde, ikinci sınıf öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=3,91$) düzeyinde, üçüncü sınıf öğrencilerinin görüşleri ($\bar{x}=4,13$), dördüncü sınıf öğrencilerinin ise ($\bar{x}=4,03$) düzeyinde gerçekleşmiştir. Öğrencilerin sınıflarına göre görüşleri üzerinde yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, anlamlı bir fark saptanmamıştır [$F(2,144)=1,68, P>.05$]. Bütün sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin yapıyı kurma ve anlayış gösterme boyutlarındaki liderlik davranışlarını çoğu zaman gerçekleştirdikleri saptanmış ve anlayış gösterme boyutunda yer alan liderlik ile ilgili davranışlarının düzeyi, yapıyı kurma boyutuna göre daha yüksek bulunmuştur.

Anlayış gösterme boyutunda yer alan “her zaman arkadaşlarımın görüşlerini almadan hareket ederim” ifadesine birinci sınıf öğrencilerinin verdiği cevapların ortalaması ($\bar{x}=4,13$) düzeyinde, ikinci sınıf öğrencilerinin verdiği cevapların ortalaması ($\bar{x}=3,44$) düzeyinde, üçüncü sınıf öğrencilerinin verdiği cevapların ortalaması ($\bar{x}=4,14$) düzeyinde, dördüncü sınıf öğrencilerinin verdiği cevapların ortalaması ise ($\bar{x}=3,58$) düzeyinde gerçekleşmiştir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin görüşleri üzerinde yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [$F(3,144)=4,59, p<.05$]. Farklılığı yaratan grubu bulmak için uygulanan Scheffé testine göre, birinci ve üçüncü sınıf öğrencileri, ikinci sınıf öğrencilerinden farklı düşünmektedirler. Birinci ve üçüncü sınıf öğrencileri, ikinci sınıf öğrencilerine göre, arkadaşlarının görüşlerini almadan hareket ettiklerini daha çok belirtmişlerdir.

Yapıyı kurma boyutunda yer alan “arkadaşlarımın mevcut kurallara ve yönetmeliklere uymasını isterim” ifadesine birinci sınıf öğrencilerinin verdiği cevapların ortalaması ($\bar{x}=4,25$) düzeyinde, ikinci sınıf öğrencilerinin verdiği cevapların ortalaması ($\bar{x}=3,72$) düzeyinde, üçüncü sınıf öğrencilerinin verdiği cevapların ortalaması ($\bar{x}=3,83$) düzeyinde, dördüncü sınıf öğrencilerinin verdiği cevapların ortalaması ise ($\bar{x}=3,58$) düzeyinde gerçekleşmiştir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin görüşleri üzerinde yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [$F(3,144)=2,81, p<.05$]. Farklılığı yaratan grubu bulmak için yapılan LSD testine göre, birinci sınıf öğrencileri, ikinci ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre, arkadaşlarının mevcut kurallara ve yönetmeliklere uymasını istediklerini daha çok belirtmişlerdir.



Sonuç

BESYO öğrencilerinin yapıyı kurma ve anlayış gösterme boyutlarındaki liderlik davranışlarını çoğu zaman gerçekleştirdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, bölüm ve sınıflarına göre, yapıyı kurma ve anlayış gösterme boyutlarında yer alan davranışlara ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak istatistiki olarak bir fark olmamakla birlikte, öğrencilerin anlayış gösterme boyutunda yer alan liderlik ile ilgili davranışlarının düzeyi, yapıyı kurma boyutuna göre daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç, Erkuş'un (1997) ve Can'ın (2002), araştırmasındaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir.

Birinci sınıf öğrencileri, ikinci, ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre, arkadaşlarının mevcut kurallara ve yönetmeliklere uymasını istediklerini daha çok belirtmişlerdir. Benzer bulgu Durukan'ın (2003) çalışmasında da elde edilmiştir. Durukan'ın (2003) araştırmasında beden eğitimi ve spor yüksekokulu birinci sınıf öğrencileri, bu davranışa yüksek düzeyde katıldıklarını belirtmişlerdir.

BESYO öğrencileri yapıyı kurma ve anlayış geliştirme boyutlarından oluşan liderlik davranışlarını çoğu zaman gösterdiklerini belirtmişlerdir. Söz konusu davranışları her zaman gösterebilecekleri tutum ve alışkanlıkların kazandırılması gerekir. Öğrencilerin meslek yaşamlarında liderlik davranışı göstermeleri durumlarda başarılı olabilmeleri için, eğitimleri boyunca liderlik yönlerini geliştirecek uygulamalara daha çok verilmelidir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Halpin, W. A., & Winer, J. B. (1957). A factorial study of the leader behavior descriptions.
 Stogdill R., M. & Coons, A., E. (Eds.), *Leader behavior: its description and measurement*. (s. 39-52). Ohio: The Ohio State University.
 Çelik, V. (2003). *Eğitimsel liderlik*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
 Erçetin, Ş. (1998). *Lider sarmalında Vizyon*. Ankara: Önder Matbaacılık.

Poster 5.9

Anabilim Dalı / Topic : *Rekreasyon / Recreation and Leisure*

Poster Alanı / Name of Board: *GEREDE*

Moderator: *Yrd.Doç.Dr.Müberra ÇELEBİ*

229. THE EFFECT OF FOLK-DANCE ON CHILDREN AGED BETWEEN 12-14

***BAYAZIT, B. , **GÜNGÖR, F. , ***ODABAŞ, Ö. B.**

* Kocaeli Üniversitesi BESYO Rekreasyon Bölümü

**Rekreasyon Uzmanı

***Kocaeli Üniversitesi BESYO Spor Yöneticiliği

ABSTRACT

This study investigates the effect of folk dance on social development. 50 students are subjected (25 girls, 25 boys aged between 12-14) for the study. The folk dance program applied to the subjects for 12 weeks. 5 days in a week and 1 hour per day. After the experiment, the social development questionnaire (19 questions) was applied by the researcher. According to the measuring instrument, 22 (44,0 %) children said that folk dance increased their self-confidence, 4 (8,0 %) children said that folk dance made them relieved, 11 (22,0 %) children said that folk dance made their relationships with their friends easier, 4 (8,0 %) children said that folk dance enabled them to express themselves, 4 (8,0 %) children said that folk dance affected their physical conditions positively, 5 (10,0 %) children said that folk dance had no effects on them.

Key Words: folk dance, social development

HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ 12-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN SOSYAL GELİŞİMİNE ETKİSİ

Giriş

Bireyin sosyal gelişimi, içinde yaşadığı çevrenin ideallerine, inançlarına, geleneklerine uygun olarak iletişim kurma dil ve kültür aracılığıyla toplumla bütünleşmesidir (Başal, 2003).

Öğrencilerin ders dışı etkinliklerinde okulun önemi oldukça fazladır. Okul, rekreasyon etkinliklerini sevdirmeye, tanıtmaya, yönlendirmeye, öğretmeye ve uygulama fonksiyonlarının tamamını ya da birkaçını kendi imkanları doğrultusunda öğrencilerine vermelidir (Öztürk, 1998).

Materyal ve Metod

Araştırma, Kocaeli ili merkezinde bulunan MEB'na bağlı Ford Otosan İlköğretim Okulu'nda halk oyunları yaptırılan 12-14 yaş grubu çocuklardan seçilmiş 25 kız ve 25 erkek olmak üzere toplam 50 çocuğu kapsamaktadır. Araştırma grubuna, haftada 5 gün, günde 1 saat olmak üzere toplam 12 hafta halk oyunları yaptırılmıştır. Uygulamalar tamamlandıktan sonra öğrencilere araştırmacı tarafından hazırlanan 19 soruluk sosyal gelişim anketi uygulanmıştır.

Anketlerden elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerlerine ilişkin dağılımları SPSS 11.5 paket programında değerlendirilerek tablolar haline getirilmiştir.

Bulgular

Araştırmada elde edilen bazı bulgular aşağıdadır.

Tablo 1. Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Değerlendirmek İçin Yaptıklarına Göre Dağılımı

DEĞİŞKENLER	N	%
Kitap okumak	16	32,0
Müzik dinlemek	18	36,0
Sinemaya gitmek	3	6,0
İnternet kafeye gitmek	1	2,0
Arkadaşlar ile spor.et.katılmak	10	20,0
Tiyatroya gitmek	1	2,0
Gazete okumak	1	2,0
TOPLAM	50	100,0

Tablo 2. Öğrencilerin Serbest Zaman Etkinliklerine Hangi Sıklıkta Yaptıklarına Göre Dağılımı

DEĞİŞKENLER	N	%
Her gün	10	20,0
Gün aşırı	3	6,0
Haftada 2-3 kez	23	46,0
Haftada bir kez	9	18,0
Ayda bir kez	5	10,0
TOPLAM	50	100,0

Tablo 3. Öğrencilerin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılarak Ne Hissettiklerine Göre Dağılımı

DEĞİŞKENLER	N	%
Yetenekler. geliş.	12	24,0
Çevre edin sağl.	4	8,0
Mutlu ediyor	26	52,0
Yeni Şeyler Öğr.	5	10,0
Eğlendiriyor	3	6,0
TOPLAM	50	100,0

**Tablo 4. Öğrencilerin Okulda Hangi Eğitsel Kola Katıldıklarına Göre Dağılımı**

DEĞİŞKENLER	N	%
Öğrenci derneği çal.	5	10,0
Müzik ve temsil.	6	12,0
Kültür ve ed.	5	10,0
Sağlık ve temiz.	3	6,0
Spor	19	38,0
Kızılay	12	24,0
TOPLAM	50	100,0

Tablo 5. Öğrencilerin Okulda Yaptırılan Aktivitelerin Onlarda Sağladığı Değişikliklere Göre Dağılımı

DEĞİŞKENLER	N	%
Ken.güv..arttırdı	22	44,0
Beni rahatlattı	4	8,0
Ar.iliş.kolaylaştırdı	11	22,0
Ken.if.et.kol.	4	8,0
Fiz.olarak.ol.et.	4	8,0
Hiçbir değ.olmadı	5	10,0
TOPLAM	50	100,0

Tartışma

Kahraman (2005) tarafından yapılan bir araştırmada ilköğretimlerde uygulanan oyun ve rekreatif etkinliklerin çocuğa olumlu etkisi olduğu, çocuğun sosyalleşmesine ve diğer insanlarla iletişim kurmasına katkı sağladığı ortaya çıkmıştır.

Yapılan bu çalışmada da öğrencilerin ilişkilerinde olumlu gelişmelerin olduğu ortaya çıkmıştır. Çocuklar bu sayede vücutlarını hem farklı şekillerde hareket ettirebilme hem de halk oyunları hakkında bilgi sahibi olma şansı bulmuşlardır.

Yavuzer, H. (1985) araştırmasında anne ve babanın çocuklarına yönelttiği olumlu davranış özelliklerinin yeterli sevgi ve güven duygusunun aile içindeki başarılı duygusal ve toplumsal etkilerinin çocuğun psiko-sosyal gelişimine önemli etkide bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak; Sosyal bir ortamda, paylaşmayı ve sorumluluk almayı, özgüven kazandırmayı, grup bilinci ve birlikte hareket edebilme yetisini, kendine güven ve ifade yeteneğini, yeteneklerinin farkına varabilmeyi, paylaşımcı olabilmeyi kazandırma gibi özelliklerin çoğunu içinde barındıran bir uygulama gerçekleştirilerek öğrencilerin sosyalleşme sürecine önemli katkısı olduğu görülmektedir.

Kaynaklar

- Başal, H. (2003). Gelişim ve Psikoloji. Morpa Kültür Yayınları. İstanbul.
- Kahraman, C. (2005). 6 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyunların Sosyal Gelişim Üzerine Etkisi. Kocaeli Üniversitesi BESYO Rekreasyon Bölümü Bitirme Projesi (*Yayınlanmamış*). Kocaeli.
- Öztürk, F. (1998) Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Bağırhan Yayınevi 1. Baskı Ankara
- Yavuzer, H. (1985). Okulöncesi Dönemde Ailenin İşlevi. Ya-Pa Okulöncesi Eğitimi. Yaygınlaştırma Semineri. İstanbul, s. 22.

230. ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILIMLARININ ARAŞTIRILMASI

***YILDIRIM, M.**

* Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Meşelik Kampüsü Spor Salonu, Eskişehir, Türkiye

ABSTRACT

Purpose of this research is to determine how much do the students participate in recreation activities. This research was done in Osmangazi University. There were one thousand students who participated in research and questions were asked by using questionnaire technique. It can be understood from the research which was done to determine how students participate in recreation activities, 24.6% of boys interested in football and 18.6% of girls interested in musical activities. In this research, it was searched that how they spend their time and how much did they saved for doing them. 45.4% of boys spend two hours. 41% of girls spend one of their times for doing recreative activities. Students mostly interested in sports such as football, volleyball, basketball and fitness. Also they interested in music, plates and drama and saved their time for doing this. In conclusion, it is seen that students are attend to clubs, activities and communities and they choose their interests by this way. Key words: activity, student, recreation, university.

Giriş

Rekreasyon; yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince recreation kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde boş zamanı değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bu ise, bireylerin ya da toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır. Rekreasyonun, yeniden yaratma anlamındaki klasik yaklaşımını göre; rekreasyon kişiyi zorunlu iş etkinliklerinden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Modern anlamda bir sosyal kurum, bilgiler topluluğu ve profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyon; işten bağımsız, kendi içinde değerli olan, kişinin pek çok önemli ihtiyacını karşılayan dolu ve mutlu bir yaşam aracıdır. Bu yaklaşımla rekreasyon, en yaygın olarak, insanların gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir. Rekreasyon, insanların temel ve çağdaş bir ihtiyaçları olarak nitelendirilirken, insanın boş zamanı için değerli olan faaliyetleri eğitimleri, imkânları ve danışmanlık hizmetlerinin tamamını kapsamaktadır. Bayer'e göre rekreasyon, kişiyi hayata bağlayan dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici veya bu etkinliklere katılmak suretiyle ruhen ve bedenen bir canlılığı elde etmektir. İnsanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi ve grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir.(1)

Rekreatif etkinliklerde tartışma konularından biri, bu etkinliklerin ne kadarının izleme, dinleme gibi pasif etkinlikler, ne kadarının da aktif katılımlı etkinlikler olduğudur. Diğer tartışma alanı ise, kişilerin özgürce kullandıkları boş zamanda, etkinliklere ne kadar özgürce katılabilmekte olduklarıdır. Bunun yanı sıra, rekreatif etkinliklerin katılımcıya ifade ettiği değer de önemlidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde bir üniversitede yapılan bir araştırmada kişiler, katıldıkları etkinlikleri % 38 oranında yüksek değerde, % 56 oranında düşük değerde bulduklarını belirtmişlerdir (2). Buradan, kişilerin yarısından fazlasının boş zamanlarını iyi değerlendiremediklerine inandıkları anlamı çıkarılabilir.

Boş zaman etkinliklerinin tercih nedenlerinin sıralanabilmesi amacıyla, Pierce (1980) tarafından çeşitli doyum ölçütleri oluşturulmuştur. Bunların bazıları, dostluk, dinlenme-rahatlama, başarı, güç, üstünlük, coşku, yenilik, entelektüellik, hoşsohbetlilik, zamanı değerlendirme, yapıcılık olarak sıralanmaktadır (3). Rekreasyonun eğlendirme ve dinlendirme işlevinin yanı sıra toplumsal değişmeyi ve kalkınmayı destekleyen eğitim işlevi de önem kazanmıştır. Özellikle toplumsallaştırma ve kişilik gelişimini sağlama açısından gençlerin yetiştirilmesinde kurumsal bir niteliğe bürünmektedir (3). Gençlerin boş zamanlarını değerlendirmeleri ve rekreatif etkinliklere katılımları, üniversite eğitimleri sırasında okulların kendilerine sunduğu olanaklar kapsamında yarı örgütlü bir şekilde gerçekleşmekte; bu bağlamda üniversiteler öğrencilerinin resmî eğitimleri dışında kalan zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirmeleri için de yönlendirici rol üstlenebilmektedirler. Üniversitelerin hazırladıkları rekreasyon programları ve buna ilişkin altyapı olanakları, gençlerin aralarındaki iletişimi artırırken diğer katılım nedenlerini de tatmin etmektedir.



Türkiye’deki üniversitelerde öğrenim gören gençlerin boş zaman etkinliklerine katılımları son yıllarda üniversite kampüslerinin gelişmesi ve yönetimlerin bu konudaki çabalarıyla gün geçtikçe artmaktadır. Üniversite yönetimlerinin öğrenci etkinlikleri için sağladığı olanaklar, özellikle sportif etkinlikler, yarışmalar, topluluklar, kulüpler ve kültürel etkinlikler kapsamında yürütülmektedir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın evrenini, Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, okula devam eden, üniversitenin kapalı alanlarında bulunan ve rastgele seçilerek oluşturan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan 500 erkek, 500 kız toplam 1000 öğrenciye anket yöntemi uygulanmış, elde edilen veriler SPSS 13,0 paket programında değerlendirilmiştir.

Bulgular

Araştırmada toplanan bilgilerden, aşağıdaki bulgular elde edilmiştir. Bu bulgular; tercih edilen etkinlikler, etkinliklerin süreleri, etkinliklerin cinsiyete, süre ve gerçekleştirme biçimlerine göre dağılımı tablolar halinde gösterilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin Katıldıkları Etkinlikler

Etkinlikler	Erkek		Kız	
	N	%	N	%
Futbol	123	24,6	11	2,2
Voleybol	21	4,2	16	3,2
Basketbol	28	5,6	18	3,6
Hentbol	11	2,2	9	1,8
Tenis	38	7,6	30	6,0
Yüzme	19	3,8	11	2,2
Atletizm	7	1,4	6	1,2
Fitness	24	4,8	30	6,0
Masa Tenisi	9	1,8	4	0,8
Badminton	10	2,0	8	1,6
Pilates	6	1,2	49	9,8
Yürüyüş	16	3,2	25	5,0
Halk oyunları	14	2,8	12	2,4
Dans	16	3,2	40	8,0
Tiyatro	24	4,8	22	4,4
Müzik	16	3,2	93	18,6
Bilgisayar	35	7,0	39	7,8
Bisiklet	10	2,0	12	2,4
Tavla	20	4,0	18	3,6
Sinema	53	10,6	47	9,4
TOPLAM	500	100	500	100

Tablo 2: Öğrencilerin Etkinliklere Katılma Zamanları

Erkek			Kız		
Saat	N	%	Saat	N	%
1	136	27,2	1	205	41,0
2	185	37,0	2	162	32,4
3	89	17,8	3	56	11,2
4	48	9,6	4	41	8,2
5	42	8,4	5	36	7,2
TOPLAM	500	100	TOPLAM	500	100

Tablo 3: Öğrencilerin Katıldıkları Faaliyet Türleri

Erkek			Kız		
Faaliyetler	N	%	Faaliyetler	N	%
Takım Sporları	183	36,6	Takım Sporları	54	10,8
Bireysel Sporlar	139	27,8	Bireysel Sporlar	175	35,0
Diğer Faaliyetler	178	35,6	Diğer Faaliyetler	271	54,2
TOPLAM	500	100	TOPLAM	500	100

Tartışma ve Sonuç

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarını belirlemek için yapılan bu araştırma sonuçlarına göre; erkek öğrencilerin en fazla (%24,6) futbol ile ilgilendikleri, kız öğrencilerin ise en fazla (%18,6) müzik etkinlikleri ile ilgilendikleri görülmektedir.

Erkek öğrenciler kız öğrencilere oranla serbest zamanlarını daha çok fiziksel aktivitelerle değerlendirmektedir. Erkek öğrencilerin futbol, basketbol ve tenis gibi sportif branşlara ağırlık verdikleri, kızların ise genellikle müzik, pilates ve sinema gibi rekreatif etkinlikleri tercih ettikleri bulgulara ortaya çıkmaktadır.

Erkeklerin %45,4'ü ortalama 2 saatini, kızların ise %41'i ortalama 1 saatini rekreatif faaliyetlere ayırdıkları bulgulara görülmüştür. Erkeklerin %36,6'sı takım sporları ile uğraştıklarını, kızların ise %54,2'si diğer rekreatif faaliyetlerle uğraştıklarını belirtmişlerdir.

Ayrıca, çalışmada elde edilen sonuçlara genel olarak bakıldığında, öğrencilerin daha çok futbol, basketbol ve tenis gibi popüler sporlara yöneldikleri, bunun yanı sıra sinemaya gitmek, müzik dinlemek, bilgisayar kullanmak gibi etkinliklere en fazla zaman ayırdıkları, bundan başka, cinsiyet ayrımına bakılmaksızın tavlama oynamayı ve müzik dinlemeyi sevdikleri görülmektedir. Bunlara ek olarak, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre aktif katılımlı etkinliklere daha fazla yöneldikleri, katıldıkları etkinliklere ayırdıkları sürelerin ise daha uzun olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin bireysel girişimler sonucunda gerçekleştirdikleri etkinlikler dışında üniversitelerde oluşturulan topluluk ve çeşitli etkinliklere yöneldikleri ve ilgi alanlarını belirledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bağlamda, gençlerin rekreasyon faaliyetlerine dahil olmasına yönelik organizasyonların yapılmasında en büyük sorumluluk, üniversitelere düşmektedir. Üniversiteler, bünyelerinde yetiştirdikleri öğrencileri meslek sahibi yapmak üzere yetiştirmenin yanı sıra onların yaşamın farklı alanlarında da kendilerini gerçekleştirmelerine alt yapı hazırlamalıdır.

Bu çalışma; çeşitli üniversiteleri de kapsayacak şekilde genişletilerek daha ayrıntılı bir karşılaştırma olanağı yaratılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

1. KARAKÜÇÜK, F., Rekreasyon-Boş Zaman Değerlendirme, Ankara Basımevi, Ankara, 1997
2. KELLY, J.R., Leisure Identities and Interactions, Published Allen & Unwin, USA, 1983
3. KILBAŞ, Ş., Gençlik ve Boş Zaman Değerlendirme, Anaca Yayınları, Adana, 2001

231. SHOULD THE PARADIGM OF THE SOCIAL RESEARCH SHIFT IN RECREATION and SPORT TOURISM?

*KESER, E., **ÖZBEY, S.

*Adnan Menderes Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu

**Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Abstract

The paradigm shift in social science is a controversial subject in recreation and sport tourism as well. Both Qualitative & Quantitative Researches have their support from the purists. But there are different possible combinations of both instead of subjectively being loyal to either of them. Yet the question needs to be answered "How?". The purpose of this study is to draw a map

Key Words: Recreation and sport tourism, Triangulation Technique, Qualitative & Quantitative Approaches



REKREASYON ve SPOR TURİZMİNDE SOSYAL ARAŞTIRMA PARADİGMASI DEĞİŞMELİ Mİ?

Giriş

Sosyal araştırmacıların tekrar tekrar karşlarına çıkan sorulardan biri hangi araştırma yaklaşımını kullanmaları gerektiği ile ilgilidir. Gerek Spor Bilimleri gerek Turizm alanında incelenen, Rekreasyon ve Spor Turizmi çalışmalarının ortak yanı ise, sosyal bir araştırma alanı olarak kabul görmesidir. Uzun süredir tartışmaları devam eden ve biteceği ile ilgili iyimser bir belirti bulunmayan “Nitel mi? Nitel mi?” tartışmasının en yapıcı olan boyutunda “*Nasıl bir Triangulation ?*” sorusu ve bu soruya verilecek bilimsel ve nesnel cevaplar bulunmaktadır. Her iki paradigmanın güçlü yönlerinin beraber kullanılması ile, sosyal araştırmaların geçerliliğini ve güvenilirliğini arttıracak yönündeki düşünce bu araştırmanın temellerini oluşturmaktadır.

Bu çalışmanın amacı; öncelikle iki yaklaşım arasındaki ontoloji, epistemoloji farklılıkları incelemek, yapılacak seçimlerin kriterlerini belirlemek ve spor bilimlerinin sosyal boyutunda yapılan araştırma alanlarında (rekreasyon, spor turizmi, spor yönetimi, vb.) kullanımının önemini vurgulamaktır.

Triangulation Nedir?

İlk olarak askeri denizcilik alanında, savaş gemilerinin karadan uzaklıklarını saptamak için kullanılan Triangulation harita çizme, astronomi, deprem merkezinin hesaplanması, çift gözle görme (binocular sight), silah atış menzilinin tespiti gibi farklı alanlarda kullanılan bir tekniktir. Temelde, bir yerin koordinatlarını veya başka bir yere göre uzaklığını hesaplamak için tek noktadan yapılan ölçümler yerine birden fazla nokta kullanılması hataları azaltmak ve kesinliği artırmayı hedeflemektedir.

Sosyal araştırmacılar triangulation’ın, araştırmanın yapısının özünü daha iyi ölçebilen bir yöntem olduğunu fark etmişlerdir (Campbell ve Fiske 1959, Webb v.d. 1966). Tıpkı fiziksel objelerde olduğu gibi, sosyal ve psikolojik yapıların da farklı hata kaynakları olan birden çok yöntemin kullanılması ile daha doğru ölçümleri sağlanabilmektedir.

Triangulation’ın yöntem, kaynak, kuram alanında kullanımının yanında ölçmelerde uygulanması hızla yayılmıştır (Denzin, 1978-1989). Farklı yöntem ile yapılan ölçümlerin, aynı çalışmada farklı sonuçlar yaratması, nitel ve nicel araştırma yöntem ve verilerinin beraber kullanılmasına ilgiyi arttırmıştır.

Nitel ve Nicel paradigmanın beraber kullanılmasına geçmeden önce aralarındaki farklılıkların bilinmesi gerekmektedir. Bu farklılıklar kullanılarak yapılan tanımlar hangi paradigmanın hangi çalışma için daha uygun olabileceği sorularının cevaplandırılmasına yardımcı olacaklardır.

Tablo 1: Nitel – Nicel Yaklaşım Arasındaki Farklılıklar

Varsayım	Soru	Nicel	Nitel
Ontolojik	Gerçeğin doğası nedir?	Gerçek; tek, nesnel ve araştırmacıdan ayrılmalıdır.	Gerçek; öznel, katılımcıların inandığı gibi tek değildir.
Epistemolojik	Araştırmacının, araştırılan ile ilişkisi nedir?	Araştırmacı, araştırılardan bağımsızdır.	Araştırmacı, araştırılanı etkiler.
Aksiolojik	Değerlerin rolü nedir?	Değerler göz ardı edilir ve önyargısızdır.	Değerler ve yargılar hesaba katılır.
Retorik	Araştırmanın dili nedir?	Resmi, belirlenen tanımlara dayalı, kişisel olmayan ve kabul görmüş nicel deyimler	Resmi olmayan, değişebilen düşünceler, kişisel, kabul görmüş nitel deyimler
Yöntemsel	Araştırmanın süreci nedir?	➤ Tümdengelim, ➤ Sebep-sonuç ilişkisi, ➤ İstatistiksel tasarım; önceden oluşturulur, ➤ Kapsamda serbestlik ➤ Anlama, açıklama ve tahmin etmeyi sağlayacak genelleme ➤ Geçerlik ve güvenilirlik ile ulaşılan doğru ve güvenilir sonuç	➤ Tümevarım, ➤ Faktörlerin karşılıklı kendiliğinden oluşması, ➤ Araştırma tasarımı; Araştırma sürecinde oluşan sınıflandırmalar, ➤ Kapsama bağlı kalma, ➤ Örüntü ve kuramların anlamak için geliştirilebilmesi, ➤ Doğrulama ile ulaşılan geçerli ve güvenilir sonuç

Kaynak: Creswell, Nicel ve Nitel Paradigma, 1994.

Tablo 1 incelendiğinde; Araştırmacıların iki paradigma arasındaki farklılıklar ile ilgili tartışmaları ontolojik, epistemolojik, aksiolojik, retorik ve yöntemsel başlıklar altında yoğunlaştırdıkları görülmektedir (Creswell, 1994).

Nitel ve Nicel Yaklaşımları Birleştirmek

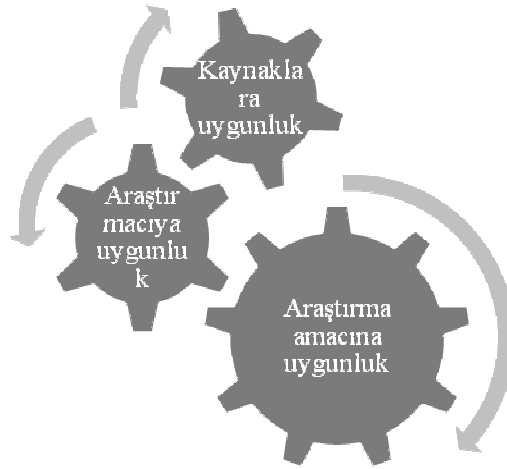
Salt bir paradigmayı savunan “purist” ve diğerini reddeden araştırmacıların varlığına rağmen artan sayıda sosyal bilimci, bu iki yaklaşım arasındaki farklılıktan çok tamamlayıcı unsurlara odaklanmaktadır. Her iki araştırma yaklaşımı arasındaki başlıca farklılık, verilerin doğasından, toplama ve çözümleme yöntemlerinden kaynaklanmaktadır.

Sonuçlar

Nitel ve nicel paradigmanın arasındaki kutupluluğu bir düzlem üzerinde düşündüğümüzde, sosyal araştırma çerçevesinin sınırlarının belirlendiğini varsayabilmekteyiz. Bu düzlem üzerindeki ters kutuplarda tek yaklaşımı savunan ve diğerlerini yeterince “bilimsel” bulmayan (purist) araştırmacıların söylemlerindeki tarz benzerliği şaşırtıcıdır. Bu iki kutup noktası arasında duran noktalar, birden çok yaklaşımın kullanılmasının birbirini tamamlayan, destekleyen ve güçlendiren bir yaklaşımı oluşturacağına inanan araştırmacıların tercihi olmaktadır.

Sosyal araştırmacıların, kişisel tarzlarını belirleme endişesi yerine herhangi bir araştırma için yaptıkları tercihlerini savunabilmeleri, her iki paradigmanın ontolojik, epistemolojik, değersel, yöntemsel, farklılıklarını bilmelerini ve kullandıkları dile dikkat etmelerini gerektirmektedir. Yapılacak olan seçimler öznel seçimlerden çok araştırmanın amacına ve koşullarına dayandırılmalıdır. Bu koşullar arasında zaman, kaynaklar neyin araştırıldığı gibi değerlendirilmesi gereken bazı kriterler bulunmaktadır. Bunun yanında kendilerini daha rahat hissettikleri duruşlarını belirlemeleri sosyal araştırmacıların özgüvenlerini artırabilecektir.

Bu çalışmanın sonucunda araştırmacılara, “Bilimsel Araştırma Uygunluk Modeli” önerilmektedir. Bu modelin içeriğinde araştırmacıya, araştırma deseni oluşturma sürecindeki bir yol haritası çizmektir. Model 3 (üç) temel uygunluk üzerine verilecek olan karar üzerine kuruludur. Bunlar Şekil 1’de gösterilmektedir.



Şekil 1: Bilimsel Araştırma Uygunluk Modeli

Şekil 1’de görüldüğü gibi, bu uygunluk kararları araştırmacının, Nicel mi? Nitel mi? çalışacağına karar vermesini sağlayacaktır. Aynı zamanda, bu model araştırma alanına ait konu saptaması, bu çalışmada ne kadar etkin ve verimli olacağı ve bu çalışmanın ihtiyaç duyduğu kaynakların yeterliliği gibi temel sorulara da cevap vermektedir. Yaptıkları bilimsel çalışmalardaki *uygun kararlar* ile, bilimsel donanımları ve özgüvenleri yüksek sosyal araştırmacıların hak ettikleri bilimsel saygınlığı kazanmaları beklenmektedir.

Kaynaklar:

Creswell, John W. (1994). *Research Design: Qualitative & Quantitative Approaches*, Thousand Oaks, CA: Sage.
Decrop, Alain (1999). Triangulation in qualitative tourism research. *Tourism Management* 20, s.157-161.



- Fielding, Nigel & Schreier, Margrit** (2001, February). Introduction: On the Compatibility between Qualitative and Quantitative Research Methods. *ForumQualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research* [On-line Journal], 2(1). <http://qualitative-research.net/fqs/fqs-eng.htm> [Ulaşılan Tarih: 11-12-2005].
- Heath, L.** (2001). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (s. 15901-15906). http://www.aera.net/uploadedFiles/Journals_and_Publications/Journals/Educational_Researcher/Volume_3_3_No_7/03ERv33n7_Johnson.pdf [Ulaşılan Tarih : 5-12-2005]
- Johnson, R. Burke & Onwuegbuzie, J. Anthony** (2003). Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come?
- NSF** (2002). Section 3: An Overview of Quantitative and Qualitative Data Collection Methods. The 2002 User-Friendly Handbook for Project Evaluation, <http://www.Snf.gov/pubs/2002/nsf02057/start.htm-7k>. [Ulaşılan Tarih : 5-12-2005]
- Punch, F. Keith** (2005). *Sosyal Araştırmalara Giriş: Nicel ve Nitel Yaklaşımlar*. 2.Baskı, Ankara: Siyasal Kitabevi.

232. “PALESTRA” SUMMER SCHOOL: A SUCCESSFULLY IMPLEMENTED RECREATIONAL PROGRAMME

CAMPEANU, M. , RUSU, F. I. , POP, N. , DEAK, G. F.

Babes-Bolyai University, Faculty of Physical Education and Sport, Cluj-Napoca, Romania

ABSTRACT

The idea of a summer school is not a new one, but its materialization in a Romanian environment has only been possible in 2006, after a number of former attempts which failed. The summer school was organized under the guidance of the “Palestra” Center and thus of the Babes-Bolyai University of Cluj-Napoca, which ensured the material basis and allowed using the “Iuliu Hatieganu” park and all the sport fields and halls there. The daily program of the summer school was thought to take place during that part of the day when parents are at work and cannot supervise their children, namely between 9 a.m. and 5 p.m. The target group of the summer school are children aged 5 to 12. The offer of the summer school was build on new activities, unknown by the children, based on playing and not reaching for performance. The children have the opportunity to learn novel games such as: field-hockey, bum ball, flag ocean, street ball, frisbee, korfbal, petanque, to practice different activities such as climbing, building tents and “classical” sports: badminton, gymnastics, taekwondo, basket ball and to take part in games targeting at a good coordination of the team’s activities: swamp, orienteering.

“Palestra” Summer School: A Successfully Implemented Recreational Programme

Introduction

The “Palestra” Center is a nonprofit and no patrimonial management structure subordinated to the Babes-Bolyai University rector’s office. Its activity complies with its own statute approved by the University Senate and the Babes-Bolyai University Charta. This center offers both teachers and students from the Faculty of Physical Education and Sport, Babes-Bolyai University, an organized framework in order to: promote physical activities among people of all ages and coming from all social backgrounds, support permanent education and the improvement of professional skills by organizing perfecting courses and develop scientific research.

One of the main practical activity developed by the “Palestra” Center is the summer school. The demand of such activities arises as a consequence of the social context, where due to the development of society and implicitly of the growth of the individual’s financial needs, the time which parents devote to the education of their children is significantly reduced and shifted towards the school, which cannot possibly cover all responsibilities. The daily program of the summer school was thought to take place during that part of the day when parents are at work and cannot supervise their children, namely between 9 a.m. and 5 p.m. The target group of the summer school are children aged 5 to 12. This project started in July 2006 with a trial period of two weeks. In 2007, the summer school activities developed throughout a period of six weeks, from mid-June to the end of July. The six week format proved itself to be so appreciated, both by parents and children, that it was established as the official format of the summer school. This year the activities started as planned, in the second part of June and it seems, judging by the number of participants, that it is going to be the best year so far.

Methods

The idea of a summer school is not a new one, but its materialisation in a Romanian environment has only been possible in 2006, after a number of former attempts which failed. The summer school was organized under the guidance of the “Palestra” Center and thus of the Babes-Bolyai University of Cluj-Napoca, which ensured the material basis and allowed using the “Iuliu Hatieganu” park and all the sport fields and halls there.

The staff of the summer school was carefully selected and it is formed from young PE teachers, all of them experienced in working with children, and from Physical Education and Sport students. They started off with a promoting campaign by distributing leaflets and posters in the schools and kindergardens of Cluj-Napoca. This undertaking was efficacious as it offered the children the chance of an alternative, to spend quality time during the vacation on the one hand and on the other hand it helped the parents to loosen up their daily program. Initially we planned to organize the activities on a two-week basis but adjusted the program according to the suggestions of the parents and offered a sequel of one week. The day was organized in two intervals, each of them made up of two activities. In between these intervals the children had lunch and then a resting period.

The offer of the summer school was build on new activities, unknown by the children, based on playing and not reaching for performance, and thus being able to arise the children’s interest. The range of games and relays was very wide; the main objective of these activities was the development of a team spirit. Relay games in which the children had to communicate and work together in order to overcome hurdles or solve difficulties were predominant. The teams were made up of children of different ages and showing different physical aptitudes and psychical characteristics, which imposed an efficient communication between the older and younger team members. The leader and the team members had to find the best way of working together and to set precise individual tasks.

Beside relay games the children had the opportunity to learn novel games such as: field-hockey, bum ball, flag ocean, street ball, frisbee, korfbal, petanque, to practice different activities such as climbing, building tents and “classical” sports: badminton, gymnastics, taekwondo, basket ball and to take part in games targeting at a good coordination of the team’s activities: swamp, orienteering.

Results

In 2006, during the two week trial period we had a number of 47 participants divided into two age groups: 5-8 years old and 9-12 years old. One year later, in 2007, the total number of participants was 162. They were divided into three age groups: 5-7 years old (30% of the participants), 8-10 years old (45% of the participants), and 11-12 years old (25% of the participants). In 2008, after only two weeks of summer school, we already have 50 participants. Two of these children are 4 and a half years old, which proves the fact that parents trust us, and more important, they trust the programme.

This year we have four Belgian students as a part of the summer school’s staff. They came here with the main objective of learning and they are actively involved in the every day activities of the school. This could be the beginning of an international project, with students and teachers coming in from different physical education systems and backgrounds, eager to learn and share their experience in the field. We look forward to such a perspective because we know that those who would benefit the most are the children.

Discussion/Conclusion

Recent studies show a decrease in the children’s wish of making intense physical efforts during a long period of time, and the idea of sports for performance is less and less appealing to parents. The studies also show that sport for performance is less appreciated as compared to sport as a leisure activity, as it is believed that the latter ensures relaxing and a harmonious development of the practitioner.

Starting from these premises, we tried to offer them new activities based on playing. The children have the opportunity to learn new games such as field-hockey, bum ball, flag ocean, street ball, frisbee and korfbal as well as practicing or even learning some of the widely known sports such as badminton, gymnastics, taekwondo and basket ball.

The playing activities were altered with educational ones during which the children learned first aid, environmental friendly behaviour to which they responded in a positive manner and showed real interest.

The success of the project was evident from the appreciation that the parents expressed, from their explicit encouragements to go on and above all from the suggestion to organize a “winter school”. The demand of such projects is revealed by the reaction of the parents and the continuation of the project represents for us a duty and an honour at the same time, which we will try to carry out better and better by improving our offer and permanently monitoring the needs of the society in this respect.



Selected references

- Laffaye G., Papelier G. (2002), Badminton, Compétences attendues et composante culturelle, Rev. EP.S. Casal Sport, Strasbourg, nr. 294, pg. 55-59.
- Lionnet N., (2000), Connaissance de l'activité sport – boules (petanque), Rev. EP.S. de 3 à 11 ans, Casal Sport, Strasbourg, nr. 98, pg. 9-11.
- Pasco D., (2002) Jeux sportifs collectifs, Le collectif, une dimension à construire, Rev. EP.S. Casal Sport, Strasbourg, nr. 294, pg. 70 -72.
- Suter Y., (2000), Des jeux pour percevoir l'espace, Rev. EP.S. de 3 à 11 ans Casal Sport, Strasbourg, nr.98, pg. 19-22.
- xxx FKJ Journal (2005), Korfball, Sport in the mixed zone. Pg. 2-9.

233. STUDY ON THE EFFECTS OF THE SPORT ON WOMEN'S LIFE STYLE

ÖZTÜRK, M.*, ERKOÇKAR, U.*

*İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

Key Words: Lifestyle, physical activity, nutrition, harmful habits, stress

Summary It is a well known fact that the ingredients of human's health and wellness are their physical, mental, social and intellectual structures. The most important factor on these elements is life style. In order to have a healthy life style, it is essential to have a regular physical activity, proper eating habits, stress management, controlled sex, first aid and general health knowledge, the ability to avoid harmful habits. And also you need to follow the safety precautions and to be a conscious customer, to be sensitive to environmental issues. In this study the life styles of women are investigated according to participation in sports activities and social demographic characteristics. The main objective of this study is to find out whether sport affects the lifestyles of women or not. The data were collected by using a questionnaire with 36 questions on 246 women with average weight of 61-70 kg, ages of 31-40. The questionnaire was carried out among volunteer women who live in Florya, B.Çekmece, Bahçelievler, Esenyurt and K.Çekmece in İstanbul. According to the output of this study, participating women have an average point of 20,313□ ,547 in terms of lifestyle. As a conclusion, 118 women who do sports have a higher point of 23,525□ ,708 whereas women who doesn't do sports have a point of 17,352□ ,529.

KADINLARDA SPORUN YAŞAM TARZINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Giriş

İnsanların sağlık ve esenliklerinin (wellness) bileşenleri fiziksel, ruhsal, mental, sosyal ve entelektüel yapıları olduğu bilinmektedir. Bütün bunların en önemli belirleyicisi ise yaşam tarzıdır. Sağlıklı bir yaşam tarzının belirleyicisi de düzenli fiziksel aktivite, beslenme alışkanlığı, stresle başa çıkabilme, zararlı alışkanlıklardan sakınma, kontrollü sex, emniyet tedbirlerine uyma, ilk yardım bilgisi, genel sağlık bilgisi, tıbbi tavsiyelere uyma, bilinçli tüketici davranışı ve çevreye karşı duyarlı olma olarak sıralanabilir. Sağlıklı ve esen olmanın değiştirilemez faktörleri ise genetik özellikler, çevresel faktörler ve yetersiz tıbbi destek olarak açıklanmaktadır. İnsanların bu konuda sağlıklı yaşam tarzı ile ilgili değişik anketler yapılmış bulunmaktadır. Bu anketlerde yaşam tarzının yanında sağlık sorgusu, alkol ve sigara kullanımı gibi sorgulamalar da yapılmaktadır (Corbin, 2006).

Sağlıklı yaşam tarzının farklı sosyo-ekonomik gruplara göre belirlenmesi, yaşam tarzını iyileştirilmesi ve sağlıklı yaşama kavuşulması için önem arz etmektedir (Kale, 2005).

Bu çalışmada kadınların yaşam tarzları spor yapıp yapmama durumlarına ve sosyo-demografik özelliklerine göre araştırılmıştır. Araştırmanın en önemli bulgusu, kadınların yaşam tarzlarına sporun etkisinin olup olmadığı bulunacaktır.

Yöntem

Tarama modeline göre yapılan araştırmada veriler, deneklere 36 soruluk bir anket uygulanarak toplanmıştır. Anket gönüllülük esasına göre İstanbul'un Florya, B.Çekmece, Bahçelievler, Esenyurt ve K.Çekmece ilçelerindeki kadınlara uygulanmıştır.

Uygulanan anket protokolüne göre 4 ayrı soruyla belirlenen düzenli fiziksel aktivite, beslenme alışkanlığı, stresle başa çıkabilme ve zararlı alışkanlıklardan sakınmayla ilgili yaşam tarzı puanlarından 3 veya 4 puan almak pozitif bir yaşam tarzının göstergesi, 2 ve daha az puan almak ise negatif bir yaşam tarzı göstergesi olarak kabul edilmektedir. Diğer yaşam tarzı belirleyicilerinden kontrollü sex, emniyet tedbirlerine uyma, ilk yardım bilgisi, genel sağlık bilgisi, tıbbi tavsiyelere uyma, bilinçli tüketici davranışı ve çevreye karşı duyarlı olma ikişer sorudan oluşmakta ve pozitif bir yaşam tarzı için 2 puan toplamak gerekmektedir. Toplam 30 puandan oluşan yaşam tarzı belirleme anketinden 26 ve daha fazla puan almış olmak genel anlamda sağlıklı bir yaşam tarzının göstergesi olarak kabul edilmekte, daha düşük puanlar ise sağlıklı olmayan bir yaşam tarzını göstermektedir (Corbin 2006).

Bizim yapacağımız değerlendirmede, 30 puan üzerinden 26-30 puan iyi, 20-25 puan orta, 20 puanın altındaki değerler ise düşük bir yaşam tarzının belirtisi olarak kabul edilecektir. Alt başlıklarda 4 puanlık bölümlerde 3 ve 4 iyi, 2 orta 1 ve 2 ise düşük; 2 puanlık bölümlerde ise 1.75-200 arası iyi, 1.00-1,75 orta, bir puandan az değerler düşük düzeyde bir yaşam tarzının göstergesi olarak kabul edilecektir. İstatistiki değerlendirmeler SPSS programının 11,5 versiyonu ile değerlendirilmiş ve $P < 0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Anketlerimizden elde edilen bilgilere göre ortalama 31-40 yaşları arasında, 61-70 kg beden ağırlığı olan toplam 246 kadın denegin ortalama yaşam tarzı puanları $20,313 \pm 5,547$ olarak bulunmuştur. Bu puan, spor yapan 118 kadında $23,525 \pm 4,708$, spor yapmayan 128 kadında da $17,352 \pm 4,529$ olarak bulunmuştur. Bunun dışında, deneklerin yaşam tarzlarını oluşturan etmenlerden elde ettiği puanlar ise Tablo 1'de gösterilmiştir

Tablo 1. Spor yapan ve yapmayan kadınların yaşam tarzı puanlarının ortalama Dağerleri.

Yaşam Tarzı Belirleyicileri		N	Ortalama	Std.	Puan Değeri
Fiziksel Aktivite	Spor Yapmayan	128	0,500	0,589	Düşük
	Spor Yapan	118	2,898	0,937	Orta
Beslenme Alışkanlığı	Spor Yapmayan	128	2,281	1,273	Orta
	Spor Yapan	118	3,008	1,121	İyi
Stresle Başa Çıkma	Spor Yapmayan	128	2,109	1,096	Orta
	Spor Yapan	118	2,975	1,113	Orta
Zararlı Alışkanlıklardan Sakınma	Spor Yapmayan	128	3,320	0,939	İyi
	Spor Yapan	118	3,102	1,165	İyi
Kontrollü Sex	Spor Yapmayan	128	1,016	0,887	Orta
	Spor Yapan	118	1,364	0,792	Orta
Emniyet Tedbirlerine Uyma	Spor Yapmayan	128	1,055	0,631	Orta
	Spor Yapan	118	1,203	0,674	Orta
İlk Yardım Bilgisi	Spor Yapmayan	128	0,375	0,652	Düşük
	Spor Yapan	118	0,771	0,851	Düşük
Genel Sağlık Bilgisi	Spor Yapmayan	128	1,516	0,615	Orta
	Spor Yapan	118	1,602	0,601	Orta
Tıbbi Tavsiyelere Uyma	Spor Yapmayan	128	1,258	0,701	Orta
	Spor Yapan	118	1,610	0,614	Orta
Bilinçli Tüketici Davranışı	Spor Yapmayan	128	1,547	0,650	Orta
	Spor Yapan	118	1,788	0,469	İyi
Çevreye Karşı Duyarlı Olma	Spor Yapmayan	128	1,555	0,572	Orta
	Spor Yapan	118	1,636	0,550	Orta
Toplam Yaşam Tarzı Puanı	Spor Yapmayan	128	17,352	4,529	Düşük
	Spor Yapan	118	23,525	4,708	Orta



Yapılan istatistiki analizler sonunda spor yapan kadınların yaşam tarzını belirleyen etmenlerden düzenli fiziksel aktivite, beslenme alışkanlığı, stresle başa çıkabilme, kontrollü seks, ilk yardım bilgisi, tıbbi tavsiyelere uyma, bilinçli tüketici davranışı ve toplam yaşam tarzı puanlarının spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur. Deneklerin zararlı alışkanlıklardan sakınma, emniyet tedbirlerine uyma, genel sağlık bilgisi ve çevreye karşı duyarlı olma puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P<0,05$).

Kadınların yaşam tarzı puanlarından sadece kontrollü seks ve çevreye karşı duyarlılık puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı ($P<0,05$) farklılık gösterdiği görülmüştür. Kadınların beslenme alışkanlıkları, kontrollü seks ve tıbbi destek alma puanlarında medeni durumlarına bağlı olarak anlamlı farklılık olduğu; düzenli fiziksel aktivite, beslenme alışkanlığı, stresle başa çıkabilme, kontrollü seks, tıbbi tavsiyelere uyma ve toplam yaşam tarzı puanlarının deneklerin yaşına göre farklılık gösterdiği; düzenli fiziksel aktivite, beslenme alışkanlığı, kontrollü seks, tıbbi tavsiyelere uyma, bilinçli tüketici davranışı ve toplam yaşam tarzı puanlarının deneklerin çocuk sayısına bağlı olarak farklılık gösterdiği; düzenli fiziksel aktivite, stresle başa çıkabilme, kontrollü seks ve toplam yaşam tarzı puanlarının deneklerin beden ağırlığına bağlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur ($P<0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Kişilerin yaşam tarzları ile ilgili araştırmalar genellikle, yaşam tarzının bazı bölümlerini içermektedir. Genellikle sigara kullanımı, alkol kullanımı, stresle başa çıkma gibi etmenler kişinin sağlığı ile ilişkilendirilerek yaşam tarzı değerlendirilmeye çalışılmaktadır (Brown, 2004, C:H:E:K Institute, 2001, Lakka, 2003, Tomorrow 2006, Valois, 2004).

Bizim kullandığımız ankette ve yaptığımız araştırmada, kişinin yaşam tarzını bir bütün olarak değerlendirilmekte ayrıca yaşam tarzını oluşturan düzenli fiziksel aktivite, beslenme alışkanlığı, stresle başa çıkabilme, zararlı alışkanlıklardan sakınma, kontrollü seks, emniyet tedbirlerine uyma, ilk yardım bilgisi, genel sağlık bilgisi, tıbbi tavsiyelere uyma, bilinçli tüketici davranışı ve çevreye karşı duyarlı olma gibi alt başlıklar da ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Böylelikle, kişilerin yaşam tarzlarındaki eksik yönleri ayırt edilmeye çalışılmaktadır.

Uygulanan anketten elde edilen bilgilere göre, araştırmaya katılan gönüllü 246 kadının yaşam tarzı puan ortalaması $20,313\pm5,547$ olarak bulunmuştur. Bu değer test protokolüne göre orta seviyede bir yaşam tarzının göstergesidir.

Spor yapan 118 kadının toplam yaşam tarzı puan ortalaması $23,525\pm4,708$ olarak bulunmuştur. Bu değer de orta düzeyde bir yaşam tarzı puanı olarak ifade edilebilir. Spor yapmayan 128 kadının ise $17,352\pm4,529$ olan yaşam tarzı puanı ortanın da altında düşük bir yaşam tarzı puanı olarak görülmektedir.

Yaşam tarzının alt başlıklarını değerlendirdiğimizde spor yapan kadınların beslenme alışkanlıkları, zararlı alışkanlıklardan sakınma ve bilinçli tüketici özellikleri açısından iyi; ilk yardım bilgisi düşük; diğer tüm değerlendirmeler orta seviyede bir yaşam tarzı düzeyinde oldukları bulunmuştur. Spor yapmayan kadınların sadece zararlı alışkanlıklardan sakınma açısından iyi; fiziksel aktivite ve ilk yardım bilgisi açısından düşük, diğer özelliklerinin ise orta düzeyde bir yaşam tarzı puanına sahip oldukları bulunmuştur.

Spor yapan ve yapmayan kadınların yaşam tarzlarını karşılaştırdığımızda, toplam 30 puan üzerinden $23,525\pm4,708$ olan spor yapan kadınların puanının, spor yapmayan kadınların $17,352\pm4,529$ olan puanından anlamlı düzeyde ($P<0,05$) daha fazla olduğu bulunmuştur. Buradan, sporun, yaşam tarzının düzenlenmesinde etkili olduğu, ya da kadınların yaşam tarzlarını düzeltmek istemeleri nedeniyle spor yaptıkları sonuçlarından birine varılabilir.

Kaynakça

- Corbin, C.B., Welk, J.G., Corbin, W.R., Welk, K.A. (2006). Concept of Physical Fitness. Thiteenth Edition. Mc Graw Hill, New York.
- Brown, D.W.,(2004). Associations between physical activity dose and health-related quality of life. *Medicine and Sience in Sports and Exercise* 36(5):890-896.
- Kale, R. (2002). Yaşam Boyu Spor. Nobel Yayınları. Ankara.
- Lakka,T.A., (2003). Sedentary lifestyle, poor cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome. *Medicine and Sience in Sports and Exercise* 35(8):1279-1286.
- Valois, R.F., (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Jornal of School Healt* 74(2):59-65

234. DETERMINATION OF THE RECREATION POTENTIAL IN TERMESSOS NATIONAL PARK

Cetinkaya, G.

Akdeniz Üniversitesi-Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antalya, Türkiye

Abstract

This study aim to determine the recreation potential of Termessos National Park in Antalya. Gülez's method is used to determine the recreational potential in Termessos National Park. Results of this study revealed that the Termessos National Park has got high degree recreation potential. It can be think that this national park have to attractive more visitors.

Key Words: Termessos National Park, Recreation Area, Recreation Potentials.

TERMESSOS MİLLİ PARKININ REKREASYON POTANSİYELİNİN BELİRLENMESİ

Giriş

Günümüz dünyasında insanların, serbest zamanları gittikçe artış göstermektedir. Örnek olarak; dünyada 1885 yıllarında serbest zaman % 7,8'lik bir paya sahipken 2000 yılında bu oran % 27,1'e yükselmiştir. Bu oran ülkeden ülkeye farklılık göstermekle birlikte, sonuç olarak insanların serbest zamanlarındaki artış gözle görülebilen bir gerçektir. Bu durum insanların serbest zamanlarında yaptıkları faaliyetlerde de artışa sebep olmuştur. Serbest zamanlarda yapılan her türlü gönüllü faaliyet; kısaca rekreasyon faaliyetleri olarak tanımlanmaktadır. Bu faaliyetler başta iç ve dış mekân faaliyetleri olmak üzere birçok sınıflandırmaya ayrılmıştır. Günümüzde şehirleşmenin etkileriyle dış mekanda yapılan rekreasyon faaliyetleri çeşitlenmektedir.

Rekreasyon etkinliklerinin büyük bir kısmı doğada meydana gelmektedir. Yani rekreasyon amacıyla kullanılan kaynakların çoğu doğaldır (Karaküçük, 1999:214).

Rekreasyon, park ve koruma alanları kullanımında önemlidir. Rekreasyon kavram olarak birçok anlama gelmektedir. Rekreasyonun dünyada geleneksel anlamı sportif olaylardır. Bu olaylar büyük oranda fiziksel aktivite içerir. Dolayısıyla, parklar ağırlıklı spor için kullanılmaktadır yapılan etkinliklerin bir kısmı yarışma olarak organize edilirken bir kısmı organizasyonu olmayan aile eğlenceleri şeklindedir. Genellikle parklarda özel alanların biçimlendirilmesi spor gereksinimlerinden ortaya çıkan talebin sonucudur. Koşu patikaları, çim alanlar, at ahırları yapılmaktadır. Birçok kentsel park da spor ve rekreasyon alanı bakımından zengindir (Eagles, McCool, 2002:11).

Antalya il sınırları içerisinde 5 adet Milli Park bulunmaktadır. Termessos milli parkı Antalya'nın 34 km kuzeybatısında, 36° 55' 24" - 37° 02' 30" kuzey enlemleri ile 30° 03' 12" - 30° 31' 30" doğu boylamları arasında yer almaktadır. Termessos Milli Parkı, 6702 hektarlık bir alana sahiptir (Sert, 2000:3)

Zengin doğal yapısının yanı sıra, Termessos Milli Parkı Anadolu'nun en iyi korunmuş arkeolojik yörelerinden biri olma özelliğini göstermektedir. Bu yöre 6813 sayılı kanun hükümlerine göre 03.11.1970 tarihli Bakanlık onayı ile milli park olarak ayrılmıştır ve 09.08.1983'te yürürlüğe giren 2873 sayılı Milli Park Kanunu'yla koruma altına alınmıştır.

Yöntem

Bu çalışma, Antalya il sınırları içerisinde kalan Termessos Milli Parkında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada konu ile ilgili kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır. İlgili kurum ve kuruluşların belge ve dokümanlarından yararlanılmıştır. Ayrıca konu ile ilgili uzman görüşlerine başvurulmuştur.

Çalışmada parkın rekreasyon potansiyelini belirlemek için, Gülez (1990)'in ülkemiz koşullarına uygun olarak geliştirdiği ve bir ormanîçi rekreasyon alanının açık hava potansiyelinin kolaylıkla saptanmasına olanak veren yöntemden yararlanılmıştır. Bu yöntem, oldukça pratik bir hesaplama şekli getirmekte ve aşağıda da gösterilen basit bir matematik formülle ifade edilmektedir.

$$P + \dot{I} + U + RK + OSE = \% RP$$

Formülde belirli ağırlıklarla giren sembollerin anlamı ve alabilecekleri en çok (maksimum) puanların (ya da ağırlıkların) dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi, toplam puan kuramsal olarak en çok 100 olacağından, formüldeki öğelerin alabilecekleri puanların toplamı yüzde olarak bir alanın Ormanîçi rekreasyon potansiyelini verecektir. Gülez (1990)'e göre formülde yer alan öğeler aşağıdaki özelliklere göre puan almaktadır.

**Tablo 1. Orman İçi Rekreasyon Potansiyelini Belirleme Formülündeki Öğeler ve Alabilecekleri Puanlar (Gülez 1990)**

<i>Sembol</i>	<i>Anlamı</i>	<i>Maksimum Puan (Öğenin Ağırlık Puanı)</i>
P	Peyzaj Değeri	35
İ	İklim Değeri	25
U	Ulaşılabilirlik	20
RK	Rekreatif Kolaylık	20
OSE	Olumsuz Etkenler	0 (Minimum –10)
%RP	Rekreasyon Potansiyeli	100

Bu

yöntemden

alınan sonuçlara göre, şöyle bir değerlendirme şekli getirilmiştir:

1. Orman içi rekreasyon potansiyeli çok düşük (% 30 dan aşağı)
2. Orman içi rekreasyon potansiyeli düşük (% 30 - % 45 arası)
3. Orman içi rekreasyon potansiyeli orta (% 46 - % 60 arası)
4. Orman içi rekreasyon potansiyeli yüksek (% 61 - % 75 arası)
5. Orman içi rekreasyon potansiyeli çok yüksek (% 75 den yukarı)

Bulgular

Termessos Milli Parkının özellikleri Gülez'in geliştirdiği Orman içi Rekreasyon potansiyeli değerlendirme formuna uygulandığında, parkın orman içi rekreasyon potansiyeli %74 olarak belirlenmiştir. Bu değer değerlendirme cetveline yerleştirildiği zaman, Termessos Milli Parkının Orman içi Rekreasyon Potansiyelinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Termessos Milli Parkı ile ilgili veriler tabloya uygulandığı zaman ortaya çıkan sonuçlar Tablo 2 de gösterilmiştir.

Tablo2:Termessos Milli Parkının Rekreasyon Potansiyeli (Gülez Yöntemi ile)

<i>Sembol</i>	<i>Anlamı</i>	<i>Maksimum Puan (Öğenin Ağırlık Puanı)</i>
P	Peyzaj Değeri	23
İ	İklim Değeri	23
U	Ulaşılabilirlik	13
RK	Rekreatif Kolaylık	15
OSE	Olumsuz Etkenler	0
%RP	Rekreasyon Potansiyeli	74

Sonuç

Gülez tarafından yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi, bir alanın tercih edilmesinde Peyzaj Değerlerinin, rekreasyonel aktivitelere katılımı destekleyici en önemli etkenlerden birisidir. Peyzaj Değerleri (PD) %23 olarak tespit edilmiştir. Alanın tarihi yapısı, bitki örtüsü, farklı yükseltideki kaya blokları ve yabanıl hayat özellikleri alanın çekiciliğini arttıran en önemli etkenlerdir.

İklim rekreasyonel faaliyetlerin, planlanması ve uygulanmasında dikkat edilmesi gereken önemli unsurlardandır. İklim değeri (İ) %23 olarak bulunmuştur. Özellikle yaz aylarında bölgedeki hava sıcaklığının yüksek olması alandaki rekreasyonel faaliyetleri olumsuz olarak etkilemektedir. Buna karşı yaz ayları dışında yıl içerisinde bölgesel iklim şartlarının rekreasyonel faaliyetlere uygun olması söz konusudur.

Rekreasyonel faaliyetleri etkileyen bir diğer faktör Ulaşılabilirliktir. Parkın turistik önemi yüksek olan Antalya iline yakınlığı, ulaşımındaki kolaylıklar ve ulaşım zamanının kısa olması Ulaşılabilirlik (%13) açısından alanı rekreasyonel faaliyetler için elverişli hale getirmektedir.

Rekreatif Kolaylıklar (%15), alan içerisinde ziyaretçilerin kullanımı için dizayn edilmiş piknik alanı, restoran, müze, WC, otopark gibi tesisler mevcuttur. Ayrıca park alanı içerisinde görevli personeller bulunmaktadır.

Olumsuz etkenler, mevcut doğal kaynakların yok olmasına ve rekreasyonel kullanımının kısıtlanmasına neden olmaktadır. Milli park içerisinde olumsuz etkenler kapsamına alınabilecek problemler gözlemlenmemektedir.

Termessos Milli Parkı, Antalya çevresinde bulunan zengin olanaklara sahip ve çok iyi korunan bir parktır. Sahip olduğu birçok doğal ve tarihi özelliği ile birlikte yüksek yoğunlukta rekreasyon potansiyeline sahip olduğu görülmektedir. Yıllık ortalama 34.000 kişinin (1993-2007) ziyaret ettiği milli parkın sahip olduğu özelliklerle daha fazla ziyaretçi potansiyeline sahip olması gerektiği düşünülebilir.

Kaynakça:

Akten M. (2003) S.D.Ü Orman Fakültesi Dergisi 2: 115-132

Anonim, Termessos Milli Parkı Uzun Devreli Gelişme Planı, T.C. Orman Bakanlığı Orman Genel Müdürlüğü Milli Parklar Dairesi, Ankara, 1969

Demir C.,(2001) Milli Parklarda Turizm ve Rekreasyon Faaliyetlerinin Sürdürülebilirliği: Türkiye'deki Milli Parklara Yönelik Bir Uygulama, Basılmış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eagles P. F.J., McCool S.F.,(2002) Tourism in National Parks and Protected Areas: Planning and Management, New York/USA

Gülez S. (1990) İ.Ü.Orman Fakültesi Dergisi 2:132-147

Karaküçük S.,(1999) Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme, Ankara.

Sert, H.(2000) Termessos Milli Parkının (Antalya) Avifaunası ve Ekosistemdeki İlişkileri, Yüksek Lisans Tezi, Antalya



POSTER SUNUMLAR / POSTER PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION

"6"

25 Ekim Cumartesi/ Saturday 25 October 2008

15.10–15.40 (Poster Alanı / Poster Foyer)

Poster 6.1

Anabilim Dalı / Topic : Beden Eğitimi Öğretimi / Teaching Physical Education

Poster Alanı / Name of Board: ABANT

Moderator: Prof.Dr.Hasan KASAP

235. ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS' ATTITUDES AND BEHAVIORS TOWARD PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COURSE WITH REGARD TO PERCEPTIONS OF TEACHERS

***SİRİNKAN, A., **GÜNDOĞDU, K.**

**Atatürk Üniversitesi, BESYO*

**Atatürk Üniversitesi, K.K. Eğt. Fak.*

ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate the perceptions of teachers related to elementary school students' attitudes and behaviors in physical education and sport courses. In this research, both quantitative and qualitative research methods were employed. In order to realize the aim of the study, 284 physical education and sports teachers from seven geographical regions in Turkey were administered a questionnaire consisting of several close and open ended questions. Deive statistics (percentages and frequencies) was used to analyze the data collected through close-ended questions in the questionnaires. Besides that structured interviews and observations were done to understand the patterns of behaviors shown by students during physical education courses. Triangulation was provided as was mentioned in various in qualitative researches. Physical education and sports courses were observed for 45 hours in 4th to 8th grades in ed elementary schools in Erzurum. Interviews enabled information to be gathered on student behaviors and attitudes in physical education courses. According the results of the study, revealing "individual skills and abilities" were the most preferred behavior pattern and "active student and passive teacher" should be aimed during the courses. However there have been inconsistent behavior patterns observed during observation sessions in schools. Students also stated that they love to involve in physical education and sports lessons, however they did not believe that this course is beneficial. They did not have many exercises in the courses since the allocated hours were too short. Lastly, the interpersonal relationships between the physical education and sports teachers and students were likely to be negative in general. Key words: Elementary school, Physical education and sports, student behavior.

İLKÖĞRETİM OKULLARINDA GÖREV YAPAN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN DERSLERİN UYGULANMASINDAKİ DAVRANIŞLARI İLE BU DERSE İLİŞKİN ÖĞRENCİ TUTUM VE DAVRANIŞLARINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

Giriş

Beden eğitimi, okullarda mihver derslerin eğitiminde ve öğretiminde yardımcı olan ilk basamağıdır. Bu konuda eğitimci Frobel' in "İnsan eğitimi ve kişinin yetiştirilmesine özenle seçilmiş gerçek bir oyunla başlamalıdır." görüşü bunu kanıtlamaktadır. Kişi bu aktiviteler sayesinde hem hareket etmeyi hem de hareket ederek bazı öğretiler kazanmayı sağlar (Açık 2005).

Son yıllarda Türk Milli Eğitim sisteminde ilköğretim programlarının değiştiğini ve çağdaş uygulamalar ile donanık hale getirilmeye çalışıldığını görmekteyiz. Ancak, bu süreçte öğrenci merkezli uygulamalara ilişkin program ve planlarda eksiklik olmasa da, uygulamada yetersizlikler yaşandığı da açıktır. Yapılan program geliştirme çalışmalarına paralel olarak, okullarda beden eğitimi ve spor dersinin temel amaçlarında birisi de her çocuğun aynı seviyede yetiştirilmesi değil, her birinin kendi yeteneklerine göre gelişip büyümesinin sağlanmasıdır (Aracı 2004).

İlköğretim bireylerin en fazla hareket ve oyuna en çok ihtiyaç duyduğu dönemdir. Çünkü belli bir yaştan önce kazanılmayan hareket, beceri ve spor yapma alışkanlıklarının sonradan edinilmesi oldukça güçtür, hatta olanaksızdır (Nebioğlu 2004). Bu nedenle bu derse ilişkin öğrenci-öğretmen tutum ve davranışlarının ve beden eğitimi ve spor dersine karşı öğrencilerin nasıl bir tutum içerisinde oldukları araştırılması gereken bir olgudur.

Bu amaçla, bu çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bu derse ilişkin öğrenci tutum ve davranışları hakkındaki algıları nicel ve nitel açıdan incelenmiştir.

Yöntem

Araştırmada, nicel ve nitel araştırma yöntemleri birlikte kullanılmış olup; tarama modeli kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilen beden eğitimi ve spor öğretmeni anketi, gözlem ve görüşme formları kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2006–2007 öğretim yılında yedi bölgesinden seçilen 16 ildeki anketimize cevap veren 284 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Anket aracılığıyla elde edilen verilere paralel olarak Erzurum il merkezinden seçilen 10 ilköğretim okuluna ait 4–8. sınıflar, araştırma sorularına paralel olarak geliştirilen gözlem formu aracılığıyla, 2006–2007 Bahar dönemi boyunca toplam 45 ders saati boyunca gözlemlenmiştir.

Anket aracılığıyla elde edilen veriler SPSS 10.0 aracılığıyla nicel analiz yöntemleri ile analiz edilmiş, güvenilirlik geçerlik çalışmaları yapılmış ve bulgular betimsel istatistiki yöntemler aracılığıyla sunulmuştur. Görüşme ve gözlem boyutuna ilişkin veriler ise, Şimşek ve Yıldırım'ın da (2005) belirttiği gibi, içerik analizine tabi tutulmuş ve bulgulara ilişkin ana temalara ulaşılmış ve bunlar yorumlanmıştır.

Bulgular Ve Sonuç

Bulgular incelendiğinde erkek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin % 57,5 si, bayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin % 57,7 si her zaman ve genellikle katı bir disiplin uygulamaları gerektiğini belirtmişlerdir. Erkek öğretmenlerin % 46,2 si, bayan öğretmenlerin % 41,1 i nadiren veya hiç öğrencileri serbest bırakmamaları gerektiğini belirtmişlerdir. Bireysel çalışmaya erkek öğretmenlerin % 69,4 ü, bayan öğretmenlerin % 70,6 sı her zaman ve genellikle önem verilmesi gerektiğini, grup çalışmasına ise erkek öğretmenlerin % 85,4 ü, bayan öğretmenlerin % 79,5 i her zaman ve genellikle önem verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Öğretmenin aktif, öğrencini pasif olması durumuna erkek öğretmenlerin % 50 si, bayan öğretmenlerin % 44,9 u nadiren veya hiç uygulanmaması gerektiğini belirtmişlerdir. Erkek öğretmenlerin % 79,2 si, bayan öğretmenlerin % 55,1 i her zaman ve genellikle öğrencinin aktif öğretmenin pasif olması gerektiğini belirtmişlerdir. Erkek öğretmenlerin % 79 si, bayan öğretmenlerin % 79,5 i Öğrencinin aktif, öğretmenin rehber olmasının her zaman ve genellikle önem verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Öğrencilerin liderlik özelliklerini ortaya koymalarına erkek öğretmenlerin % 80,1 i, bayan öğretmenlerin % 80,7 si her zaman ve genellikle önem verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Öğrencilerin bireysel beceri ve yeteneklerini ortaya çıkarmak için erkek öğretmenlerin % 87,9 u, bayan öğretmenlerin % 83 ü her zaman ve genellikle önem verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Erkek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin % 78,2 si, bayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin % 73,1 i her zaman ve genellikle öğrencilerin derse düzenli devam etmelerinin başarıda önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Erkek öğretmenlerin % 80,5 i, bayan öğretmenlerin % 66,7 si derslere spor kıyafeti ile hazır olmanın her zaman ve genellikle başarıda önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Derslere aktif olarak katılmanın erkek öğretmenlerin (% 73,7) si, bayan öğretmenlerin % 62,9 her zaman ve genellikle başarıda önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Spor salonu ve araç gereçleri düzenli kullanmada erkek öğretmenlerin % 52,5 i, bayan öğretmenlerin % 44,9 u her zaman ve genellikle başarıda önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Öğretmenleriyle iyi diyalog kurmada erkek öğretmenlerin % 59,8 i, bayan öğretmenlerin % 69,3 ü her zaman ve genellikle başarıda önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Erkek öğretmenlerin % 59,2 si, bayan



öğretmenlerin % 57,7 si öğrencilerin arkadaşlarıyla grup oluşturmalarının her zaman ve genellikle başarıda önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Öğrencilerin liderlik özelliklerinin sergilenmesinde erkek öğretmenlerin % 54,4 ü, bayan öğretmenlerin % 51,3 ü her zaman ve genellikle önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Kaynaklar

Açak, M. (2005). Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şt.

Aracı, H. (2001). Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Nebioğlu, D. (2004). Beden Eğitimi Dersi Genel Esasları & Planlaması. Bursa: Alp Yayınları

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). Nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin yayınları

236. BASKETBOL TEMEL BECERİLERİNİN ÖĞRETİMİNDE KAVRAM HARİTALARI

* **DEMİR, E. ;** ** **KARAGÖZOĞLU, C.**

* Bakırköy İbn-i Sina İlköğretim Okulu, İstanbul/Türkiye

** M.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, İstanbul/Türkiye

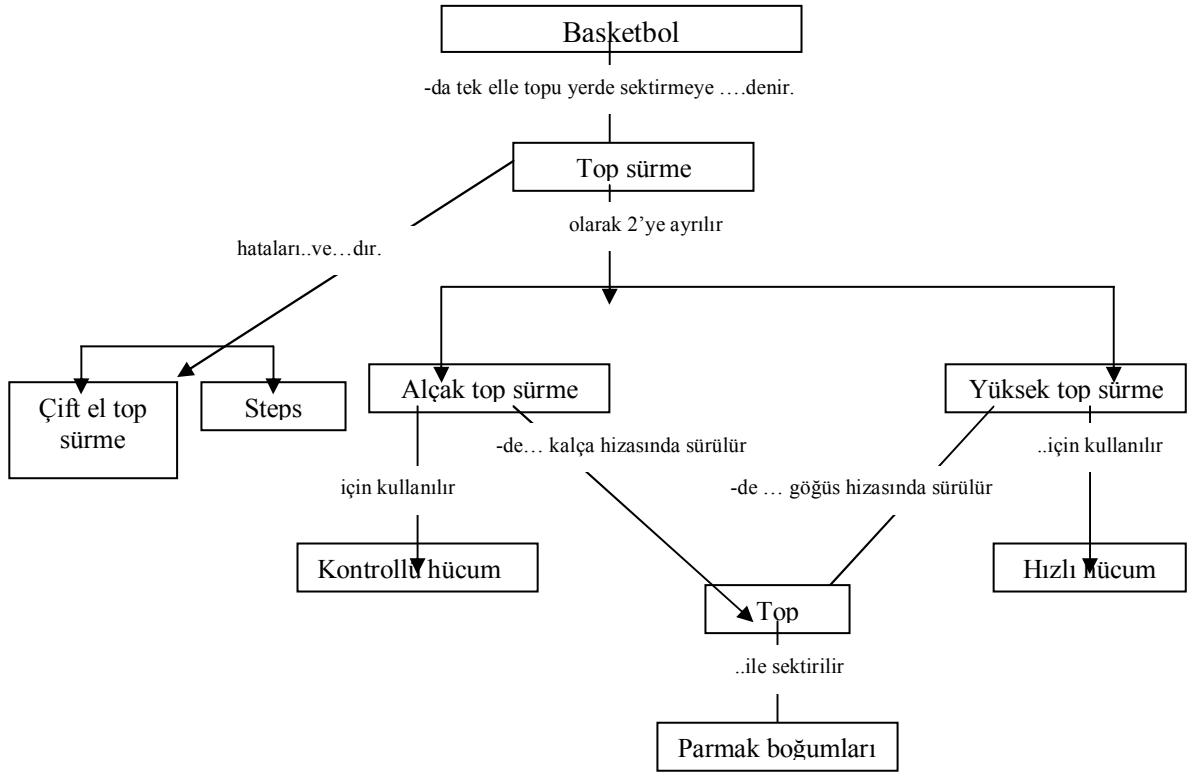
ABSTRACT

The aim of this research is the effects of learning basketball main skills at the level 5th classes at primary school by using the technique of concept mapping. Studies are applied to 65 students at the level of 5th classes in a state school which is in Istanbul -Bakırköy -İbni Sina Primary School- in the education year of 2004-2005. A student-information form for class 5th, which is prepared according to the experts' thoughts, is applied to establish an experimental group and a control group according to the result of the form. These groups and the research have been chosen randomly. The research has been done with half-experimental model. In the result of the researches, in basketball knowledge test, some meaningful differences have been found between pre-test and last-test to advantage of last tests. It is observed that basketball education, which is given with concept mapping and traditional methods, has positive effects on knowledge level learning. In the practice tests of research, there have been found meaningful differences between pre-test and last-test in the shoot test, pass test, tourniquet test and rebound test to advantage of last test. However in the dribbling test, there hasn't been found meaningful difference between pre-test and last-test. It is observed that basketball education, which is given with concept mapping and traditional methods, has positive effects on practice. Keywords: Learning, Concept Maps, Basketball

Giriş

Araştırmada, ilköğretim 5. sınıf öğrencilerine basketbol temel becerilerinin öğretiminde kavram haritaları kullanımının öğrenmeye etkisi incelenmiştir.

Kavram haritaları Joseph Novak tarafından 1970'li yıllarda Ausabel'in öğrenme psikolojisi yaklaşımı temel alınarak geliştirilmiştir. Kavram haritaları, konu ile ilgili kavramları göstermeye ve düzenlemeye yarayan araçlardır ve genellikle kutu veya dairelerle çevrili, birbirine çizgilerle bağlı kavramlardan oluşur. Çizgiler arasındaki açıklamalar iki kavram arasındaki ilişkiyi içerir. Kavram haritasında bulunan çapraz bağlantılar ile farklı kavramlar arasındaki ilişki gösterilir. Genel kavramlar üste, özel kavramlar altta olacak şekilde hiyerarşik olarak sıralanmıştır. Kavram haritası bir yıl, bir dönem veya bir ünite için oluşturulabilir. Kavram haritası oluşturulurken, ilk olarak öğrencilere, öğretilen bilgilerin daha önceki bilgilerle ilişkili olduğu ve günlük hayatta kullanılabileceği benimselidir.



Şekil 1. Basketbolda Top Sürme Konulu Kavram Haritası

Yöntem

Araştırmanın evrenini 2004-2005 öğretim yılı İstanbul ili Bakırköy ilçesi İbni Sina İlköğretim okulu 5. sınıfları oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini; okulun 5-A ve 5-B sınıflarında öğrenim gören, halen okula kayıtlı ve düzenli devam eden, beden eğitimi dersine katılmasında engeli bulunmayan 33 kız, 32 erkek toplam 65 öğrenciden oluşmuştur.

Araştırma, ön-test ve son-test kontrol gruplu yarı deneysel desene dayanmaktadır. Benzer desenler deneysel modellerde de olmakla birlikte örneklemin seçim yöntemi bu çalışmanın yarı deneysel modele daha yakın olduğunu göstermektedir.

Araştırma öncesinde 5. sınıf öğrencilerine uzman görüşleri doğrultusunda oluşturulmuş Öğrenci Bilgi Formu uygulanmış ve elde edilen bilgiler doğrultusunda araştırmaya katılacak öğrenciler belirlenmiştir. Deney ve kontrol grupları tesadüfi olarak oluşturulmuştur.

Deney ve kontrol gruplarına Basketbol Bilgi Testi ve Basketbol Uygulama Testleri ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Bilgi testi, basketbol temel bilgileri, pas, top sürme, sayı (şut), turnike ve ribaunt bilgilerini içeren 40 sorudan oluşmuştur.

Ön-test ve son-testler arasında araştırma gruplarına 4 hafta ve haftada 2 ders saati süren basketbol temel becerileri ile ilgili eğitim verilmiştir. Beden eğitimi müfredat programındaki basketbol ünitesine uygun olarak araştırmacı tarafından uzman görüşleri doğrultusunda yıllık ve günlük planları hazırlanmıştır. Ünite; basketbol temel bilgileri, pas, top sürme, sayı (şut), turnike ve ribaunt konuları yer almıştır.

Araştırmada, kontrol grubunda geleneksel öğretim yöntemleri, deney grubunda kavram haritaları ile öğretim kullanılarak beden eğitimi dersleri işlenmiştir. Basketbol konuları ile ilgili kavram haritaları öğretmen tarafından uzman görüşleri ile oluşturulmuş ve sınıfta öğrencilere sorular yöneltilerek dersin ilk 20 dakikasında tahtaya çizilmiştir.

Basketbol uygulama testleri için Harrison tarafından geliştirilen Paslaşma, Top Sürme, Sayı (şut), Turnike ve Ribaunt testleri kullanılmıştır.

Bulgular

Basketbol bilgi ön-testinde deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < .05$). Bilgi son-testinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.



Pas, top sürme, sayı, turnike ve ribaunt ön-test ve son-testlerinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Basketbol uygulama son-test ortalamalarının ön-test ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Deney grubunda son-test ortalamalarındaki artışın daima kontrol grubundan fazla olduğu görülmüştür.

Basketbol bilgi ön-testi ile son-testi arasında son-test lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.001$). Araştırmada kavram haritaları ile öğretim ve geleneksel öğretim yöntemleri ile verilen basketbol eğitiminin, bilgi düzeyinde öğrenmeye olumlu yönde etkisinin olduğu görülmüştür.

Pas, sayı (şut), turnike ve ribaunt ön-test ve son-testleri arasında yapılan analizlerde son-test lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.001$). Top sürme ön-test ve son-test arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada kullanılan öğretim yöntemlerinin, basketbol temel becerilerinden pas, sayı (şut), turnike ve ribaunt becerilerinin öğrenilmesinde olumlu bir etkisinin olduğu fakat top sürme becerisinin öğrenilmesinde etkisinin olmadığı anlaşılmıştır.

Tartışma Ve Sonuç

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Araştırma grubuna uygulanan basketbol bilgi ön-testi ile son-testi arasında yapılan analizlerde son-testler lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Beden eğitimi derslerinde sıkça kullanılan geleneksel öğretim yöntemleri ve bu araştırmada ilk kez kullanılan kavram haritaları ile öğretimin bilişsel düzeyde öğrenmeyi sağladığı sonucuna varılmış ve beden eğitimi derslerinde uygulanabileceği düşünülmüştür.

2. Araştırmada deney ve kontrol grupları arasında basketbol bilgi-ön testlerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Basketbol bilgi son-testlerinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

3. Basketbol uygulama testlerinde pas testi, sayı (şut) testi, turnike testi ve ribaunt testlerinde ön-testler ile son-testler arasında son-testler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırmada uygulanan geleneksel öğretim yöntemleri ile ilk kez uygulanan kavram haritaları ile öğretimin basketbol temel becerilerinin öğretiminde etkili olduğu ve kavram haritaları ile öğretimin beceri öğretiminde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada top sürme ön-testi ile son-testi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun nedeni olarak basketbolun öğrenciler tarafından çok oynanılmasından dolayı top sürme becerilerinin yeterli düzeyde olduğu, öğrencilerin top sürme becerilerinin geliştirilmesi için ders süresinin yetersiz olduğu düşünülmektedir. Basketbol top sürme konusu iki ders saati sürmüş ve bu sürede top sürme tekniği ve çeşitleri işlenmiştir. Top sürme ön-testi ve son-testlerinde öğrencilerin, yüksek top sürme tekniğini kullandıkları ve fazla hata yapmadıkları görülmüştür.

4. Basketbol uygulama testlerinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bunun nedenleri olarak; deney grubunun kavram haritaları öğretim yöntemini ilk kez görüyor olması ve bu yöntem ile beden eğitimi derslerinin işlenmesi, kavram haritaları ile öğretim yapılan deney grubunda kavram haritasının istenilen süreden fazla zaman alması ve böylece uygulama süresinin azalması, basketbol becerilerinin öğretiminde sürenin yetersiz olduğu düşünülmektedir.

Kavram Haritaları ile öğretimin beden eğitimi derslerinde öğrencilerin derse olan ilgisini arttırabileceği ve becerilerinin bilişsel boyutunun öğretilmesinde etkili olduğu ve böylece beden eğitimi derslerinde uygulanabileceği gibi spor becerileri öğretiminin yapıldığı spor kulüplerinde kullanılabileceği düşünülmektedir. Ayrıca motor beceri öğretiminin gerçekleştirildiği beden eğitimi, resim ve iş eğitimi derslerinde de kavram haritaları ile öğretimin uygulanabilirliği araştırılmalıdır.

Kaynaklar

- Akinsanya, C., Wilhams, M., (2004), Concept Mapping For Meaningful Learning, Nurse Education Today, 24, 41-46.
- Dumanlı, E., (2001), Kavram Haritalarının Erişi ve Kalıcılığa Etkisi, Yüksek Lisans Tezi.
- Duru, M. K., (2001), İlköğretim Fen Bilgisi Dersinde Kavram Haritasıyla ve Gruplara Kavram Haritası Çizdirilerek Öğretimin Öğrenci Başarısına ve Hatırlamaya Etkisi, Yüksek Lisans Tezi.
- Kamar A., (2003), Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri, Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasar N., (2003), Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.
- Novak J. D., Gowin, B. D., (1984), Learning how to learn, Cambridge University Pres.
- Novak J. D., (1988), Learning Creating and Using Knowledge, Cornell University Pres.
- Özata Ö. F., (2003), İlköğretim 1. Kademe Fen Bilgisi Dersinde Kavram Haritalarının Kavram Yanılgılarını Gidermeye ve Hatırlamaya Etkisi, Yüksek Lisans Tezi.
- Öztuna A., (2002), Kavram Haritalarının Grup Döngüsünde Yapılandırılmasının Başarıya Ve Kavram Gelişimine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi.
- Şişman M., (2004), Öğretmenliğe Giriş, Ankara:Pegem A Yayıncılık.
- Üstün P., (2003), Özel Dershanelerde Kavram Haritası Metodunun Öğrencilerin Fen Bilgisi Test Çözme Başarılarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi.

237. THE EFFECTS OF USING LEARNING TOGETHER AND SMALL TEAMS' DISCUSSION IN ACQUIRING KNOWLEDGE AIMING AND PSYCHOLOGICAL TENDENCY TOWARD TEACHING STYLES OF THE PHYSICAL EDUCATION

WALEED, W. A. , SALWAN, K. M.

College of Physical Education University of Mosul

ABSTRACT

This paper consist of distributing (50) students of the third grade, in the college of physical education in the University of Mosul, into two equal groups in terms of, Every group includes (25) students. The first experimental group was studied according to group learning style, whereas the second one was studied according to the small groups' discussion. Three tools were required to be applied in achieving the aim of this paper. The first is an outcome of a multiple test. The researcher has checked its credits by presenting the test to a group of specialists. Then found distinguishing its strength and difficulty in its items. After affirming the test by using Ghoder Richardson's 20. The stability coefficient reached (0.83), which is a good one that qualifies the test in its final formula consisting of 44 items. The researcher also established a measuring tool for the psychological trend toward teaching methods subject and has checked its credibility by presenting it to a group of specialists.

Introduction

In "The Effects of Using Learning Together and Small Groups' Discussion in Acquiring Knowledge Aiming Toward Teaching Methods of The Physical Education", the researcher aims at the following points:

- 1- The effects of using learning together and small teams' discussion in acquiring knowledge & aiming toward Teaching Methods of The Physical Educations.
- 2- The effects of the learning together and small Groups' discussion in the psychological trend toward the physical educations teaching methods.

Methods

This paper consist of distributing (50) students of the third grade, in the college of physical education in the University of Mosul, into two equal groups in terms of, Every group includes (25) students.

The first experimental group was studied according to group learning style, whereas the second one was studied according to the small groups' discussion. Three tools were required to be applied in achieving the aim of this paper. The first is an outcome of a multiple test. The researcher has checked its credits by presenting the test to a group of specialists. Then found distinguishing its strength and difficulty in its items. After affirming the test by using Ghoder Richardson's 20. The stability coefficient reached (0.83), which is a good one that qualifies the test in its final formula consisting of 44 items. The researcher also established a measuring tool for the psychological trend toward teaching methods subject and has checked its credibility by presenting it to a group of specialists.

Results

Table (1) show the test of acquiring knowledge and psychological trend in two group.

parameter	learning together	Small teams' discussion	t- value
acquiring knowledge	29.83 ±5.87	34.91 ±5.19	3.11*
psychological trend	60.45 ±9.08	66.54 ±8.89	2.31*

significantly different from the corresponding (t) value ($p < 0.05$) use of the (t) table (2.01) n= 50

Discussion

The researcher reached to group of conclusions that includes the following:

- 1- The small groups, discussion is better than a group learning acquiring knowledge for teaching methods subject of the physical Education College, third stage.
- 2- Both experimental styles have a positive effect in acquiring knowledge for teaching methods subject.
- 3- Both experimental styles have a positive effect in the physical education.



4- The first experimental group excels the second one in the direction of teaching methods of the physical education.

Moreover, there are a group of recommendations and suggestions that the researcher come up with:

- 1- Assuring the use of small groups' discussion and the learning to gather style in the teaching methods subject of the college of physical education in third grade students.
- 2- The necessity of using the small groups' discussion and style systems in the teaching methods subject for the students of the physical education because its better than the learning to gather noe.
- 3- Directing the instructors of teaching methods on concentrating at the psychological trend of the physical education students. That's due to its positive impact in getting better grades and acquisition to students.
- 4- Conducting more studies to know and specify the effectiveness range of using small groups' discussion style in teaching other theoretical and scientific subjects at the College the Physical Education.

References

- 1- Chong, H. & Lederman, L. (1994). "The Effect of levels of cooperation with in physical science laboratory Groups on physical science Achievement", (ERIC).
- 2- Gall, M. D. (1986). "Discussion methods in Teaching" The International Encyclopedia of education vol. 3.
- 3- Harlen, Wynne (1985). Teaching and learning primary science, London By Paul Chapman Publishing, Ltd.
- 4- Johnson, D & Johnson R. (1986). Computer Assisted Cooperative Learning, Educational Technology, vol. (14), No. (1).
- 5- Kubiszyn, Tom & Bovich, Gary (2000). Educational Testing and measurements, sixth edition, New York, USA.
- 6- Morgan, Gand R. King (1979). Introduction to Psychology, 3rd, New York, McGraw-Hill.
- 7- Slavin, R. & et al., (1988). Cooperative Learning of student Achievement Educational Leadership, Elementary school journal, vol. (46), No. (3).
- 8- Slavin, R. (1980). "Cooperative Learning" Review of Educational Research, vol. (50), No. (2).
- 9- Williams, Paul David (1998). Discovery learning The Duifferatial Effect of small groups. Work of individual work on math.

238. KÜTAHYA SPOR SEYİRCİSİNİ FANATİK OLMAYA YÖNELTEN MOTİVASYONEL VE PSİKOLOJİK ETMENLER

GÖRAL, M.*, ŞEHİRLİ, S.*, EKİZ, A. *

*Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

This investigation has been on 120 audiensed of search the psychological and motivational factors which orientate the audiences to audiences to fanatic behaviours. The datums has been gatheret by means of asking questions about the subject. According to these datums, it is stated that %72,5 of audiences are graduate from high school, %13,3 of audiences have freejobs, %11,7 of audiences are workers, %5,8 of audiences are civil servant %55,8 of audiences are students and %68 of audiences are unempayment. It was understood that %5 of audiences of audiences didn't spend their cildhood hapilly %25 partlygood of an audiences affected by economy (%30,8) unemployment chagrin (25,8) poor-fellow in community (%20). The decisions which have been given by referees against their teams, they said that they used to swear as a way of becoming relaxation and car go down the field yo beat referees during match (%32,5). Audiencesa who are nervous around their environment, they see the fans of other team as an eneym. The group which has economic problems reates to the referenc de decisions by swearing %45 of audiences who spend a happy childhood and youth ages, although they think wrong behaviour to swear and bead referees. At the and of this investigation, it was seen that the psychological and motivational reasons which orientate audiences to fanatic behaviours are economic problems, poor-fellow in community, unemployment come first. Key Words: Fottball, Audiences fanatic, Motivational

Giriş

XXI. yüzyılda sporun önemli ve karmaşık kültürel bir olgu haline geldiğini belirtmek gerçek bir tespit olur. Spor, günümüzde hızla gelişen bir kurum olmakta ve eğitime, ekonomiye, uluslar arası diplomasiye nüfuz etmektedir. Kısacası sporun etki alanı korkunç boyutlara ulaşmış ve neredeyse herkes bir şekilde spora bulaşmış durumdadır.

Toplumların spora olan büyük ilgisine rağmen, sosyal bir olgu olarak üzerinde yeterli miktarda ciddi çalışma yapılmamıştır. Sosyal bilimciler sporun toplumda büyük ve önemli bir yere sahip olduğunu kabul ederler. Ancak sporun açık ve gizli birçok işlevi görmezden gelinmektedir. Sporun sosyal önemi henüz tam anlamıyla anlaşılmamıştır.(1)

Kitleleri peşinden koşturan ve dünyanın takımlar halinde oynanan en popüler sporu futboldur. Oyunun sonucu atılan gollerle belirlenir. Futbol 1908'den beri olimpiyatlara katılmış bir spor dalı olup, amatör ve profesyonel olarak yapılmaktadır.(2)

Teknolojik gelişimlerle birlikte gelişen serbest zamanların değerlendirilmesi gittikçe önem kazanmakta, hızlı yayılan ve gelişen spor günümüzde kitleleri peşinde sürükleyen, onları disipline den ve yönlendiren önemli bir olgudur. Spor branşları arasında sporcu ve izleyeniyle en büyük payı alan futbol, tüm dünyayı saran ortak bir heyecan ve rekabet sporu haline gelmiştir.(9)

Geniş kitlelere hitap eden futbol, değişik sosyo-kültürel yapıya sahip insanlardan oluşmaktadır.(1)

Küçükten büyüğe, geçten yaşlıya, erkekten bayana kısaca toplum içerisinde herkesin ilgisi oranında bir takıma sempati duyduğu günümüzde, spor seyircilerinin yeri, önemi ve bunların psikolojik yapıları önemli bir yer tutmaktadır.(2)

Yöntem

Yaptığımız araştırmanın evreni Kütahya İl'inde Kütahya Spor taraftarından oluşmuştur. Araştırmanın örneklemini oluşturan 3. lig 3. grupta mücadele eden Kütahya Spor'un maçlarını izlediklerini belirten 120 gönüllü futbol seyircisine, hazırlanan anket uygulanmıştır.

Araştırma genellikle yapılan ankete dayanan veriler üzerinde yürütülmüştür. Bunun yanında konuyla ilgili kaynaklardan tarama yöntemiyle elde edilen bilgiler kullanılmıştır.

Değerlendirmede değişkenler arasında ilişki olup olmadığını saptamaya yarayan gruplandırılmış değişken ve verilere uygulanan bağımsız x2 testi uygulanmıştır. Bu testin birinci aşamasında yüzde değerler üzerinde hesaplama yapılmıştır.

Araştırmada; veri analizi için SPSS16.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans analizi yapılmış, Crobach Alpha güvenirlik katsayısı $r = 0,60$ $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Yapılan araştırmada ankete katılan seyircilerin 10-29 yaşları arasında erkek seyircilerden oluştuğu tespit edilmiştir. Yine bu seyircilerin %22,5 i evli, %72,5 i bekar ve % 5inin de eşlerinden boşanmış yada dul oldukları belirlenmiştir.

Ankete katılanların eşlerine, ailesine ve çevresine göre %42.5'i sinirli, %15.8'i kavgacı ve % 9.2'si hırçın oldukları anlaşılmıştır.

Bu araştırma sonucunda futbol seyircisini fanatik tarzda hareketlere veya eylemlere yönelten motivasyonel veya psikolojik etmenlerin bazılarını sıralayabiliriz.

Kişiler günlük hayatta monotonluktan uzaklaşmak isteyince değişik bir ortam olarak stadyumları seçmektedirler. Seyirci kalabalığı içinde kendilerini daha rahat hissetmektedirler.

Günlük sıkıntılarda hiç değilse taraftarı olduğu takımın maçı boyunca uzaklaşarak bir rahatlama süreci yaşarlar.

Taraftar takımın kazanmasını istediği için maçın tarafsız bir gözle izleyememektedir ve algılamada yanlıya düşebilmektedir. Maçı sporcu değil taraftar kazanır görüşü ağırlık kazanmakta ve taraftar takımının 12. adamı olduğunu düşünmektedir.

Takımını sürekli maç boyunca destekleyen taraftarlar, gol atan sporcunun karşısına gelmesini veya söz ve hareketlerle selam vermesini, sevinçlerini paylaşmayı istemektedirler.



239. ANKARA'DAKİ OKULLAR ARASI BASKETBOL MÜSABAKALARINDAKİ KATILIMCILARIN MEMNUNİYET DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

*GÜRPINAR, B., *EROL, E., **SÖZERİ, B.

*Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**ODTÜ, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

ABSTRACT

It is very important that having a high level of satisfaction from participating in a sport activity will probably lead to increase in frequency level of participation in the future or vice versa. Therefore, it is vital to understand and analyze the level of satisfaction from participating in organized sporting activities. Thus, the purpose of this study is to examine the satisfaction level of participating in school based basketball activities in Ankara region. The results of the study indicated that mainly the participants have normal level of participation satisfaction from the organized basketball tournament in Ankara, whereas, when we compare the satisfaction level of the participants from MEB sports hall and the Altında sports hall it has been seen that MEB provide better environment for the young basketball players. In addition mean level of MEB sports hall is statistically higher than the normal level of satisfaction whereas it has been found statistically lower in Altında sports hall than the normal levels of satisfaction which may influence future intentions to participating in sporting activity of the high school athletes.

Giriş

Spor yapmanın ve sportif faaliyetlerde katılımcı olarak yer almanın sayısız fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik faydaları daha önce pek çok araştırmacı tarafından belirtilmiş ve sportif aktivitelere katılım pek çok açıdan her yaştaki bireylere önerilmiştir (Mullin ve ark., 2000). Bu doğrultuda, spora katılım gerek organize şekillerde (turnuvalar, yarışmalar, ligler vb.) gerekse de rekreatif anlamda (parklar, koşu alanları, kayak tesisleri vb.) tümdevletler tarafından teşvik edilmektedir (Parks ve Quettermann, 2002). Her anlamda sportif aktivitelere katılımın artırılması için yatırım yapılmakta, rekreatif alanlar oluşturulmakta, özel sektör spora yatırım için teşvik edilmekte (sponsorluk vb.) ve okullarda sporun önemini ve nasıl yapılması gerektiğini öğretmeye yönelik eğitim programları hazırlanmaktadır. Katılımı artırabilmenin en önemli ve kritik noktalarından birisi spora katılım gösteren kişilerin (sporcu, seyirci, antrenör vb.) spora katılımdan elde ettikleri memnuniyet düzeyleridir. Aktiviteden memnun olarak ayrılmış bir bireyin yeniden aktivite yapmak isteği memnun kalmayan bireylere oranla çok daha yüksektir (Mullin ve ark., 2000). Bu bağlamda, gerek organize gerekse de rekreatif sportif aktivitelerden kişilerin memnuniyet düzeyi belirlenmeli ve memnun kalmamış olan konular yeniden elden geçirilmelidir ki sportif aktivitelere katılım artırılsın. Bu bilgiler ışığında, bu çalışmanın amacı Ankara'daki okullar arası basketbol müsabakalarındaki katılımcıların memnuniyet düzeyinin çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesidir.

Yöntem

Çalışmaya Ankara'daki okullar arası basketbol müsabakalarına katılım gösteren 29'u bayan, 304'ü erkek toplam 333 sporcu katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 16.8 ± 2.77 olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılar okullar arası basketbol müsabakalarına katılan sporcular arasından 2 haftalık dönem içerisinde müsabaka için MEB ve Altındağ spor salonlarına gelen okul takımlarında oynayan sporcular arasından gönüllü katılım gösteren kişiler olmuşlardır. Kullanılan anket 5'li likert tipi ölçe kullanlan ve 12 maddeden oluşan Faaliyet Değerlendirme Anketidir. Anket, tek faktörden oluşan çeşitli memnuniyet kriterlerinin bulunduğu bir ankettir, toplam skor değeri kişilerin ne oranda memnun olduğunu belirtmektedir, buna göre puanlama 12 ile 60 arasında değişmektedir. Bu çalışmada yapılan faktör analizi ve iç tutarlılık analizlerinde anketin iç tutarlılık düzeyi .86 olan tek faktörden oluştuğu belirlenmiştir. İstatistiksel analiz olarak betimleyici istatistiksel analiz yapılmıştır, ayrıca, özel okul ve devlet okullarında okuyan öğrencilerin farklılıklarını ortaya koymak ve salonlar arası farklılıkları belirlemek amacı ile de bağımsız değişkenler t-testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Okul Tipine Göre Müsabaka Memnuniyet Farklılıkları

	<i>Devlet Okulu (n = 233)</i>		<i>Özel Okul (n = 99)</i>				
	<i>ORT</i>	<i>SS</i>	<i>ORT</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Memnuniyet	2.95	0.72	3.07	0.59	-1.35	310	0.18*

Tablo 1’de verilmiş olan bulgulara göre devlet okulunda okuyan öğrenciler ile özel okullarda okuyan öğrencilerin müsabakalardan memnuniyet durumları arasında matematiksel farklılıklar göze çarparsa da bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. Her iki grubun da ortalama değerleri normal memnuniyet düzeyi olan 3’e yakındır. Bu bulguya göre her iki grubun da müsabaka ortamından normal düzeyde memnuniyet duyduklarını söylemek mümkündür.

Tablo 2. Salona Göre Müsabaka Memnuniyet Farklılıkları

	<i>MEB Salonu (n = 222)</i>		<i>Altındağ Salonu (n = 92)</i>				
	<i>ORT</i>	<i>SS</i>	<i>ORT</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Memnuniyet	3.12	0.64	2.65	0.69	5.78	312	0.00**

** $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı farklılık

Tablo 2’de verilen bulgulara göre Ankara’da bulunan MEB Spor Salonunda oynanan müsabakalara katılan sporcularla ($ort = 3.12 \pm 0.64$), Altındağ spor salonuna katılan sporcuların ($ort = 2.65 \pm 0.69$) memnuniyet düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($t_{(312)} = 5.78$, $p < 0.01$). Bu bulguya göre MEB spor salonunda oynanan müsabakalardan katılımcıların daha fazla memnun olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 3. Salona Göre Müsabaka Memnuniyet Farklılıkları Tek Örneklem t-testi Sonuçları

	Test değeri = 3					
	<i>ORT</i>	<i>SS</i>	Fark	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
<i>MEB Salonu (n = 222)</i>	3.12	0.64	0.12	2.81	221	0.005**
<i>Altındağ (n = 92)</i>	2.65	0.69	-0.35	-4.86	91	0.00**

** $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı farklılık

Tablo 3’te salonlara göre memnuniyet düzeyini ortalama düzeye göre değerlendirmek için yapılmış olan tek değişkenli t-test sonuçları verilmiştir. Ortalama düzey 3 olarak belirlenmiş ve memnuniyet seviyeleri 3’le karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre her iki salondaki memnuniyet düzeyi de istatistiksel olarak ortalama düzeye göre farklılık göstermektedir. Buna göre, MEB salonundaki ortalama düzey ($ort = 3.12 \pm 0.64$), istatistiksel olarak anlamlı bir farkla ortalama değerin üzerindedir ($t_{(221)} = 2.81$, $p < 0.01$). Fakat diğer yandan Altındağ spor salonundaki sporcuların memnuniyet seviyesi ($ort = 2.65 \pm 0.69$) istatistiksel olarak anlamlı bir farkla ortalama değerin altındadır ($t_{(91)} = 4.86$, $p < 0.01$). BU bilgiler ışığında MEB spor salonunda müsabakalara katılan sporcuların memnuniyet seviyesi ortalamanın üzerindeyken Altındağ spor salonunda ise sporcuların memnuniyetsiz olduklarından bahsetmek mümkündür.

Tartışma / Sonuç

Ankara il merkezinde ortaokul ve lisede öğrenim gören ve okul basketbol takımıyla müsabakalara katılım gösteren sporcuların salon ve müsabaka ile ilgili memnuniyet düzeylerini belirlemek üzere yapılmış olan bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre genel anlamda müsabakalardan memnuniyet seviyesinin ortalama düzeyde olduğundan bahsetmek mümkündür. Bu seviyede memnuniyet ile sporcuların müsabakalara devam edeceğini varsayabiliriz ancak çok memnun seviyede olunmuş olsa idi bir anlamda müsabakalara katılan kişilerin daha büyük bir istekle spora devam edeceğinden söz etmek mümkün olabilirdi (Mullin ve ark., 2000). Bir diğer yandan, yapılan tek değişkenli t-test ve karşılaştırmalı t-test analizlerinin sonuçlarına göre daha fazla beklentiye sahip olması beklenen özel okul öğrencileri ile normal devlet okulunda okuyan öğrencilerin memnuniyet düzeyleri arasında bir farklılık göze çarpmamıştır. Ancak, spor salonuna göre yapılan değerlendirmelerde MEB spor salonunda müsabakaya katılan sporcuların hem Altındağ spor salonundakilere hem de ortalama düzeye oranla daha memnun olduğundan bahsetmek mümkündür. Benzer şekilde, Altındağ spor salonunda müsabakalara katılan sporcuların ise memnuniyet seviyesinin ortalamanın altında olduğundan bahsedilebilir. Buna göre, MEB spor salonundaki ortam en azından korunmalı ve problem olabilecek konular tekrardan gözden geçirilmelidir, benzer şekilde Altındağ spor salonundaki ortam öncelikli olarak iyileştirilmeli ve katılımcıların memnuniyet düzeyi artırılmaya çalışılmalıdır ki sporcular spordan soğumasınlar ve hayat boyu spor felsefesini benimseyebilsinler. Koşulların uygunluğu kişilerin spora olan ilgisini azaltabilmekte ya da artırabilmektedir (Parks ve Querterman, 2002), bu bağlamda ortam koşullarının iyileştirilmesi çok faydalı olabilecektir.



Kaynaklar

- Mullin, B. J., Hardy, S., Sutton, W. A., (2000). Sport Marketing (2nd Edition). United States, Campaign; IL: Human Kinetics.
- Parks, J. B., Querterman, J. (2002). Contemporary Sport Management (2nd Edition). United States, Campaign; IL: Human Kinetics.

Poster 6.2

Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: YEDİGÖLLER

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Ertan KIRCIGİL

240. RESEARCH OF FENCERS PERCEPTIVENESS ABOUT FAIR PLAY ON SPORT WHOM WERE PARTICIPATED IN INTER UNIVERSITY TURKEY CHAMPIONSHIP

AKKOYUNLU, Y., KALKAVAN, A., ÖZDİLEK, Ç., EYNUR, R. B.
DPÜ BESYO

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate fencer perceptiveness about fair play on sport whom were participated in inter university championship. Male and female fencers , who participated in inter university Turkey championship , which organized at Celal Bayar University in 2006 , were determined as subject. 19 substance of lickert type survey were applied. Response of total 35 fencers(13 female and 22 male) were evaluated. As a statistical test process, chi-square (cross-tabulation) test were performed for determined level of significance. Test result showed that were significant differences in fencers opinion, in this concept respecting referee decision.

ÜNİVERSİTELERARASI TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN ESKRİMCİLERİN SPORDA ERDEM ANLAYIŞLARININ İNCELENMESİ

Giriş

Türkçe’ de Sportif Erdem sözüyle karşıladığımız, İngilizce kökenli “Fair Play”’in geçmişine baktığımızda, bir birleşik sözcük olan “Fairnes”’i buluruz. Burada “Fair”, düzgün, kurallara uygun, töreden sapmayan, iyi, güzel gibi bir çok, fakat hepsi de olumlu anlamda kullanılmaktadır. “Fairness” ise, girilen uğraşta dürüst davranmak, hak gözeterek eylemek, şovalyece mertçe, insan’ a yaraşır biçimde yaşamak anlamına gelmektedir (2). Sportif Erdem (Fair Play) kavramı ise genel olarak birbirine yakın 3 anlam taşımaktadır. Bu anlamlardan birincisi, “iyi oyun”, ikincisi “iyi oyunu ortaya koyacak ruh hali ve sporcuya yakışan davranış biçimi “ ve son olarak üçüncüsü de, “iyi oyunu temin edebilmek için, oyuna katılanların tümünün mutlak yerine getirmek zorunda oldukları davranış biçimlerinin tümü” dür (6). En büyük spor organizasyonu olarak kabul edilen olimpiyat oyunlarının düzenlenme amaçları arasında birçok ülkeyi spor amacıyla bir araya getirerek kurallar çerçevesinde birbirleri arasında rekabet duygusunu yaşayarak erdemli bir şekilde ahlaki normlara da uygun olarak yarışmak ve bu sayede aralarında iyi niyet oluşturarak dünya barışının korunmasını sağlamakta vardır. Katagorisi günümüzde dünyada etnik ve kültürel çatışmalar yoğun olarak yaşanmaktadır. Spor da erdem anlayışını yaygınlaşmasıyla çatışma ve savaş bölgelerindeki çocukların suçtan uzak durmaları sağlanabilir, Politikanın erişemediği yerlere ulaşıp spor için hoşgörü ve dürüst oyun gibi değerleri kabul ettirilebilir. Sporun bu özelliklerinin öğretilmesiyle büyüyen gençlerin barış içinde kurallara uygun yaşaması sağlanabilir (14).

Yapılan bu çalışmada üniversitede okuyan ve aktif olarak eskrim yapan sporcu öğrencilerin sporda erdem anlayışları incelenmiştir.

Materyal ve Yöntem

2006 Manisa Celal Bayar Üniversitesinde düzenlenen Üniversiteler Arası Türkiye Şampiyonasına katılan eskrimcilerle 19 maddeden oluşan anket uygulanmış ve dönüt alınan 13 bayan ve 22 erkek eskrimci değerlendirilmiştir. Eskrimciler sporda erdem anlayışlarına ilişkin görüşlerinin anlamlılık düzeyini belirlemek amacıyla $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde Ki-Kare (Cross Tabulation) testi uygulanmıştır.

Test sonuçları Üniversiteler Arası Türkiye Şampiyonasına katılan eskrimcilerin oyunu kurallarına göre oynama ($P < 0.01$), hakem kararlarına saygı duyma ($P < 0.01$), oyun kurallarını ihlal etme ($P < 0.01$), yarışma sonuçlarını hakem hatalarının belirlediğine inanma ($P < 0.01$), mağlubiyet sonrası rakibi tebrik etme ($P < 0.01$), gibi kavramlara bakış açıları arasında önemli farklılıklar olduğunu gösterdi. Bu çalışmanın amacı her yıl düzenli olarak gerçekleştirilen Üniversiteler Arası Türkiye Şampiyonasına katılan eskrimcilerin sporda erdem anlayışlarını tespit etmektir.

Bulgular

Üniversiteli Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Oyunu Kurallarına Göre Oynamak daha önemlidir*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha = 0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı. Buna göre ($X^2_{.05}(4) = 1.429$; $P < 0.01$). Test sonuçları, Üniversiteli Eskrimcilerin %17.1 oranında bu düşüncede olduklarını gösterdi.

Üniversiteli Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Hakem Kararlarına Saygı Duymak Gerekir*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha = 0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4) = 10.857$; $P < 0.01$). Test sonuçları, minik futbolcuların % 40.0 oranında bu düşüncede olduklarını gösterdi.

Üniversiteli Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Oyun Kurallarını İhlal Ederim*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha = 0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4) = 46.029$; $P < 0.01$). Test sonuçları, Üniversiteli Eskrimcilerin % 74.3 oranında bu düşünceye katılmadıklarını gösterdi.

Üniversiteli Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Yarışma Sonucunu Genelde Hakem Hataları Belirler*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha = 0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4) = 17.143$; $P < 0.01$). Test sonuçları, Üniversiteli Eskrimcilerin % 45.7 oranında bu düşüncede olduklarını gösterdi.

Üniversiteli Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Mağlubiyet Sonrası Rakibimi Tebrik Ederim*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha = 0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4) = 119.32$; $P < 0.01$). Test sonuçları, Üniversiteli Eskrimcilerin % 65.7 oranında bu düşüncesine katıldıklarını gösterdi.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlarına göre sporcuların çok büyük bir kısmının oyunun kurallarına uymak kazanmaktan daha önemlidir görüşünü benimserken, sadece yaklaşık yarısı kazanmak için şans iyi oynamaktan daha önemlidir düşüncesine katılmadıklarını ifade etmişlerdir.

Hakem yanlış karar verse de kararlarına saygı duymak gerekir düşüncesi genel olarak hakim görüşken, hakemlerin genelde bilinçli olarak hata yaptıkları ve yarışma sonucunu hakemin hatalarının belirlediği görüşlerine çok düşük seviyede karşı çıkmaktadır. Sporcuların yarıda biraz fazlası birinci olmak için hakem görmese de kural ihlali yapmayacak olduğu ve kazanmak için gerekse de hakemi aldatmayacağını belirtirken, kazanmak için kuralları ihlal etmeyeceğini ifade etmiştir. Sporcuların yarısından biraz fazlası, arkadaşlarını kazanmak için gerekirse kural ihlali yaparlar ve hakemi aldatırlar düşüncelerine karşı çıkmaktadırlar. Rakiplerimiz kazanmak için genelde hakemi aldatırlar ve de kural ihlali yaparlar fikri çok düşük düzeyde kabul edilmemektedir.

Bu araştırmanın sonuçları bazı düşüncelerin arzu edilen düzeyde olmamasının yanı sıra genel olarak KALKAVAN ve arkadaşların üniversiteli sporcu öğrencilerin erdemlilik anlayışları üzerine yaptıkları araştırmanın (6) sonuçlarına benzer şekilde ilk öğretim ve lise öğrencilerinin de sporda erdem konusunda bilinçli olduklarını ortaya koymuştur. Fakat bu bilincin daha da artırılması arzu edilen düzeyde olmayan düşüncelerin de ortadan kaldırılmasını sağlayacaktır. Bu konuda da PEHLİVAN’ın dediği gibi (9), başta ailelere olmak üzere öğretmenlere, antrenörlere, yöneticilere ve eğitim veren bütün kurumlara büyük görevler düşmektedir.

ŞAHİN, spora yüklenilen misyon değişip, sporda değerler toplumunda değişen değerlerle aynı doğrultuda gelişince spor ahlakının da sorunları artmaya devam edeceğini, bu doğrultuda; “her ne pahasına olursa olsun kazanmalıyım”, “kaybetmek her şeyin sonudur” mantığı yattığı, böylesi bir yaklaşımın da, başarıya giden yolda her türlü çirkin girişimi (şike, doping, şiddet, v.b.) olağan sayıldığı, başarıyı engelleyen kişilere veya takımlara şiddet uygulamanın sporda bugün hızla artan bir tutum olduğu ifade etmektedir. ŞAHİN, spora olan özel ilginin, ticari boyutunun çok fazla büyümesi ile yakın ilişkisinin olduğunu, spor ve ticari ilişkiler iç içe geçince spor ahlakında olumsuzluklar yaşamaya başladığını, sporda ahlaksızlıkların yapılaşımının temel gerekçesi, araç olan paranın, amaç sayılmasından kaynaklandığını ifade etmektedir. Ayrıca, fair play (dürüst oyun), ilkesinin özellikle bugün



performans ve yarışmalarda sık sık görülen ahlaki sapma ve yozlaşmalara karşı insani bir başkaldırmayı simgeleyen ve uluslararası bir çağrı olduğunu dile getirmiştir(10).

Seçilmiş Kaynaklar

1. KALKAVAN, A. ve Arkadaşları, “Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda Erdemlilik Anlayışlarının Araştırılması”, The 46 th ICHPER. SD Anniversary World Congress, İstanbul, Kasım 2005
2. ŞAHİN, M., “Spor Ahlakı ve Sorunları”, Evrensel Basım Yayın, İstanbul, 1998.
3. PEHLİVAN, Z., “Fair Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri ve Önemi”, Ankara Üniversitesi BESYO, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, II(2), s.50-52, Ankara, 2004

241. COMPARISON OF THE TRAIT ANXIETY LEVEL AND AGE IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS

KOÇ, H.¹, KALKAVAN, A.², DEMİREL, P.², AYDIN, S.²

¹Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, Türkiye.

²Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye.

ABSTRACT

The purpose of this study was that to compare of the trait anxiety level and age in professional soccer players. Total of 61 professional soccer players from Kütahyaspor, Uşakspor and TKİ Linyitspor, (average age 25.33±4.98), played in the 2007-2008 soccer season, participated in this study. State Trait Anxiety Inventory (STAI), were used for comparing level of trait anxiety level in professional soccer players. Sub title of the Traith Anxiety inventory, contains 20 substances, was used. Soccer players, in order to age groups (17-20, (G1), 21-24 (G2), 25-28 (G3), 29-32 (G4), and 33 and over (G5) age years, divided into five groups. As a statistical method, oneway anova and Tukey's tests were performed for determining the level of significance ($\alpha=0.05$). The result showed that traith anxiety level was not found significant in order to age level of professional soccer players. Average of Traith anxiety level of the professional soccer players were found G1 50.36±10.52, G2 44.06±11.54, G3 39.15±10.69, G4 40.30±9.75, G5 38.40±11.41 and total 42.61±11.34 points. Although average of traith anxiety point were not found significant between soccer players, younger group (G1) traith anxiety point were found much more than other groups (G2, G3, G4 and G5). Key Words: Soccer Players, Anxiety, Trait Anxiety

PROFESYONEL FUTBOLCULARDA YAŞ İLE DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş

Son yıllarda yapılan araştırmalar, kaygının sportif performansı etkilediği görüşünü desteklemektedir (Doğan ve Morali, 1996). Yüksek düzeyde yaşanan kaygı, korku ve stres durumlarının sportif performansı olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir (Yılmaz ve ark., 2004; Pijpers ve Raoul, 2003). Genel olarak bir dürtü çatışmasının sonucu ortaya çıkan kaygı, Cox'a göre artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişe hali (Cox, 1990), Weinberg ve Gould'a göre vücudun uyarılmışlığıyla birlikte bulunan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duygularıyla ilgili duygusal durumunu ifade etmektedir (Weinberg ve Gould, 1995). Horn'a göre ise kaygı uyarılmışlığın bilişsel boyutu veya duygusal etkisidir (Horn, 1992). Genel anlamda insanlar kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacmış gibi duyumsarlar (İkizler, 1993). Tanımlardan da anlaşılacağı üzere kaygıya eşlik eden bir uyarılmışlık hali vardır. Ancak uyarılmışlığın kendisi kaygı değildir (Tiryaki, 2000). Kaygı ilk olarak Spielberger tarafından durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki ayrılmıştır (Öner ve Lecompte, 1985). Konumuzla ilgili olan durumluk kaygı kavramı, çevresel koşullara bağlı olarak ortaya çıkan, stres yaratan, tehlikeli ve tehdit durumlarında kişinin gösterdiği heyecansal reaksiyonları ifade eden bir kavramdır (Akandere, 1997; Yılmaz ve Kuruç, 2004).

Sportif performans açısından kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini, dikkat, konsantrasyon, koordinasyon, dengeli karar verme yeteneklerini, öz-güvenlerini, motivasyon ve aksiyonlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Konter, 1996). Yarışma ortamında, sonucun etkisi ile kaygı düzeyinin yükselebileceği ve buna bağlı olarak oluşan zihinsel hatalarla teknik hatalarda da artma ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Ziyagil ve ark., 2006). Sporcularda kaygı, çoğu durumda sportif koşullarla ilişkili olsa da asıl neden duruma özgü algılama biçiminden kaynaklanmaktadır (Koç, 2004). Çoğunlukla olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına neden olur. Kaygıya ait

belirtiler, kaygıyı oluşturan dış şartlardan onu yaratan kişiye doğru yaklaştıkça ağırlaşır (Baltaş ve Baltaş, 1998). Ayrıca sportif ortamda kazanmaların sayısı azaldıkça durumluluk kaygının yükseldiğini ve buna karşılık kazanmaların sayısı arttıkça durumluluk kaygının azaldığı yapılan çalışmalar sonucu ortaya konulmuştur (Cox, 1990). Yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı üzere durumluk kaygı sporcuların performansları ile doğrudan ilişkilidir ve ortaya konulması gerekmektedir (Koruç ve ark., 2004).

Bu araştırmanın amacı yaş'a bağlı olarak profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

Materyal ve Metot

Araştırmaya, 2007/2008 sezonunda Türkiye profesyonel 2. lig ikinci grupta mücadele eden 20 Uşakspor'lu (U) futbolcu ile Türkiye profesyonel 3. lig üçüncü grupta yer alan Tavşanlı Belediye TKİ Linyitspor'dan (T) 24 futbolcu ve Kütahyaspor'da (K) mücadele eden 17 futbolcu olmak üzere toplam 61 futbolcu katılmıştır.

Sporcuların durumluk kaygı seviyelerini ölçmek amacıyla Spielberger tarafından geliştirilen Durumluk (STAI-I) Sürekli Kaygı (STAI-II) (State-Trait Anxiety Inventory (STAI)) Envanterinin 20 sorudan oluşan durumluk kaygı alt ölçeği kullanılmıştır. Envanterin Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Lecompte (1977) tarafından yapılmıştır (Öner ve Lecompte, 1985). Sporcuların yaşa bağlı olarak durumluk kaygı düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını karşılaştırmak amacıyla çalışmaya katılan futbolcular 5 gruba (17-20 (G₁), 21-24 (G₂), 25-28 (G₃), 29-32 (G₄), ve 33 ve üzeri (G₅) yaş yıl) ayrıldı. Gruplarda yer alan sporcuların sayısı ise her bir grup için sırasıyla; 17-20 yaş yıl (G₁) 11 futbolcu, 21-24 yaş yıl (G₂) 17 futbolcu, 25-28 yaş yıl (G₃) 13 futbolcu, 29-32 yaş yıl (G₄) 10 futbolcu ve 33 ve üzeri (G₅) 10 futbolcudur.

Çalışmada verilerin bilgisayara girişi ve istatistiksel analizler SPSS 15.0 for Windows paket programı kullanılarak yapılmıştır. Ortalama değerler $\pm$ standart sapma olarak gösterildi. Gruplar arası karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (one-way anova) kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık için 0.05 anlamlılık düzeyi seçildi.

Bulgular

Tablo 1: Futbolcuların Yaş Ortalamaları

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
17-20 YAS	11	18,82	,982	,296	18,16	19,48	17	20
21-24 YAS	17	22,29	1,047	,254	21,76	22,83	21	24
25-28 YAS	13	26,46	1,127	,312	25,78	27,14	25	28
29-32 YAS	10	29,40	,516	,163	29,03	29,77	29	30
33 VE USTU	10	32,10	4,533	1,433	28,86	35,34	20	36
Total	61	25,33	4,989	,639	24,05	26,61	17	36

Araştırmaya katılan 61 profesyonel futbolcunun yaş ortalaması 25.33 ± 4.98 , her grubun kendi içerisindeki yaş ortalaması ise G₁ 11.82 ± 0.98 (11), G₂ 22.29 ± 1.04 (17), G₃ 26.46 ± 1.12 (13), G₄ 29.40 ± 0.051 (10) ve G₅ 32.10 ± 4.53 (10) yaş yıl olarak tespit edildi.

**Tablo 2: Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeyi Puanları ve Yaş Grupları ile Karşılaştırılması**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
17-20 YAS	11	50,36	10,529	3,175	43,29	57,44	26	61
21-24 YAS	17	44,06	11,541	2,799	38,13	49,99	20	63
25-28 YAS	13	39,15	10,699	2,967	32,69	45,62	21	53
29-32 YAS	10	40,30	9,753	3,084	33,32	47,28	23	50
33 VE USTU	10	38,40	11,413	3,609	30,24	46,56	23	54
Total	61	42,61	11,346	1,453	39,70	45,51	20	63

Futbolcuların yaş gruplarına göre durumluk kaygı puanlarının ortalaması sırasıyla, G1 50.36±10.52, G2 44.06±11.54, G3 39.15±10.69, G4 40.30±9.75, G5 38.40±11.41 ve tüm futbolcuların durumluk kaygı puanları ortalaması 42.61±11.34 olarak tespit edildi. Tablo 2’de görüldüğü üzere en yüksek durumluk kaygı puanı ortalaması en küçük yaş grubuna aitken en düşük durumluk kaygı düzeyi puanı ortalaması en büyük yaş grubuna aittir. Yapılan homojenlik testi sonucunda verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görüldü.

Tablo 3: Futbolcuların Yaş Grupları ve Durumluk Kaygı Puanları için Anova Sonuçları

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1082,878	4	270,720	2,283	,072
Within Groups	6641,679	56	118,601		
Total	7724,557	60			

Grupların durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını saptamak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulandı (Tablo 3). Test sonuçları grupların durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gösterdi ($F_{4,60} = 2.283$; $p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Yaş ortalaması 25.33±4.98 yaş yıl olan profesyonel futbolcular üzerinde yapılan bu çalışmada yaş gruplarına göre sporcuların durumluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ($p>0.05$). İstatistiksel olarak gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen yaş ortalaması en küçük olan grubun (G_1) yaş ortalaması daha büyük olan tüm gruplardan (G_2, G_3, G_4, G_5) durumluk kaygı seviyesinin daha yüksek olduğu görüldü.

Yapılan bu çalışmada tüm futbolcuların durumluk kaygı düzeyi 42.61±11.34 puan olarak belirlendi. Bu sonuç Gümüş’ün 3. lig futbolcuları üzerinde yaptığı araştırmada elde ettiği değerlerden (Zonguldakspor 49.4±3.4 ve Kilimlişpor 49,1±3.4) daha düşüktü (Gümüş, 2006). Sporcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin ve bunların algılanma biçimlerinin birbirinden farklı olması durumluk kaygı seviyesini etkilemektedir. Koç 201 profesyonel futbolcu üzerinde yaptığı bir araştırma sonucunda futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen en önemli iki faktörün küme düşmemek ve şampiyonluk için mücadele etmek olduğunu belirtmiştir (Koç, 2004). Taşgın ve ark.,’nın 77 profesyonel futbolcu üzerinde yaptığı bir araştırma sonucuna göre maç öncesi futbolcuların durumluk kaygı puan ortalamalarını 43.11 olarak tespit etmişlerdir (Taşgın ve ark., 2006). Bu sonuç çalışmamızda yer alan sporcuların durumluk kaygı puan ortalamalarına (42.61±11.34) oldukça yakındır. Ayrıca aynı çalışmada 18-19 yaş grubu sporcuların durumluk kaygı puanlarının (44.07) bu çalışmada yer alan 17-20 yaş grubu sporcuların durumluk kaygı puan ortalamalarından (50.36±10.52) daha düşük olduğu görüldü.

Cox’a (1990) göre, yarışma öncesi kaygıyla ilgili olarak yapılan birçok araştırma birkaç gerçeği ortaya çıkarmıştır. Bunlardan bir tanesi tecrübeli sporcuların tecrübesiz olanlara göre daha yüksek düzeyde kaygı taşıyabildikleridir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre de 5 farklı yaş grubunda yer alan profesyonel futbolcular içerisinde en yüksek kaygı puan ortalamasına sahip olan sporcu grubunun en küçük yaş grubundaki (G_1 50.36±10.52) sporcular olduğu

görülmektedir. Ayrıca en düşük durumluk kaygı seviyesine sahip olan sporcuların ise en büyük yaş grubundaki futbolcular olduğu görülmüştür.

Aslan ve ark., (2000) 21 yaş altı milli futbol takımı seçmelerine katılan erkek futbolcuların durumluk kaygı puanları ortalamasını 30.2 ± 6.1 olarak tespit etmişlerdir (Aslan ve ark., 2000). Bu değer bizim çalışmamızda yer alan aynı yaş kategorisindeki (G_1) futbolculara oranla daha düşük seviyededir. Bu farklılığın sporcuların müsabaka veya yarışmayı algılayış biçimleri ile görevin zorluğundan kaynaklandığı düşüncesindeyiz.

Sonuç olarak bu çalışmadan elde edilen bulgular, profesyonel futbolcular içerisinde genç sporcuların daha tecrübeli sporculara oranla daha yüksek durumluk kaygı seviyesine sahip olduklarını gösterdi. Bu sonuca göre tecrübeli sporcuların daha az tecrübeli sporculara göre müsabaka şartlarında strese neden olan durumlardan daha az etkilendiği ifade edilebilir. Konu ile ilgili olarak daha üst liglerde mücadele eden daha fazla sayıdaki farklı yaş grubundaki futbolcuların durumluk kaygı düzeylerinin araştırılması konunun açıklanmasına yardımcı olacaktır.

Seçilmiş Kaynaklar

Cox R. H, (1990) Sport Psychology, Concepts and Application, Second Edition, Dubuque, Wm. C. Brown Publishers,

Konter E, (1996) Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir.

Öner N, Lecompte A, (1985) Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

242. GOLBOL TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN GÖRME ENGELLİ SPORCULARIN MAÇ ÖNCESİ VE SONRASI DURUMLULUK KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

KAYA, M.¹, SARITAŞ, N.¹, PEPE, O.¹, YARDIMCI, M.¹, KAYA, E.¹, İNCE, G.²

¹Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Kayseri/TÜRKİYE

²Göreneller Görme Engelliler İÖO. Goalball Milli Takım Antrenörü • Ankara/ TÜRKİYE

ABSTRACT

The propose of the study is to compare levels of state anxiety of physical active blind handicaped players pre and after competition and to determine differences between them. At this study, 20 male goalball players (n=20) was joined voluntarily. Spielberger state anxiety questionnaire (20 questions) was performed pre and after competition by volunteers goalball players. For determine the statistical analysis of pre-after competition, wilcoxon test was performed. Meaningful level was accepted as 0.05. As a result of the study, goalball players' pre state anxiety scores were found lower than after state anxiety scores and it was meaningful statistically.

Giriş

Sporcunun performansını etkileyen birçok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri “kaygı”dır. Kaygı, güdüsel sonuçların korku benzeri ve korkuyla bağıntısı olan bir durumdur. Kaygı nedenlerinden biri de, korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anıdır. Korkunun koşullandığı durumla her karşılaşmamızda, nedenini bilemediğimiz huzursuzluk verici bir kaygı duyarız (Morgan 2000). Durumluluk kaygı; “çevresel koşullara bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan ya da tehdit durumlarında, bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonların ifadesidir” şeklinde tanımlanmaktadır (İkizler 1993). İnsanlar arasında hareket, spor ve egzersizin rolünün anlaşılması için, yaşlarla ilişkili olarak irdelemek gerekmektedir. Yaşlarla ilişkili olarak, gelişim sürecinde meydana gelebilecek değişiklikler farklı kaygı düzeylerine sahip olmada önemli rol alabilir (Konter 1997). İstenilen performansa ulaşabilmek için kaygının performansı olumsuz yönde etkileyecek seviyelerine ulaşmamasına dikkat edilmelidir ve başa çıkma teknikleri kullanılmalıdır. Performans üzerinde etkili olan kaygının kuramsal olarak irdelenmesinde fayda olduğu bildirilmektedir (Koy 1999). Spielberger, kaygıyı durumluk kaygı ve sürekli kaygı olarak ayıran ilk kişidir (Anshel 1994). Yapılan çalışmada sadece Durumluluk kaygı düzeyini ölçen STAI-1 ölçeği kullanılmıştır. Engellilerde sporun dünyada başlama tarihi 1945 yılına dayanmakla birlikte, ülkemizde ilk olarak 1990 yılında Gençlik Spor Genel Müdürlüğü, Özürlüler Spor Federasyonu olarak kurulmuştur. Amacı;” engelli sporcuların gerçekleştirdikleri tüm sportif etkinlikleri bünyesinde toplayıp gerçekleştirmek, bu çalışmaları yurt yüzeyinde yaygınlaştırmak, spor rehabilitasyonunun bir parçası haline getirmek ve uluslar arası etkinliklere engelli sporcuya çağdaş yarışma ortamının hazırlanması için gerekli çalışmaları planlamak ve uygulamaktır (Kalyoncu 1997).

Spor engellilerin topluma entegrasyonunda en iyi yöntemlerden biridir. Tüm engelli grupları engel durumu ve derecesine göre değişik branşlarda spor yapmaktadırlar. Görme engellilerde en yaygın yapılan spor dalları; golbol, torbal, bowling, futbol, satranç ve atletizmdir. Ancak görme engellilerde spor eğitimi dokunsal, kinestetik ve işitsel



uyarıcılarla yapılmaktadır (Özer 2001). Oyuncular, sahaya uygun pozisyonda yerleştirilirler. Bu oyunda görme keskinliği eşit düzeyde tutmaları için B2 ve B3 düzeyi olanlara kapalı gözlük takılmaktadır. Oyun, sese karşı reaksiyon gösterilerek oynanmaktadır (Aydın ve ark 2002).

Gereç ve Yöntem

Çalışma materyalini erkek Goalball sporcuları oluşturmaktadır. Goalball sporcuları (n=20) olup, Gaziantep'te yapılan Türkiye golbol şampiyonasına katılan toplam 20 gönüllülerden oluşmuştur. Sporcuların yaş grupları 18–30 yaş aralığında yer almaktadır.

Çalışmaya katılan sporculara maç öncesi ve sonrası durumluk kaygı ölçeği uygulandı. Anketler maç öncesi ve sonrası görme engelli sporculara tek tek sorularak tarafımızdan işaretlendi. Durumluluk kaygı envanteri (ölçeği), bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirler. 20 maddelik bir ölçektir. Durumluluk kaygı envanteri 10 adet olumlu 10 adet olumsuz sorudan (tersine çevrilmiş ifadede) oluşur. Toplam puan değerleri 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir (Öner ve Le Compte 1985). Bu ölçeğin geçerlik-güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni, Spielberger Durumluluk kaygı ölçeği puanlarıdır.

Araştırma verilerinin bilgisayara girişi ve istatistiksel analizler SPSS for Windows 13.0 paket programı kullanılarak yapıldı. Verilerin istatistiksel analizinde maç öncesi-sonrası istatistiksel değerlendirme bağımlı grupları karşılaştırmak için Wilcoxon testi uyulandı. Anlamlılık düzeyi olarak 0.05 alındı.

Bulgular

Tablo 1. Görme engelli sporcuların maç öncesi ve sonrası durumluk kaygı skorlarının karşılaştırılması

	$\bar{X} \pm Ss$	$X_{Min}-X_{Max}$	z	p
Maç öncesi n=20	47.6±3.76	41-54	-2.115	0.034*
Maç sonrası n=20	50.8±4.96	37-58		

*p<0.05

Görme engelli sporcuların maç öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinde maç öncesi skorlarına göre maç sonrasında istatistiksel yönden anlamlı farklılıklar tespit edildi (P<0.05).

Tartışma ve Sonuç

Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre sporcularda maç öncesi durumluk kaygı skorları, maç sonrasına göre düşük bulunmuştur. Buna göre görme engelli sporcular maç öncesi yeterince motive olmadıkları düşünülmekte, görme engellilerde kaygı düzeylerinin yüksekliği maç sonunda da artarak devam ettiği belirlendi. Huband ve Mc Kelvie (1986) müsabaka öncesinde sporcuların durumluk kaygısının arttığını belirtmiştir. Çağlar ve Kuru (1997)'un genç bayan yüzücülerle yaptıkları çalışmada müsabaka ve antrenman dönemlerindeki durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Akandere (1997), üniversite öğrencilerinde spor yapan veya yapmayan gruplarında kaygının giderilmesinde sportif faaliyetlerin etkin bir rol oynadığını ve sporla iç içe olan insanların günlük yaşamda daha az kaygılı olduklarını ortaya koymuştur. Özellikle Görme engelli sporcular, spor faaliyetleriyle rehabilite olmalarını sağlamak ve kaygı düzeylerinin spor yoluyla daha da az indirme gerekliliği düşünülmüştür.

Golbolcu göreme engelli bireylerin maç öncesi skorları normal bireylere göre yüksek olduğu ve bu artışın maç sonunda da devam ettiği tespit edildi. Bu yönüyle çalışmanın bulguları ile literatür arasında farklılıklar meydana geldiği bu farklılığında daha önce görme engelli bireyleri, normal bireylerden durumluk kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu ve durumluk kaygı ile baş edemediklerini düşünmekteyiz.

Bu sonuç, görme engellilerde antrenman ve maç ortamındaki durumlarının araştırılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak görme engelli bireylerin her hangi bir fiziksel aktiviteye katılmaları durumluk kaygı düzeylerinde herhangi bir düşmeye neden olmamış, bir miktarda yükselmesine neden olmuştur. Sonuçların bu şekilde yükselmesinin nedenlerinin anlaşılabilmesi için görme engelli bireyler üzerinde daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmakta ve göreme engelli bireylerin durumluk kaygı düzeyleriyle baş etme yöntemlerinin öğretilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

- Morgan T.C. (2000) Psikolojiye Giriş (Çev. Hacettepe Ün. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları), Hacettepe Ün. Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara, s.227-228.
- İkizler C. (1993) Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Psikolojik Antrenman, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.
- Konter E. (1997) Profesyonel futbolcuların yaş gruplarının, durumluluk kaygı düzeylerine etkisi. I Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Mersin.
- Koy F. (1999) Basketbolcularda durumluluk kaygı optimum aralığının (zof) performansla karşılaştırılması, spor bilimleri dergisi Hacettepe j.of sport sciences 1999, (10),1, sayfa 30-40
- Anshel M.H. (1994). Sport Phychology From Theory To Practice. New York: Gorsuch Scorisbrick Publishers
- Kalyoncu T.A.(1997), Özürlülerde Spor, Bağırhan Yayinevi, Ankara
- Özer D. (2001). Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Nobel Yayınları, Ankara
- Aydın M, Bamaç B, Meriç B, Çolak T, Özbek A. (2002) Goalball Sporunu Yapan 13-15 Yaş Grubu Erkek Görme Engelli Sporcuların Bazı Motorsal ve Fiziksel Özelliklerinin Değerlendirilmesi. VII. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi ANTALYA
- Öner N., Le Compte A (1985). Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri Elkitabı. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Huband E.D. and Mc Kelvie J.S. (1986). Pre and post game state anxiety in team athletes high and low in competitive trait anxiety. International J.Of Sport Sychology. 17, 191 198
- Çağlar E, Kuruç Z. (1997). The effect of competitive anxiety on resting heart rate. Hacettepe J. Of Sport Science. (8) 3 18-32
- Akandere M. (1997) Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisinin spor yapan ve yapmayan gruplar açısından incelenmesi. I. Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Mersin

243. ORTAÖĞRETİM KURUMLARINDA, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ETKİNLİKLERİNİN, ŞAHSİYET GELİŞİMİNE KATKISI

¹AKINCI, A. Y. , ²ERSOY, A.

¹Beden Eğitimi Öğretmeni, Isparta. ²Dumlupınar Ün. BESYO, Kütahya

ABSTRACT

The aim of this study, determining the contribution level of P.E. activities on a person's having responsibility for its own sake and society also on character building in socialization Process. The population of study is 23 schools and 348 pupils that ranked in the top three in competitions run among schools in Isparta province in 2007-2008 education year. Sampling contains 309 pupils. In research views and thoughts of pupils have been defined with survey method. Survey has two parts and 51 questions. In first part, there are 29 questions for personal information and 22 questions for opinions on character development theme. Data supplied survey method have been arranged in MS Excel for statistical process. Validity and reliability tests have been done through SPSS statistics programme. Frequency and percentage distribution techniques have been used as statistical tests. Test results have showed that subjects behave in accordance with social values and are sensitive in such themes: sense of justice, courage, honesty, thoughtfulness, perseveringness, reliability, chastity, sense of respect, sense of responsibility and citizenship.

Giriş

Ferdin sosyal ilişkiler içinde yer alarak toplumla bütünleşmesi ve belirli fonksiyonları yerine getirmesi, sosyalleşme sürecinde mesafe alınmasına bağlıdır. Şahsiyetini geliştiremeyen ve ferdiyeti yoluyla yaratıcı olamayan bir kimse, toplum üyeliğini de kazanamamaktadır. Böyle bir kimse yerleşmiş normların dışına çıkabilmekte, çevresi tarafından davranışları yadırganabilmekte, hatta tepki ile karşılaşabilmektedir (ERKAL, 1996, s.88). Bu bakımdan kişiler tüm yaşantıları boyunca ve her türlü bakımdan sağlıklı, güçlü ve dayanıklı olmak zorundadır. Bunun yanı sıra kişinin kendine güvenli, disiplinli ve davranışlarında ölçülü olması istenir. Bütün bu davranışlar düzenli beden eğitimi çalışmaları sırasında elde edilmektedir (ÖZMEN, 1999, s.9). Genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir



parçası olan beden eğitimi, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı olarak sosyalleşme süreciyle birlikte şahsiyetinde gelişiminde geniş bir yer tutar(YETİM,2000,s.148).

Materyal ve Metod

Çalışmanın evrenini, Isparta ilinde ortaöğretim kurumlarında aktif spor yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma örneklemini ise, Isparta ilinde ortaöğretim kurumları arasında yapılan spor müsabakalarında ilk üç dereceye giren, 23 okul takımın etkinliklere katılan 309 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın yürütülmesinde birincil kaynak araştırmaları arasında yer alan anket yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırma için düzenlenen ankette, sporcu-öğrencilere yöneltilen anket soruları kişisel özellikler ve tercihleri ile ilgili 29 soru ve şahsiyet gelişimi ile ilgili 22 soru yöneltilmiştir. Güvenirlilik testinden sonra nominal olarak derlenen verilere uygun istatistik testler olarak SPSS’de frekans analizi ve yüzde alma yöntemleri uygulanmıştır.

Bulgular

Deneklerin genel özellikleri,%61,8 genel lise,okul yerleşiminin %81,2 il merkezi, öğrencileri %86,4 çekirdek aileye mensup oldukları, aile gelir düzeyinin 350-500 ytl ile %26,5 ve yapılan spor dalının %25,6 ile futbol olarak yoğunlaştığı tespit edilmiştir.Şahsiyet gelişimine ilişkin görüşleri ise tablodaki gösterilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1.Deneklerin Şahsiyet Gelişimine İlişkin Görüşleri

n=309	Tercih	Frk.	Yüzde
Sporcu olmam yenilikleri denemekten korkmamam gerektiğini öğretti.	Katılıyorum	214	%69,3
Sporcu olmam yeteneklerimin sınırlarını zorlamamı sağladı.	Katılıyorum	219	%70,9
Sporcu olmam kendime güvenip, risk alarak, yerinde ve doğru kararlar alabilmemi öğretti.	Katılıyorum	253	%81,9
Sporcu olmam başarısızlık karşısında yılmama ve başarıya ulaşmak için çalışma alışkanlığı kazandırdı.	Katılıyorum	230	%74,4
Sportif faaliyetler grup çalışmasında öne çıkma alışkanlığı kazandırdı.	Katılıyorum	201	%65,0
Daima mükemmele ve en iyiye ulaşma alışkanlığına sahibim.	Katılıyorum	176	%57,0
Kendimi sürekli disiplin altında tutarım.	Katılıyorum	146	%47,2
Kendime belli hedefler koyar ve bu hedeflerin merkezinde yer alırım.	Katılıyorum	201	%65,0
Sporcu olmam, tarafsız olma davranışı kazandırdı.	Katılıyorum	151	%48,9
Sportif aktivitelere katılmam kurallara uyma alışkanlığı kazandırdı.	Katılıyorum	228	%73,8

Sporcu olmak “egoist (bencil) olmayı önler” fikrine katılıyor musunuz?	Katılıyorum	186	%60,2
Davranışlarımdan doğacak sonuçlara karşı sorumluluk alırım, başkalarını suçlamam ve kusur bulmam.	Katılıyorum	198	%64,1
Bir davranışa karar vermeden önce sonucu düşünür, doğruluğuna ikna olduktan sonra harekete geçerim.	Katılıyorum	178	%57,6
Sık sık öz eleştiri yapar yani kendimi sorgularım.	Katılıyorum	171	%55,3
Dışarıdan gelen eleştirilere açığım.	Katılıyorum	200	%64,7
Verdiğim sözleri ve vaat ettiklerimi gerçekleştiririm.	Katılıyorum	203	65,7
Sporcu ve diğer arkadaşlarıma karşı sadığım.	Katılıyorum	272	88,0
Neye mal olursu olsun, her zaman doğrudan yana tavır alırım.	Katılıyorum	232	75,1
Manevi değerlere ve toplumsal ahlaka uygun davranış tarzını benimserim.	Katılıyorum	215	69,6
Adil, samimi ve dürüst bir insan olduğumu kabul ederim.	Katılıyorum	217	70,2
Yalancılık ve hilekârlığın onaylanacak bir davranış olmadığını kabul ederim.	Katılıyorum	275	89,0
İnsanları yanıltmak onaylanacak bir davranıştır.	Katılmıyorum	283	91,6

Tartışma ve Sonuç

Bulgular öğrencilerin aktif spor yapmalarının yenilikleri denemekten korkmamayı öğrettiğini ve yeteneklerinin sınırlarını zorlamasını sağladığını ortaya koymuştur. Öğrenciler, aktif spor yapmalarının başarısızlık karşısında yılmamayı ve başarıya ulaşmak için çalışma alışkanlığı kazandırdığını, kendilerine güvenip risk alarak, yerinde ve doğru kararlar almayı öğrettiği konusunda görüş belirtmişlerdir. Öğrencilerin adil, samimi ve dürüst insanlar oldukları, yalancılık ve hilekârlığı onaylamadıkları ve insanları yanıltmanın onaylanacak bir davranış olmadığını düşündükleri sonucu ortaya çıktı. Bu durum deneklerimizin dürüstlük kavramını benimsediklerini göstermektedir.

Bulgular, öğrencilerin yardıma ihtiyacı olan insanların yardımına kendi arzuları ile koştukları, onlara anlayış ve şefkat gösterdikleri sonucunu verdi. Kılık kıyafet gibi toplumsal kültürümüzde önemi olan değerlere her zaman dikkat etmeleri, onların toplumsal açıdan düşünceli, sosyal ortamla uyum içinde ve çevrelerine karşı saygılı fertler olduklarının göstergesidir. Bulgular, öğrencilerin kendilerine belli hedefler koyduklarını ve bu hedeflerin merkezinde yer aldıklarını ortaya koydu.

Deneklerin daima mükemmelle ve en iyiye ulaşma gayreti içinde oldukları, ancak bu aşamada baskı altında olmaktan hoşlanmadıkları, kendilerini sürekli disiplin altında tutmaları konusuna sıcak bakmadıkları sonucu elde edildi. Aktif spor yapan öğrenciler, çevrelerindeki insanlar tarafından takdir edilecek davranışlar sergilemektedirler.



Bulgular, çevrelerindeki insanlara karşı sadık olduklarını, verdikleri sözleri ve vaat ettiklerini gerçekleştirdikleri sonucunu verdi. Bu sonuç, güvenilir fertler olduklarını göstermektedir. Spor, insanın içinde yaşadığı toplumun değerler manzumesine yani kültürel özelliklerine de uyum sağlayan etkenlerden biridir (YETİM, 2000, s.148). Denekler neye mal olursu olsun, her zaman doğrudan yana tavır almakta, manevi değerlere ve toplumsal ahlaka uygun davranış tarzını benimsemektedirler. Bu sonuçlardan namus (ahlak) kavramının yerleştiğini görmekteyiz.

Öğrenciler bir grup içerisindeki davranışlarında kişisel farklılıkları dikkate almakta ve karşılaştıkları problemleri, şiddet kullanmadan çözmeyi tercih etmektedirler. Denekler toplumsal, maddi ve manevi değerlere saygı göstermekte olup, sportif aktivitelerin kendilerini bencillikten uzaklaştırdığını düşünmektedir. Bu sonuçlara göre dışarıdan gelen eleştirilere açık olmaları, şiddet yanlısı olmadıklarını, çevrelerine karşı saygılı, problemleri anlaşma yoluyla çözmeye gayretli içinde olduklarını gösterdi. Bulgular, öğrencilerin toplumca kabul gören ahlak ve görgü kurallarına uyduklarını göstermektedir. Bir davranışa karar vermeden önce sonucu düşünüp, doğruluğuna ikna olduktan sonra harekete geçtikleri, davranışlarından doğacak sonuçlara karşı sorumluluk aldıkları, başkalarını suçlamadıkları ve kusur bulmadıkları sonucu elde edildi.

Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, ferdin şahsiyetinin oluşmasında olumlu katkısı vardır. Bu çerçevede, sportif etkinlikler, sporun toplumsal sorumluluğu açısından, fert-toplum bütünleşmesinde önemli bir yere sahiptir ve yaygın olarak yapılması teşvik edilmelidir.

Sonuç olarak, Cesur, dürüst, düşünceli, gayretli, güvenilir, namuslu, saygılı, kolay dostluk kurabilen, milli birlikteliği sağlanmış fertlerden meydana gelen bir toplum için temel unsur eğitimidir. Genel eğitimin içinde belirtilen özelliklere cevap verebilecek alan ise beden eğitimi ve spordur. Bu hususta ebeveynler bilinçlendirilerek çocukların beden eğitimi ve spor faaliyetlerine ilgisinin ve katılımının artırılması gerekmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

YETİM A. (2000). Sosyoloji ve Spor, Topkar Matbaacılık, Ankara, 2000.

ÖZMEN, Ö. (1999) Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999.

ERKAL, M. (1998). Sosyolojik Açıdan Spor, Der yayınları, İstanbul, 1998

244. AGGRESSION IN ATHLETES AND NON-ATHLETES: CONCLUSION OF A STUDY USING AGGRESSION QUESTIONNAIRE (BUSS & PERRY, 1992)

CRĂCIUN, M.¹, RUS, C. L.², POP, I. N.³, PRODEA, C.⁴

¹ Babeş-Bolyai University, Department of Psychology, Cluj-Napoca, Romania

² Babeş-Bolyai University, Department of Psychology, Cluj-Napoca, Romania

³ Babeş-Bolyai University, Department of Sport and Physical Education, Cluj-Napoca, Romania

⁴ Babeş-Bolyai University, Department of Psychology, Cluj-Napoca, Romania

ABSTRACT

In order to investigate the relationship between athletic participation and aggression, Buss and Perry's (1992) Aggression Questionnaire was completed by one group of 173 athletes and one group of 203 non-athletes. The purpose of this study was to compare self-reported aggression between athletes and non-athletes. There were differences between the two groups regarding only physical and verbal aggression. The physical and verbal aggression is greater in the case of athletes involved in competitive sports. The further studies should focus on the manifestation of this trait in behavior. Specifically, we need study if the athletes with a greater disposition to physical and verbal aggression, will really act, in them plays or competitions, in an aggressive manner.

Introduction

Aggression is a negative personality trait that has been associated with sport participation (Keeler, 2007).

During last decades, many studies have been conducted on the phenomenon of sports violence and aggression. The results of these studies have been inconsistent and conflicting, which may be explained by theoretical and methodological problem (Coulomb & Phister, 1998). Athletic activity can be classified as assertive behavior, instrumental aggression, or hostile aggression (Wann, 1997). In hostile aggression, the primary goal is to inflict injury or psychological harm on another, whereas instrumental aggression occurs in the quest of some non-aggressive goal (Weinberg et al., 2007).

In order to investigate the relationship between athletic participation and aggression, Buss and Perry's (1992) Aggression Questionnaire was completed by one group of 173 athletes and one group of 203 non-athletes.

Methods

In this study were included 376 participants, 177 females and 199 males. The mean age was 25.14 (SD= 8.74). 54% (203) from the total number of participants do not practice any sport. 46% (173) from participants were athletes. In order to keep the similar competitive level, participants were from teams belonging to national leagues: basketball, handball, football and rugby.

The instrument used is Buss and Perry's (1992) Aggression Questionnaire (AQ), which represent a revised version of their earlier Hostility inventory (Buss & Durkee, 1957). It consists of 29 items, distributed unequally among physical aggression, verbal aggression, anger and hostility. Aggression is conceptualized as a trait personality and not like an aggressive behavior. It measures hostile aggression, because it contains items for aggressive behavior and for angry/hostile feelings.

The questionnaire was completed individually by each participant.

In order to obtain the results we will use SPSS 15 for Windows.

Results

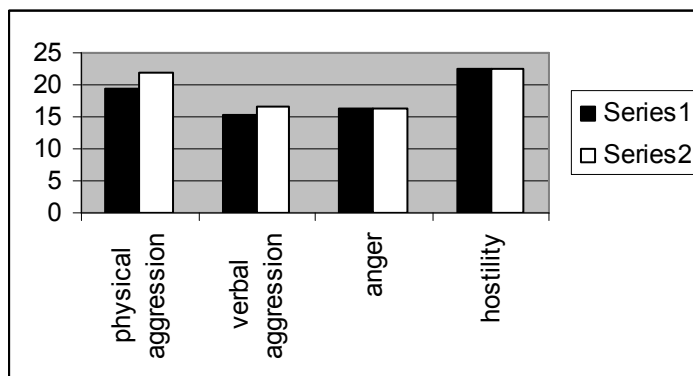
The differences between the means of the two groups were obtained with the student test for independent groups.

The results presented in **Table 1** shows that there are significant differences regarding two dimensions of aggression. These facets are represented by physical and verbal aggression. We find that athletes are showing a greater physical aggression in comparison to non-athletes, $t(374) = -3.38, p \leq .01$. Similar, the level of verbal aggression is greater in the case of athletes compared to non-athletes, $t(374) = -3.40, p \leq .01$. So, there is a greater disposition of athletes to hurt and harm others in comparison to non-athletes.

Table 1. Summary results of the independent t test regarding the aggression's dimensions (n1= 203; n2= 171)

Variable	Non- athletes		Athletes		Independent t test
	M	SD	M	SD	
1. Physical aggression	19.27	6.99	21.80	7.67	$t(374) = -3.38^{**}$
2. Verbal aggression	15.31	3.38	16.60	3.92	$t(372) = -3.40^{**}$
3. Anger	16.32	4.60	16.22	3.91	$t(372) = .22$
4. Hostility	22.46	5.47	22.40	5.45	$t(372) = .14$

Figure 1. Graph of differences between athletes and non-athletes regarding dimension of aggression trait



There are no significant difference between non-athletes and athletes regarding anger, $t(372) = .22, p \geq .05$, and hostility, $t(372) = .14, p \geq .05$. The athletes do not differ in the terms of psychological arousal and preparation for aggression, neither under the aspect of hostility.

Discussion/ Conclusion

The purpose of this study was to compare self-reported aggression between athletes and non-athletes. There were differences between the two groups regarding only physical and verbal aggression. The physical and verbal aggression is greater in the case of athletes involved in competitive sports. The questions raised in this context are the following: Do people with predisposition to physical and verbal aggression prefer to involve in competitive situation like sports? Is there preferred a team or an individual sport? What are the sport domains preferred by these individuals?



We have to notice that in this study aggression was conceptualized as a multidimensional trait personality and not like an aggressive behavior. Aggressive behavior differs from trait aggressivity (Bettencourt, Talley, Benjamin & Valentin, 2006). Trait aggressivity represents the predisposition of an individual to engage in physical and verbally aggressive behaviors, to poses hostile cognitions and to manifest anger (Buss & Perry, 1992). So, we cannot say that the athletes with physical and verbal aggression will express with necessity a physical or a verbal aggressive behavior. The fact that we just identified some aggressivity differences between athletes and non-athletes is not enough. The further studies should focus on the manifestation of this trait in behavior. Specifically, we need study if the athletes with a greater disposition to physical and verbal aggression, will really act, in them plays or competitions, in an aggressive manner.

Regarding the relationship between trait aggressivity and aggressive behavior, some studies have shown that individuals with a greater aggressivity tend to engage more in an aggressive behavior compared to individuals with low levels of this personality trait. These relationships were observed in provocation conditions and, also, in neutral conditions (for a review see Bettencourt, Talley, Benjamin & Valentin, 2006).

Selected References

- Bettencourt, B. A., Talley, A., Benjamin, A. J. & Valentin, J. (2006). Personality and aggressive behavior under provoking and neutral conditions: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 132, 5, 751-777.
- Buss, A. H., & Perry, M. P. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Coulomb, G., & Phister, H. (1988). Aggressive behaviors in soccer as a function of competition level and time. *Journal of Sport Behavior*, 21, 2, Platinum Periodicals, p. 222.
- Keeler, L., A. (2007). The Differences in sport aggression, life aggression, and life assertion among athletes. *Journal of Sport Behavior*, 30, 1, Platinum Periodicals, p. 57.
- Wann, D. L. (1997). *Sport Psychology*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Poster 6.3

Anabilim Dalı / Topic : Psiko-Sosyal Alanlar / Psycho-Social Fields

Poster Alanı / Name of Board: GÖLCÜK

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Şamil ERDOĞAN

245. EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR AKTİVİTELERİNİN DAVRANIŞ SORUN DÜZEYLERİNE ETKİSİ

İLHAN, E. L., SUVEREN, S.

* Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir/ TÜRKİYE

** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara/ TÜRKİYE

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the effect of regular physical education and sports activities on the behavioral problems level of the educable mentally retarded children. The research group is comprised of 16 educable mentally retarded children receiving special education, between the ages of 9 and 11. The children were randomly separated into two groups by impartial assignment approach (practice and control) consisting of eight persons each. As the contents, a special physical education program consisting of warm-up exercises, functional exercises (individual, paired, group staffed, station-racecourses) and sports games (paired, types of helping each other, group competitions and games with rules) was applied to the practice group, 2 days a week and 1 hour each day. The research was figured by an experimental type with preliminary test-final test control group. Hacettepe Emotional Adjustment Scale was used as a data collecting instrument. The data collected at the beginning and final of the practice program as group based with the evaluations of the mothers and special education teachers of the children were compared. "The Mann-Whitney U" test was used for the independent comparisons, while "Wilcoxon Test" was used for the dependent comparisons. As a conclusion it was seen, that there is decreasing different of the

behavioral problems of the children in the practice group, who have regularly attended the physical education and sports activities, in comparison with the control group and the difference is meaningful in favor of the practice group.

Giriş

Başkalarının yardımına muhtaç olmadan günlük aktivitelerini sürdürebilen bir kişiye normal gözü ile bakılabilir. Bu tanıma göre engel, bir bireyin günlük hayata tam anlamı ile iştirak ve uyum derecesini bozan kronik bir dezavantajdır. Zihinsel engelli çocuklar, kendilerini değersiz hissedebilmekte, olumsuz geçmiş yaşantıları ve sınırlı zihinsel kapasiteleri nedeniyle kaygı ve engellenmişlik duygularını daha yoğun yaşayabilmektedir. Bütün bu olumsuzluklar beraberinde bazı davranış sorunlarının oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

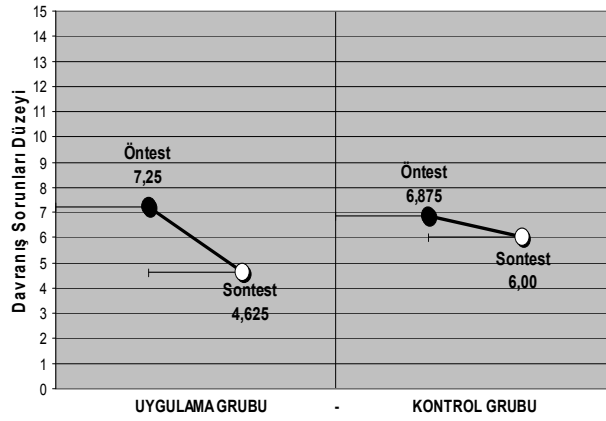
Zihinsel yetersizliklerin yol açtığı başarısız yaşantılar bireyde başarısızlık beklentisinin pekişmesine yol açabilmektedir. Başarı duygusu, zihinsel engelli çocukların yaşantısında önemli ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir. Çocuklardaki başarı beklentisinin karşılanması ve doyurulması gerekir. Oyun ve spor ortamının doğal atmosferinde var olan yarışma ve rekabet bireylerin başarıyı yakalamalarını sağlar. Oyun ve spor yoluyla başarı duygusunu yaşayan bireyin bu durumdaki hoşnutluğu, yeni tecrübelerle karşı isteklilikle birlikte başka alanlarda da aynı duyguyu yaşama arzusunu doğurur. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri, bireyleri psikolojik ve sosyolojik olarak bağımlı kılan eylemlerdir. Bu açıklamaya dayalı olarak sportif eylemlerin aracılığı ile ahlak eğitimi, sevmeye duygusu, paylaşma duygusu kazandırmak, ilkel saldırganlık gereksinme ve eylemlerini yüceltmek için ortam ve yöntemler sağlanabilmekte ve uygulamalar yapılabilmektedir.

Bu araştırmada, düzenli olarak uygulanan özel beden eğitimi programının, eğitilebilir zihinsel engelli çocukların davranış sorunları üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir.

Yöntem

Araştırma grubu Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak Ankara ili Sincan ilçesinde hizmet veren Örs Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde özel eğitim alan ve 9-11 yaş aralığında olan 16 eğitilebilir zihinsel engelli çocuktur. Araştırma grubuna alınacak eğitilebilir zihinsel engelli çocuklar 26 kişilik bir havuzdan seçilmiştir. Seçim ölçüsü birbirine en yakın özellikleri taşıyan ve sayısal olarak birbirine denk iki grup oluşturmaktır. Çocukların annelerine ve özel eğitim öğretmenlerine uygulanan veri toplama aracının (Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği) sonuçları değerlendirilerek, yansız atama yöntemiyle sekizer kişilik, uygulama ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Gruplar oluşturulurken çocuklar hakkında kurum yöneticilerinin, çocukların annelerinin, özel eğitim öğretmenlerinin görüşlerine ve çocuk hakkındaki temel bilgiler için kurumdaki dosyalarına başvurulmuştur.

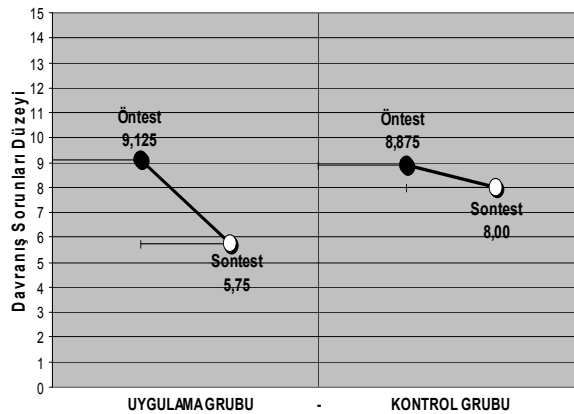
Araştırma, “öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde” desenlenmiştir. Böylece bir uygulama ve kontrol grubu olmak üzere yansız atama yöntemiyle iki grup oluşturulmuş, iki grupta da uygulama öncesi ve sonrası ölçümler yapılmıştır. Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı tarafından, ruhsal uyumu değerlendirmek amacıyla uygulanan çeşitli ölçeklerden ülkemizde geçerli olacak sorular seçilerek geliştirilen, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan standartlaştırılmış bir ölçektir. Prof. Dr. Bahar Gökler ve Prof. Dr. Psk. Ferhunde Öktem tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Öntestler sonucunda gruplar davranış sorun düzeylerine göre eşleştirilerek iki grup oluşturulmuştur. Uygulama grubuna haftada 2 gün, birer saat, içerik olarak; ısınma hareketleri, işlevsel egzersizler (bireysel, eşli, grup stafet, istasyon parkurları) ve sportif oyunlar (eşli, yardımlaşmalı, grup yarışmaları ve kurallı oyunlar) bölümlerinden oluşan özel beden eğitimi programı uygulanmıştır. Program, “Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Çocuk Gelişimi ve Özel Eğitim” alanında uzman iki ayrı akademisyenin görüşleri ve onayları doğrultusunda şekillenmiştir. Program 20 hafta boyunca sürdürülmüştür. Kontrol grubuna ise hiçbir şey yaptırılmamıştır. Her iki grup da kurumdaki özel eğitimlerine devam etmişlerdir. Program sonunda sontest ölçümleri yapılmıştır. Uygulama ve kontrol gruplarının bağımsız olarak karşılaştırılmasında “mann whitney U” testine, bağımlı karşılaştırmalarda ise “wilcoxon testine” başvurulmuştur ve 0,05 anlamlılık düzeylerinde test edilerek veriler tablolaştırılmıştır.

BulgularŞekil- 1

Tablo-1. Annelere Göre Grupların Davranış Sorunlarının Öntest-Sontest Sonuçları Bakımından Karşılaştırılması

		n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
UYG. GRB.	Neg.Sıra	8	4,50	36,00	2,53	0,011**
	Poz. Sıra	0	0	0		
	Eşit	0	-	-		
KONT GRB.	Neg.Sıra	5	3,80	19,00	1,82	0,068
	Poz. Sıra	1	2,00	2,00		
	Eşit	2	-	-		

* $p < 0,05$

Şekil-2. Öğretmenlere Göre Grupların Davranış Sorunlarının Öntest-Sontest Sonuçları

Tablo-2. Öğretmenlere Göre Grupların Davranış Sorunlarının Öntest-Sontest Sonuçları Bakımından Karşılaştırılması

		n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
UY G. GR B.	Neg. Sıra	7	4,00	28,00	2,3	0,018*
	Poz. Sıra	0	0	0		
	Eşit	1	-	-		
KO NT GRb	Neg. Sıra	6	4,08	24,50	1,8	0,058
	Poz. Sıra	1	3,50	3,50		
	Eşit	1	-	-		

*p<0,05

Sonuç

Araştırma grubundaki çocukların annelerinin program öncesinde ve sonrasındaki görüşlerine göre uygulama grubunun davranış sorunları puan ortalamasının, 9,125±2,587'den, 5,75±1,669'a, kontrol grubunda ise 8,875±2,531'den 8,00±2,00'ye düştüğü görülmüştür. Annelere göre uygulama grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır (z=2,53, p<0,05). Öğretmenlerin görüşlerine göre ise uygulama grubunun davranış sorunları puan ortalamasının, 7,25±3,105'den, 4,625±1,685'e, kontrol grubunda ise 6,875±2,9'dan, 6,00±2,329'a düştüğü görülmüştür. Öğretmenlere göre uygulama grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır (z=2,37, p<0,05). Araştırmanın bulgularına göre uygulama grubunun davranış problemlerinin azaldığı görülmektedir. Bu anlamlı değişikliğin düzenli olarak yapılan özel beden eğitimi etkinliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Zihinsel engelli çocukların özel eğitim hizmeti aldıkları, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde, hareket ve oyun eğitimi, serbest zaman etkinlikleri içerisinde alternatif olarak düşünülebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Bilir,Ş.(1986).Özürlü Çocuklar ve Eğitimleri. Ankara
Ersoy, Ö.Avcı, N. (2000) Özel Gereksinimi Olan Çocuklar ve Eğitimleri. İstanbul.
Güven, N., (2005). Okul Öncesi Ve İlk Öğretimde Beden Eğitimi, Ankara
Özer, D. (2001) Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor. Ankara

246. DAĞCILIK SPORUYLA UĞRAŞAN BİREYLERİN BU SPORA YÖNELME NEDENLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

*EKİCİ, S., ÇOLAKOĞLU, T.

*Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

This study is conducted to determine the tendency of mountaineering. The universe of the research are the athletes participating in Summer Basic Education, Summer Progression, Winter Basic Education and Winter Progression in I. District between 2006-2007. 131 participant which are randomly ed were form the sample of the study. A questionnaire with 18 items were applied to determine the demographic variables and the reason of the tendency to participate in mauntaineering. Data were analised with frequency distribution and q-square in 0.05 and 0.001 significance level in SPSS 11.00. Result shows that 68 % of the participants were male and 31 % of the participants were female. 45.8 % of the participants distributes between 21-26 in age. Moreover 80.2 % graduated from



university. 75.6 % of the participants live in cities. 33.6 % practicing this sports 1-3 years and 45.8% inform about this sports by friends. As a conclusion mauntaineering is to addresses higger educate people and athletes in mauntaineering in cities mostly effected by their friends. Key words: Mauntaineering, sports, tendency

Giriş ve Amaç

Son yıllarda popüler spor kültürüne alternatif olarak insanların ilgisini çeken ekstreme (uç) sporlar bir turizm potansiyeli oluşturmaktadır. Bu sporlar arasında dağcılık ve dağcılığın dallarından olan kaya tırmanışı bulunmaktadır. Türkiye' nin birçok bölgesi ekstreme sporlar için uygun ortam teşkil etmektedir. Özellikle Ege bölgesinde yer alan Muğla, çeşitlilik açısından güzel bir örnektir (4)

Dünyada ve ülkemizde dağcılık, doğa yürüyüşleri, yamaç paraşütü, su sporları gibi uygulama alanları olan doğa sporları giderek yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu sporlar arasında en önemlilerinden biri de dağcılıktır. Tırmanıcılardaki yükseklik tutkusu, zirvelere doğru daha dik ve aşılması yeni yolların açılmasını sağlamıştır.(2)

Dağcılıkta risk; çevresel, bireysel ve gruba bağlı bir aktivite ile bağlantılı olabilir. Yüksek irtifalara maruz kalan insanlar çoğu zaman oksijen azlığı tarafından tetiklenen, nefessiz kalma, çarpıntı, halsizlik, baş ağrısı, kaygı ve uykusuzluk gibi bedensel belirtiler yaşarlar (3). Dağcılık ve psikoloji son zamanlarda araştırmacılar tarafından ilgi görmeye başlamıştır. Psikolojik belirtilerin yanı sıra yüksek irtifaya maruz kalma da aynı zamanda motor becerilerde, zihinsel yeterlilikte ve duygu durumunda kaygı dahil olumsuz değişiklikler yaratabilir (1).

Bu çalışmanın amacı; Dağcılık sporu yapan sporcuların bu spora yönelme nedenlerini tespit etmektir.

Yöntem

Bu çalışmanın amacı; Dağcılık sporu yapan sporcuların bu spora yönelme nedenlerini tespit etmektir.

Araştırmanın evreni 2006-2007 yıllarında Ege bölgesi Dağcılık Yaz Temel Eğitim, Yaz Gelişim, Kış Temel Eğitim ve Kış Gelişim kamplarına katılan sporcular, örnekleme ise tesadüfî yöntemlerle belirlenen 131 sporcu oluşturmaktadır.

Sporcuların demografik bilgilerini ve bu spora yönelme nedenlerini belirlemeye yönelik 18 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Anketten elde edilen verilerin yüzde ve frekans dağılımları çıkarılmış, Ki-Kare çözümlemesinin istatistiki anlamda kabulü için $P>0.05$ anlamlılık düzeyi belirlenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 11.0 İstatistik Paket Program kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Deneklerin Demografik Dağılımları (%)

Cinsiyet	Bay		Bayan	Toplam			
	90 (%68,7)		41 (%31,3)	131 (%100)			
Yaş	15-20	21-26	27-33	34 ve üstü		Toplam	
	22(%16,8)	60(%45,8)	24(%18,3)	25(%19,1)		131(%100)	
Eğitim Seviyeniz	İlköğretim	Lise	Üniversite	Lisansüstü	Toplam		
	4(%3.1)	16(%12.2)	105(%80.2)	6(%4.5)	131(%100)		
Meslek	Öğrenci	Serbest meslek	Memur	Emekli	İşçi	İşsiz	Toplam
	68(%51.9)	16(%12.2)	37(%28.2)	5(%3.8)	1(%0.8)	4	131(%100)
Yetiştigi çevre	İl		İlçe		Kırsal		Toplam
	99(%75.6)		29(%22.1)		3(%2.1)		131(%100)
Medeni haliniz	Evli		Bekar		Toplam		
	15(%11.5)		116(%88.5)		131(%100)		
Baba Mesleği	Memur	Emekli	Serbest meslek		İşçi	İşsiz	Toplam
	31(%23.7)	58(%44.3)	26(%19.8)		13(%9.9)	3(%100)	131(%100)
Anne Mesleği	Memur	Emekli	Serbest meslek	İşçi	İşsiz		Toplam
	9(%6.9)	2(%1.5)	6(%4.6)	21(%16)	93(%71)		131(%100)
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	Lise	Üniversite	Lisansüstü	Toplam		
	49(%37.4)	45(%34.4)	35(%26.7)	2(%1.5)	131(%100)		
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	Lise	Üniversite	Lisansüstü	Toplam		
	78(%59.5)	34(%26)	18(%13.7)	1(%0.8)	131(%100)		
Aktif Olarak Ailede Spor Yapan	Babam	Annem	Kardeşim	Yakın akrabam	Hiç kimse		Toplam
	6(%4.6)	5(%3.8)	36(%27.5)	18(%13.7)	66(%50.4)		131(%100)
Bu Spora Başlama Yaşınız	10-15 Yaş	16-20 Yaş	21 ve üzeri		Toplam		
	12(%9.2)	54(%41.2)	65(%49.5)		131(%100)		
Bu Sporu Kaç Yıldır Yapıyorsunuz	1 yıldan az	1.3 yıl arası	4-6 yıl arası	7-9 yıl arası	10 ve üzeri		Toplam
	34(%26)	44(%33.6)	23(%17.6)	16(%12.2)	14(%10.7)		131(%100)
Gelir Durumunuz	Gelirim yok	Çok zayıf	Zayıf	Orta	İyi	Çok iyi	Toplam
	12(%9.2)	6(%4.6)	10(%7.6)	45(%34.4)	53(%40.5)	5(%3.8)	131(%100)
Dağcılık sporuna yönelme nedeni	Medya	İnternet	Arkadaş	Okul	Aile		toplam
	29(%22.1)	4(%3.1)	60(%45.8)	21(%16)	17(%13)		131(%100)

Yapılan frekans analizine göre deneklerin %68,7 si bay, %45,8 i 21-26 yaş arası, %80,2 si üniversitede okuduğu, %51,9 unun öğrenci olduğu, %75,6 sının il de yetiştiği, %88,5 inin bekar olduğu, %44,3 ünün babasının emekli olduğunu, %71 ile annelerin ev hanımı olduğunu, %37,4 ünün baba eğitim düzeyinin ilköğretim olduğu, %59,5 inin anne eğitim düzeyinin ilköğretim olduğu, %50,4 ünün ailesinde kimsenin spor yapmadığını, %49,5 inin



bu spora başlama yaşının 21 ve üzeri olduğunu, %33,6 sının bu sporu 1-3 yıldır yaptığını, %40,5 inin gelir durumunun iyi olduğu ve %45,8 inin arkadaş aracılığı ile bu spora yöneldiklerini ifade etmişlerdir.

Tartışma

Sonuç olarak dağcılık sporu bir üniversiteli sporu olduğu ve Büyükşehir de yetişen kişilerin bu spora yöneldikleri ile arkadaş gruplarından etkilendikleri söylenebilir.

Kaynaklar

1. Bolmont B., Thullier F., Abraini J. H., Relationships between mood states and performances in reaction time, psychomotor ability, and mental efficiency during a 31-day gradual decompression in a hypobaric chamber from sea level to 8848 m. equivalent altitude, physiology and behavior (71): 469-476, 2000.
2. Güner, B., Savaş H. A., Gergerlioğlu, H. S., Hazar, Ç. K., Uzun, M. ;Süphan Dağı Tırmanışında İrtifanın Kaygı Düzeyi Üzerine Etkisi, 9. uluslar arası spor bilimleri kongresi, 2006 Muğla.
3. Gürpınar D., Yüksek irtifada meydana gelen fizyolojik değişiklikler, İzmir Dağcılık ve Doğa Sporları İhtisas Kulübü, Dağcılık ve Tırmanış Dergisi, Irmak Tasarım Matbaacılık, Yıl. 3, İzmir, Ekim, (6): 50, 2000.
4. Küçük, A. H., “Turizm Potansiyelimiz Turizm Politikamız”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1982.

247. THE BIG HORSE-RACES IN EASTERN FRONT-LINE OF TURKEY IN NATIONAL STRUGGLE PERIOD ACCORDING TO VARLIK JOURNAL

*SİVAZ, B. A.

*Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu

ABSTRACT

National struggle is one of the most important periods in Turkish history. Kazım Karabekir Pasha, commander of the East line, is one of the most important persons in this period. Being appointed general commanding of army-crops in East Anatolia Kazım Karabekir brought together the orphan Turkish children and trained them in modern method after the victory against the Armenian. Physical training and sporting activities were very important for him. He endeavoured about the sports such as quality, ski, riding, shooting, athleticism, gymnastic and traditional sports such as wrestle and javelin. He arranged festivals to become active the people of the district becoming poor and losing strength due to long term wars. One of these festivals was horse races in the district related to XVth army-crops. These races contributed the evolution of the horses and riding in addition with national unity in the district. Performing in many cities in Eastern Anatolia, these races twice a year, autumn and spring. These activities ized in the journal “Varlık” depending the army-crops. In this research, it is investigated these big races, being one of the social and cultural activities in Eastern Anatolia, according to Varlık journal. Key Words: National Struggle, Kazım Karabekir, Big Horse Races, Varlık Journal.

VARLIK GAZETESİNE GÖRE MİLLİ MÜCADELE DÖNEMİ DOĞU CEPHESİNDE YAPILAN BÜYÜK AT YARIŞLARI

Giriş

Osmanlı Devleti, Birinci Dünya savaşını müttefikleriyle kaybedince ağır şartlar getiren Mondros Mütarekesini kabul etmek zorunda kaldı. Uzun yıllar savaşlar yüzünden yorgun, bitkin ve fakirlikle boğuşan halk daha fazla ezilmeye başladı (Atatürk, 1996). Bu durumu kabullenemeyen bazı vatanperver Türk aydınları yeni bir mücadele başlatmaya karar verdi. Bu mücadeleyi başlatan ve yapanların başında Mustafa Kemal ve arkadaşları gelir. En yakın arkadaşlarından olan Doğu Cephesi Kumandanı Kazım Karabekir Paşa Milli Mücadelenin en önem simalarından biridir. Doğuya 15. Kolordu Kumandanı olarak atanan Kazım Karabekir Paşa (1995:15) gördüğü vaziyeti şu cümlelerle ifade etmiştir. “Geçen Cihan Harbinde Rus istilasına maruz kalan ve harbin son yıllarında Bolşevik neticesinde Taşnak Ermeni idaresine düşen doğu illerimiz yanmış, yakılmış ve müthiş katliamlara uğramıştı”. Türk Milletinin düşmüş olduğu bu zor durumdan çıkartılması için çareler arayan Kazım Karabekir gösterdiği üstün başarılı savaşlarla doğu bölgesini düşmanlardan kurtardı.

Türk Milletinin diğer medeni milletler gibi ön saflarda yer tutmasını arzu eden Kazım Paşa (1995:33) kalkınmanın yolunu, “Yalnız ordu kuvvetiyle bir milletin kalkınması ve medeni camiada yer tutmasına imkân

görmeyenlerdenim” diyerek, bu doğrultuda çalışmalara başladı. Öncelikle ölüme mahkûm binlerce kimsesiz ve şehit çocuğu toplayıp yetimler yurduna (Dar-ül-eytam) yerleştirdi. Daha sonra Kolordu bünyesinde kurduğu okullarda modern tarzda eğitim görmelerini sağladı. Müfredat programlarında ve boş zamanlarda beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin yapılması için ortam oluşturdu. Başta İzcilik, binicilik, jimnastik, bisiklet binme, kayakçılık (kızakçılık), atletizm (yaya koşuları) ve çocukların yaş gruplarına göre askeri talimler bu faaliyetlerin en önemlileridir. Kazım Paşa sivil-asker kaynaşmasını sağlamak için de birçok şenlik, eğlence ve yarışma düzenledi. Psikolojik olarak çökmüş doğu halkını bu yolla yeniden canlandırarak, verdiği nutuklarla Milli Mücadeleye katılma arzu ve isteğini uyandırdı (Karabekir, 1995). Bu şenliklerden biride Kolorduya bağlı bölgelerde yapılan büyük at yarışı ve organizasyonlardı.

At yarışları Kolorduya bağlı birçok şehirde icra edilmekle birlikte Erzurum, Kars ve Ardahan’da ki yarışlar diğerlerine göre daha büyük ve kapsamlıydı. Büyük at yarışları ilkbahar ve sonbahar da olmak üzere yılda iki defa yapılır, aylar öncesinde hazırlıklar başlar, dönemin gazetelerine ilanlar verilerek el ve duvar afişleriyle tüm doğu bölgesine duyurulurdu (“15 Teşrinievvel.”, 1921). Kolordu kendi imkânlarıyla çıkardığı “Varlık” gazetesinde tüm bu etkinliklere geniş şekilde yer verdi. Yarışlara hususi indirimli tren seferleri düzenlenerek hem seyircilerin hem de yarışçıların yüksek oranda katılımı sağlandı (“Tenzilatlı Katar.”, 1923). Yarışlar Erzurum’da Tabyalara yakın bir yer olan Kars Kapı civarı, Kars’ta Tayyare Hangarının önü, Ardahan’da ise Ardahan- Çıldır yolu üzerinde çam ağaçlarıyla çevrili dağ eteğinin önünde yapıldı. Koşu pisti çok ciddi ve muntazam bir şekilde hazırlanarak seyirciler kadınlı-erkekli ayrı ayrı yerlerde oturtuldu. Varlık gazetesi muhabiri bu durumu, “Yarış mahallinin tertibat ve tezyinatı mükemeliyesi daha baştan bütün nazarları kendisine celp ediyor. Pist arası dörder metre fasıla ile merkez beyaz demir sııklarla tehdit edilmiş olup seyircilere tahsis edilen kısımdaki hakem mahalli ile antik tiyatro gibi vücuda getirilen mevkiler aynen Veli Efendi yarış şekli tertibatını tasvir ediyor. Gerek hanım seyirciler ve gerekse erkekler için ayrı ayrı rezk edilen çadırlar bu mevkie başka bir letafet veriyordu” (“Son Bahar”, 1923). Yarış komitesi ve hakem heyeti kolorduya bağlı subaylar ve şehrin ileri gelenlerinden oluşturulurdu. Örneğin; Erzurum at yarışlarında hakem heyeti başkanlığında Erzurum ulemasından Hoca Raif Efendi bulunurdu (“Erzurum Mektubu”, 1922). Yarışlarda seyircilerin güneşten korunması için gölgelikler yapılır, istenilmeyen bir kaza esnasında ilk müdahale yapması için sıhiye çadırı hazır tutulurdu. Yarış yeri düzenlenirken yaya koşuları, yağlı sırığa çıkma, çuval ve bisiklet yarışları, geleneksel sporlarımızdan güreşler ve atlı spor cirit oyunu göz önünde tutularak hazırlanırdı. Kazım Karabekir’in kurduğu Doğu Mektepleri öğrencilerinin sunduğu müsamere ve jimnastik gösterileri de yine bu alanda seyircilere unutulmaz heyecanlar yaşattırdı (Yusufzade, 1922, s.4). At Yarışları dört gurup üzerinden yapılırdı. Birinci grup formalı küçük subaylara ait engelli yarışlar, ikinci grup formalı subaylara ait küçük yarışlar, üçüncü grup yerli atlara ait büyük yarış ve en önemli yarış olan safkan ve yarımkan atlara ait büyük yarış (“Kars Yarışları”, 1922). Birinci ve ikinci grup yarışlara sadece subaylar katılır, diğer gruplar asker-sivil karışımı yapılırdı. Safkan ve yarımkan atlar 1,40 cm ve yukarısı diğer gruplar için 1,26 cm ve 1,40 cm arası yüksekliğe (irtifa) sahip olmak zorunluluğu vardı. Yarışlar genelde gruplara göre 1200 metre ile 3200 metreler arasında değişen mesafelerde koşulurdu (“Kars Sonbahar”, 1923). Müsabakalar başlamadan üç gün önce yarışa katılacak atların yarış komisyonu tarafından muayene edilmesi, her yarışçının kırmızı- beyaz renkte bezden gömlek giymesi ve belirlenen katılım ücretini mutlaka yatırmış olması gerekiyordu. Aksi takdirde yarışlara katılma hakkı verilmezdi (“Dokuzuncu Kolordunun”, 28.08.1924). Yarışta dereceye girenlere birinci olanlara altın saat ikinci olanlara gümüş saat bazen para bazen de askeriye den kıymetli hediyeler ödül olarak bizzat Kolordu Kumandanı Kazım Karabekir Paşa tarafından verilirdi. Yarışçı sayısı beş ve yukarısı ise üçüncülük ödülü verilir aksi takdirde derece girmiş sayılmazdı. At yarışlarından sonra küçük çapta eşek (merkep) yarışları, cirit oyunları, çuval ve yağlı sırık yarışları en iyi boğa, öküz, inek, koç, koyun, keçi yetiştirme ve besleme müsabakaları da ayrı ayrı yapılır ödüller dağıtılırdı (“Dokuzuncu Kolordunun”, 04.08.1924). Tüm katılımcılar, seyirciler ve kurulan büfelerden elde edilen gelirler Kazım Karabekir Paşa’nın şehit ve yetim evlatlarının eğitimi ve iâşesi için okullara aktarılırdı (“15 Teşrinievvel”, 1921).

Bu yarışlara ilgi çok büyük olurdu. Öyle ki, bazen yarışı izlemek için yer bulunamazdı. Yarışlarda şehrin ileri gelenleri ön sıralarda yerlerini alır ve bu büyük heyecan yaşanırdı. Bu yarışların sonuncusu olan Erzurum Büyük At Yarışlarına Türkiye Cumhuriyeti Reisi Cumhuru Gazi Mustafa Kemal Paşa ve birçok milletvekili de katılmıştır (“Erzurum Sonbahar”, 1923).

Sonuç olarak bu çalışmada Milli Mücadele Döneminde Doğu cephesinde bizzat Kazım Karabekir Paşa’nın katkılarıyla yapılan at yarışlarının, sadece toplumun eğlenme ihtiyacının giderildiği, ödüllerin dağıtıldığı, atçılığın ve mahir binicilerin yetiştirildiği bir faaliyet olmadığı, Türk toplumunun mücadele gücünü, birlik ve beraberliğini sağlamada ne kadar önemli rol oynadığını, elde edilen gelirin Kolordu bünyesinde barındırılan ve modern tarzda eğitim gören yaklaşık 6000’e yakın şehit ve yetim çocuklara kaynak teşkil ettiğini, Milli Mücadele döneminin askeri faaliyetlerinin dışında sosyal ve kültürel etkinliklerin de önemli sonuçlar doğurduğunu görmekteyiz.



Kaynaklar

- “15 Teşrinievvel At Yarışları”, (25.08.1921). *Varlık*, 8, 2.
 Atatürk K. (1996). *Nutuk*. İstanbul: Milli Eğitim Basım Evi.
 “Dokuzuncu Kolordunun İştirakiyle Erzurum Valisi Zühtü Bey Efendinin Himayelerinde Erzurum Sonbahar Koşusuna Mahsus Program”, (28.08.1924). *Varlık*, 278, 4.
 “Dokuzuncu Kolordunun İştirakiyle Kars Valisi İbrahim Ethem Bey Efendinin Himayelerinde Kars Sonbahar At Koşusu”, (04.08.1924). *Varlık*, 271, 4.
 “Erzurum Mektubu”, (19.06.1922). *Varlık*, 60, 4.
 “Erzurum Sonbahar At Yarışları”, (13.10.1924). *Varlık*, 291, 4.
 Karabekir K. (1995). *Çocuk Davamız*. İstanbul: Emre Yayınları.
 “Kars Sonbahar At Koşusu”, (31.03.1924). *Varlık*, 283, 2.
 “Kars Yarışları”, (05.06.1922). *Varlık*, 56, 1.
 “Son Bahar At Yarışları”, (20.08.1923). *Varlık*, 174, 3.
 “Tenzilatlı Katar”, (13.08.1923). *Varlık*, 172, 3.
 Yusufzade Y. (29.06.1922). Kars büyük bahar koşuları. *Varlık*, 62, 4.

248. AN INVESTIGATION OF THE FENCER OPINION ABOUT FAIR PLAY OF SPORT WHO PARTICIPATED IN TURKEY INTERCLUB CHAMPIONSHIP

*ACET, M., *ÖZDİLEK, Ç., *ŞENTÜRK, A., *BİŞGİN, H., *YAPICI, A. K.

*Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

The aim of this study is that to investigate of the fencer, opinion about fair play in sport, who participated in Turkey Interclub Championship. Total of 20 sportsmen, participated in Senior Individual Fencing Turkey Interclub Championship in Konya in 2007 were involved in this study. A Lickert type survey (19 substances) was used for this study. As a statistical method at the level of $\alpha=0.05$ meaningfulness Chi-Square and Crosstabulation tests were performed. Test results showed that there were significant differences between athletes's opinions, about these concepts: obeying game rule.

KULÜPLERARASI ESKRİM TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCULARIN SPORDA ERDEM ANLAYIŞLARININ İNCELENMESİ

Giriş

Kazanmanın amaç haline geldiği durumlarda, abartılı mağlubiyet yok olma ile özdeş hale gelmektedir. Bu düşünce tarzı topluma hâkim olduğunda yenilgiler her şeyin kaybı olarak değerlendirilmekte; korku ve ümitsizlik duyguları herkesi etkilemektedir. (Acet, 2005).

Ne pahasına olursa olsun kazanmak fikri spordaki olumsuzlukların kaynağı olarak görülmektedir (Afyon ve Ark. 2006). Spor müsabakalarında yenmek ve yenilmek, iki yüzü keskin bir kılıç gibidir. Bu durum, sporcuya devamlı baskı ve tehdit altında olma hissini yaşatır. Tüm spor müsabakalarının kuralları uluslararası düzeyde belirlenmekte ve bu kuralların ihlal edilmemesi için gerekli tüm tedbirler alınmaktadır. Buna rağmen, normal şartlar ve kurallar çerçevesinde yarışı kazanamayacağını anlayan sporcu ya da diğer ilgililer kuralları ihlal ederek ve rakibe karşı saldırgan davranışlarda bulunarak yarışı kendi lehine çevirmeye çalışmaktadır (Acet, 2005).

Görüldüğü gibi özellikle 20. yüzyıl başlarından itibaren sportif yarışmaların ticarileşmesi, siyasileşmesi ve sportif başarının toplumda aşırı kıymetlendirilmesi ile başlayan süreç, günümüze kadar, başta yüksek performans olmak üzere, sportif erdem (fair play) kapsamındaki temel ahlaki tutum ve davranışların gittikçe önemini yitirmesine ve ne olursa olsun kazanma fikrinin ön plana çıkmasına neden olmuştur (Efe Z. B., Yıldırım İ. (2006).).

Sportif Erdem (Fair Play) kavramı, sporun özüne ve amacına yakışmayan ve son yıllarda sıkça karşılaşılan üzücü olaylar karşısında daha da önem kazanmıştır. Sportif Erdem (Fair Play) kavramının gelişim çizgisinin başlangıcı, 15. yüzyılın ikinci yarısında, İngiliz turnuva kurallarında centilmenlik dışı davranışlar için kullanılan “foul play”

ifadesine dayandırılabilir. İlk olarak, tamamen genel bir kullanımla ve “fırsat eşitliğini korumak” anlamında, 16. yüzyıl sonlarında William Shakespeare’de geçen Fair Play kavramı, spor diline 18. yüzyılda girmiştir. Günümüz Fair Play prensiplerinin sistematik temelleri ise, dönemin değişimler geçiren sosyo-kültürel yapısı ile doğrudan ilgili olarak, 19. yüzyıl Viktoria İngiltere’sinde atılmıştır. Özellikle yatılı kolejlerde başlatılan reform hareketleri çerçevesinde, eğitimde sporun ve sporda Fair Play’in ön plana çıkarılması, Fair Play idealinin gelişmesi ve yaygınlaşmasında belirleyici bir rol oynamıştır.

Sportif Erdem (Fair Play), sporcuların yarışmalar esnasında, güçleşen şartlar altında dahi kurallara sabırla, tutarlı ve bilinçli olarak riayet etmeleri, fırsat eşitliliğini bozmamak amacıyla haksız dezavantajlarından yararlanmaya kalkışmamaları, rakibi düşman değil, aksine oyunun gerçekleşmesini sağlayan, eşdeğer haklara sahip birey ve partner olarak görmeleri ve değer vermeleri çabalarında kendini göstermektir (Yıldıran, 2002).

Bu çalışmanın amacı, tarih boyunca karşılaşılan ve son yıllarda daha da artan Sportif Erdem (Fair Play) aykırı tutum ve davranışların sıkça rastlanıldığı spor dallarında, bu spor dalını uygulayan Eskrimcilerin Sportif Erdem’e ilişkin tutum ve davranışlarının incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Bu çalışma, 2007 yılında Konya’da yapılan Büyükler Ferdi Eskrim Türkiye Şampiyonasına katılan 13 kulübün toplam 20 sporcusu oluşturdu Eskrimcilere 18 maddelik Likert tipi anket uygulanmıştır. Ankete cevap veren 20 Eskrimci değerlendirmeye alınmıştır. Anlamlılık düzeyini belirlemede istatistik test olarak Ki-Kare (Cross-Tabulation) testi uygulanmıştır.

Test sonuçları, Eskrimcilerin oyun kurallarına uyma ($P<0.01$), hakem kararlarına saygı duyma ($P<0.01$), kazanmak için hakemi aldatma ($P<0.01$), oyun kurallarını ihlal etme ($P<0.01$), yarışma sonuçlarını hakem hatasının belirlediğine inanma ($P<0.01$), hakemlerin bilinçli hata yaptığına inanma ($P<0.01$), rakibin sakatlanmaması için gerekirse gol atmama ($P<0.01$), rakibe karşı hatalı davranan arkadaşını uyarma ($P<0.01$), rakibi tahrik etmemek için sevincini dengeleme ($P<0.01$) ve mağlubiyet sonrası rakibi tebrik etme ($P<0.01$) gibi kavramlara bakış açıları arasında önemli farklılıklar olduğunu gösterdi.

Bulgular

Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; **“Kazanmak için şans İyi Oynamaktan Daha Önemlidir”** görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=0,4060$; $P<0.01$). Test sonuçları, Eskrimcilerin % 35 oranında bu düşüncede olmadıklarını gösterdi.

Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; **“Oyunu Kurallarına Göre oynamak Kazanmaktan Daha Önemlidir”** görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=0,7357$; $P<0.01$). Test sonuçları, Eskrimcilerin % 25 oranında bu düşüncede olduklarını gösterdi.

Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; **“Yarışma Sonucunu Genelde Hakem Hataları Belirler”** görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=0,4060$; $P<0.01$). Test sonuçları, Eskrimcilerin % 35 katılabilirim, katılıyorum diyenlerinde % 25 oranında bu düşüncede olduklarını gösterdi.

Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; **“Hakemler Genelde Bilinçli Olarak Hata Yaparlar”** görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=0,2397$; $P<0.01$). Test sonuçları, Eskrimcilerin % 35 oranında bu düşüncede olmadıklarını gösterdi.

Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; **“Birinci Olmak İçin Hakem Görmese de Kural İhlali Yapmam”** görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=0,0915$; $P<0.01$). Test sonuçları, Eskrimcilerin % 35 oranında bu düşüncede olduklarını gösterdi.

Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; **“Arkadaşımı rakibe karşı yaptığı hatalı davranıştan dolayı uyarırım”** görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(4)=0,2397$; $P<0.01$). Test sonuçları, Eskrimcilerin katılıyorum diyenlerin % 40 oranında bu düşüncede olduklarını gösterdi.

Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; **“Kazanmak İçin Gerekirse hakemi aldatırım”** görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(3)=0,8266$; $P<0.01$). Test sonuçları, Eskrimcilerin % 30 oranında bu düşünceye katılmadıklarını gösterdi.

Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; **“Müsabakada haz alma ve arkadaşlık sonuçtan daha önemlidir”** görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(3)=0,6446$ $P<0.01$). Test sonuçları, Eskrimcilerin % 30 oranında katılabilirim, % 25 oranında da katılıyorum dediklerini gösterdi.



Eskrimcilerin Sporda Erdemle ilgili olarak; “*Mağlup olsam da rakibimi tebrik ederim*” görüşleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ düzeyinde ki-kare testi uygulandı ($X^2_{.05}(3)=0,7855$ $P<0.01$). Test sonuçları, Eskrimcilerin % 15 oranında katılabilirim, % 50 oranında da katılıyorum dediklerini gösterdi

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; Eskrimcilerin yarıya yakınının oyunun kurallarına uymak kazanmaktan daha önemlidir görüşünü benimserken, yaklaşık yarısına yakını kazanmak için oyun kurallarına uymanın önemli olmadığı görüşünü benimsemişlerdir. Hakem yanlış karar verse de kararlarına saygı duymak gerekir düşüncesine genel hâkim görüş buna katılım yönünde iken fikrim yok diyenlerinde çoğunlukta olduğu görülmekte olması anlamlı görülmüş olup, yarışma sonucunu hakem hataları belirler görüşlerine katılma oranı da yüksek seviyede çıkmıştır.

Eskrimcilerin yarıya yakını birinci olmak için hakem görmese de kural ihlali yapmayacağını düşük bir oranda da kazanmak için gerekirse hakemi aldatırım görüşünü benimsemişlerdir. Yine, sporcuların bir kısmı arkadaşlarını kazanmak için gerekirse kural ihlali yaparlar ve hakemi aldatırlar düşüncesine katılırlarken, rakiplerinin kazanmak için hakemi aldatırlar düşüncesi düşük düzeyde kabul edilmemektedir. Burada dikkat çeken bir görüş fikrim yok (% 35) görüşü olmuştur.

Rakibimin kural dışı hareketine aynen cevap veririm düşüncesine katılma oranı çok düşük bir düzeyde benimsenirken, rakibin sakatlanmasını önlemek için gerekirse birinci olmam düşüncesine katılım da neredeyse yarı oranda benimsendiği görülmüştür. Sezen ve Yıldırım’ın beden eğitimi öğretmenlerinin Fair Play anlayışı ile ilgili çalışmasında net bir gol pozisyonuna giren bir oyuncunun sakatlandığını gördüğü rakip kaleciye yardım ettiği için takımının yenildiği belirtilerek, siz nasıl davranırdınız sorusuna “aynı şekilde davranırdım sonucu çok büyük bir oranda çıkmıştır (Sezen G., Yıldırım İ. (2006). Aynı zamanda, rakibin yaptığı tahriklere gereken cevabı veririm fikri katılabilirim ve katılıyorum (% 50) oranda iken, arkadaşlarımla rakibe karşı yaptığı hatalı davranışları uyarırım cevabına yönelik düşünceye de sporcuların yarıya yakını da ret cevabı vermiş, yarıya yakın oranda da bu fikre katılmışlardır. Efe ve Yıldırım’ın ilköğretim öğrencilerinin fair play anlayışları ile ilgili çalışmasında “takım arkadaşlarımla yapmış olduğu hatayı düzeltmesine yardım ederim” görüşüne büyük bir oranda katıldıklarını belirlemişlerdir. Ayrıca sporcuların % 55’i müsabakadan haz almanın ve arkadaşlığın sonuçtan daha önemli olduğunu, % 35’i galibiyette rakibini tahrik etmemek için sevinçlerini dengeleyeceklerini ve % 65 oranında büyük bir sporcu grubu mağlup olursa da rakibi tebrik edecekleri düşüncelerini benimseyeceklerini belirtmişlerdir.

Çalışmamızda bazı düşüncelerin arzu edilmeyen düzeyde çıkmasının yanı sıra genel olarak Özdilek ve arkadaşlarının okullar arası yarışmalara katılan bayan ve erkek ilköğretim ve liselerde okuyan üniversiteli sporcu öğrencilerin, erdemlilik anlayışları üzerine yaptıkları araştırmada da sporda erdem konusunda bilinçli olduklarını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak kazanmak yarışma sporunun sonunda olan doğru ve amaca göre hazırlanan sporcunun veya takımın doğal olarak kazandığı bir hak; sporun doğasının bir parçasıdır ama her şeyi değildir. Maç kaybetmekte bir son değil, yalnızca bir sonuçtur. Maç kaybetmekle, hayatın kendisinde yenilmek aynı şey değildir. Maç kaybetmek kişinin, takımın, antrenörün ve seyircinin değerinden bir şey kaybettirmez ve kaybettirmemelidir. Dolayısıyla Sporcunun, antrenörün, yöneticinin, seyircinin vb. kendisini değersiz ve önemsiz görmesine yol açmaz ve açmamalıdır.

Kaynaklar

- Efe Z. B., Yıldırım İ. (2006). Okullar Arası Karşılaşmalara Katılan Farklı Branş, Yaş Ve Cinsiyetteki İlköğretim Öğrencilerinin Fair Play Anlayışlarının İncelenmesi, Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Kalkavan A. Acet, M., Özdilek, Ç., Karavelioğlu, M.B., Koç, H., Şinforoğlu, O.T., (2007). Minik Ve Miniminiklerde Lig Müsabakalarına Katılan Futbolcuların Sporda Saldırganlık Ve Şiddet Anlayışlarının İncelenmesi Fenerbahçe Spor Bilimleri Kongresi, İstanbul, Aralık.
- Yıldırım İ. (2002). Fair Play: Kapsamı, Türkiye’deki Görünümü Ve Geliştirme Perspektifleri, Spor Bilimleri Kongresi, Antalya Eylül.

249. IDEAS OF PARENT WITH DISABLED CHILDREN ABOUT PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ACTIVITIES

CALIŞKAN, E. 1, ŞİRİNKAN, A.1, ERCİŞ, S. 1, SARAÇOĞLU, N. 1, AKOĞUZ, N. 2

1- Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

ABSTRACT

In this study, it is aimed to evaluate the ideas of parent with disabled children about physical education and sport activities. 75 families (75 fathers and 75 mothers) took place in this study. 74,7 percent of those families have stated that sport activities are worth-while for their children. 93,9 percent of those families have reported that their believe that their children will be successful if they take part in sport activities. It is clear that 90 percent of these families have been influenced greatly by dealing with these disabled children. Families has also observed that while children have not been interested in sport activities at the begining, but after this programme children have been interested in sport programmes on television. Key words: Disabled, physical education, sport, sport activities.

ENGELLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ETKİNLİKLERİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ

Giriş

Engel, bireyin görme, işitme, konuşma, hareket etme ya da zihinsel işlev yönünden sahip olduğu yetersizlikler nedeniyle yaşamı boyunca yaş, cinsiyet, kültürel ve sosyal rollerini gereği gibi yerine getirememesi durumudur (Özsoy ve diğ. 1992). Engellilerin toplumla kaynaşabilmeleri ve kendilerini ifade edebilmeleri çok önemlidir. İşte bu toplumla kaynaşma ve itilimlikten kurtulmanın bir aracı da spordur (Söğüt ve Şahin, 2007)

Sporun engelliler üzerindeki bu etkisini sosyolojik açıdan ifade etmek gerekirse bu olguya sosyalleşme veya toplumsallaşma denebilir. Bireylerin diğer insanlarla etkileşimini, içinde yaşanılan gruba veya topluma üye olma sürecini anlatan bu kavram gerçekte tüm bireylerin doğumdan ölümüne kadar etkileyen bir sosyal süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Kalyon, 1997). Engellilere yaptırılacak sportif etkinlikler, engelli bireyi olduğu kadar bireyin ailesini de etkilemektedir. Araştırma ile sportif etkinliklere katılan engelli bireylerin bu faaliyetleri hakkında ailelerinin görüş ve düşüncelerinin belirlemektir.

Yöntem

Araştırmamıza konu olan öğrenciler için, Erzurum Milli Eğitim Müdürlüğünden İzin alınarak öğrenciler haftada 3 gün Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim programında yer alan “engellilerde beden eğitimi ve spor dersi” kapsamında bireysel ve takım sporlarının (atletizm, jimnastik, futbol ve basketbol) temel teknikleri öğretilmeye çalışılmıştır. Dört aylık çalışma süreci sonunda, ailelerle yapılan yüz yüze görüşmelerden memnuniyetleri tespit edilmiş ve anket araştırmasına karar verilmiştir.

Araştırmada, tarama modeli kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilen 5’li likert tipi anket kullanılmıştır. Araştırmaya Erzurum Recep Birsin Özen Eğitilebilir ve Öğretilebilir İlköğretim Okulunda eğitim gören öğrencilerin anne ve babalarından oluşan 150 denek katılmıştır. Ankete denekler gönüllü olarak katılmıştır.

Bulgular Ve Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre, ailelerin % 93,9’u, engellilerin sportif faaliyetlere katıldıkları zaman başarılı olacakları inancında olduklarını ifade etmişlerdir. Engellilerle ilgili uygulamalı ve birebir çalışmalar sonucunda ailelerin % 93,9’u çocuklarının duygusal yönden çok etkilendikleri ailelerinin %90’ını çocuklarının sportif etkinliklere katıldıkları günlerde daha sakin ve neşeli olduklarını, %72’si söylenen sözleri genellikle itiraz etmeden yerine getirmeye çalıştıklarını, %75’ise uykularının daha düzenli olduğunu belirtmişlerdir. Ailelerin tamamı çocuklarının sportif etkinliklere katılmasını olumlu bulurken, ailelerin %78’i de sportif etkinliklerin çocukların fiziksel olarak daha sağlıklı ve düzgün bir vücuda kavuşacaklarına inandıklarını belirtmişlerdir. Engellilerle ilgili olarak yapılan araştırmalarda da sportif etkinliklerin çocukların sosyal ve fiziksel gelişimine çok büyük katkıları olduğu gerçeği bilinmektedir. Zihinsel engellilerle ilgili olarak İlhan ve Yılmaz’ın (2007) araştırmalarında öğrencileri kendi kendini yönetmelerinde anlamlı bir gelişme olduğu bulgularına ulaşılmıştır.



Kaynaklar

1. Özsoy, Y. Özyürek, M. Eripek, S. (1992), S. Özel Eğitime Giriş. Ankara: Karatepe Yayınları
2. Söğüt, M. Şahin, M. (2007) “Sporun Bedensel Engellilerin Sosyalleşmeleri Üzerine Etkisi”, 5. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, Adana.
3. Kalyon, T. A. (1997) Özürlülerde Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
4. İlhan, L. Yılmaz, İ. (2007) “Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Düzenli Yapılan Bedensel Etkinliklerin “Kendini Yönetme” Özelliklerine Etkisinin Değerlendirilmesi”, Uluslar arası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Poster 6.4

Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences

Poster Alanı / Name of Board: ALADAĞLAR

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Alper AŞÇI

250. EFFECT OF THE ELITE LEVEL TRAINING IN THE PAST ON THE REACTION TIME IN LATER YEARS

ALPKAYA, U.

Marmara Üniversitesi BESYO İstanbul - Türkiye

ABSTRACT

This study aims to research whether there is a decline in the reaction time with the aging of the former elite athletes from various branches of sports. In order to determine the changes in the reaction times, two different groups have been formed from sedentary subjects and former elite athletes. Each group has also been divided into age groups of 20-30, 40-50, and 60-70. All groups have been evaluated in terms of visual basic, auditory basic and choice reaction times. For statistical analysis, SPSS 11.0 packaged software has been used and in comparisons, independent group t test has been applied. Former elite athletes have been found advantageous in all age groups in terms of the arithmetic average of their reaction times. The result of the statistical analyses have shown that the former athletes in the 20-30 age group have faster reaction times ($p < 0.05$) in comparison to the same age sedentary group. The former elite athletes in the age group 40-50 have been found superior in visual basic and auditory basic reaction time, and the former elite athletes in the age group 60-70 are superior in choice reaction time to their respective age group sedentary counterparts ($p < 0.05$), whereas no statistically meaningful results ($p > 0.05$) have been found between the former athletes and the sedentaries in choice reaction time for the age group 40-50, or in visual basic and auditory basic reaction time for the age group 60-70. Key Words: Reaction time, former athletes, sedentary

GEÇMİŞ YILLARDA ELİT DÜZEYDE YAPILAN SPORİF ANTRENMANLARIN İLERİKİ YAŞLARDA REAKSİYON SÜRESİNE ETKİSİ

Giriş

Kişiyi bir uyarının verilmesi ile kişinin bu uyarana istemli olarak verdiği cevabın başlangıcı arasında geçen zaman birimi reaksiyon süresi olarak tanımlanmıştır (4, 6). Basit reaksiyon süresi, verilen tek uyarı ile tek cevap arasında geçen süre şeklinde ifade edilmiştir (2,9). Seçmeli reaksiyon süresinde, birden fazla uyarı ve her uyarı için belirlenen tepki şekilleri vardır (4, 5).

Sporcu ve sporcu olmayanlar arasında yapılan karşılaştırmalı çalışmalarda sporcuların daha hızlı reaksiyon süresine sahip oldukları görülmektedir (3, 6). Yapılan araştırmalarda, düzenli yapılan fiziksel aktivitenin seçmeli reaksiyon süresinde % 30 ile % 40 oranında gelişmenin sağlanacağı saptanmıştır. Bu bilginin ışığında aktivite düzeyleri yüksek olan bireylerin reaksiyon sürelerinin, fiziksel aktivite düzeyleri düşük olanlara göre daha hızlı olduğu belirtilmiştir (3, 9).

Reaksiyon süresinde, 20 ile 60 yaş arası yaklaşık %20 azalma olduğu bildirilmiştir (1). Bununla birlikte, aktif yaşam tarzı olan yaşlıların, sedanterlere göre daha hızlı reaksiyon süresi ve motor karakteristiklerinin daha iyi olduğu bildirilmiştir (10).

Yöntem

Bu çalışmaya spor yapmış ve sedanter toplam 342 kişi katılmıştır. Spor yapmış grup; Geçmişte yarışmacı düzeyde uzun yıllar spor yapmış 150 kişiden oluşturulmuştur ve 20 – 30 yaş (25.2 yaş $\pm$ 3.1), 40 – 50 yaş (44.3 yaş $\pm$ 3.6), 60 – 70 yaş (64.6 yaş $\pm$ 3.1) olarak üç yaş grubuna ayrılmıştır. Sedanter grup; Yaşam sürelerince hiç düzenli fiziksel aktivite yapmamış 192 kişiden oluşturulmuştur ve 20 – 30 yaş (23.4 yaş $\pm$ 3.2), 40 – 50 yaş (44.6 yaş $\pm$ 3.9) ve 60 – 70 yaş (65.8 yaş $\pm$ 4.2) olarak üç gruba ayrılmıştır. Spor yapmış gruptaki kişilerin yaptıkları branş, yaptıkları süre (yıl) ve sporu bırakma süreleri kaydedilerek aritmetik ortalamaları alınmış, en az 5 sene önce aktif sporu bırakmış olmaları aranmıştır.

Ölçüm grubuna gönüllü olarak alınan tüm denekler fiziksel aktivite anketi doldurarak durumları tespit edilmiştir. Seçilen deneklerin beyin hasarı, felç, ağır hastalık ya da büyük bir psikolojik rahatsızlık geçirip geçirmediikleri, görme ya da işitme problemi olup olmadığı sorularak bu tip problemi olanlar araştırma kapsamına alınmamıştır.

Tüm deneklerin görsel basit, işitsel basit ve görsel seçmeli reaksiyon süreleri New Test 2000 aracı ile ölçülmüştür. İstatistiksel analizler için SPSS for Windows 11.0 paket programı kullanılmış, karşılaştırmalarda bağımsız grup t testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. 20 - 30 Yaş Spor Yapmış ve Sedanter Grup Reaksiyon Süreleri (milisaniye).

Reaksiyon Süresi	Spor Yapmış		Sedanter		Ortalama Fark	t	p
	X	SS	X	SS			
Görsel Basit	232	20.2	250.6	28.9	18.6	2.650	.000
İşitsel Basit	187.8	13.4	201.8	17.8	14	2.428	.012
Görsel Seçmeli	283.5	28.2	303.1	38.7	19.6	2.210	.023

Spor yapmış 20 - 30 yaş grubu ile sedanter 20 - 30 yaş grubunun reaksiyon süreleri karşılaştırıldığında, spor yapmış olan 20 - 30 yaş grubunun sedanter 20 - 30 yaş grubundan daha hızlı görsel basit, işitsel basit ve seçmeli reaksiyon sürelerine sahip oldukları bulunmuştur ($p < 0.01$)

Reaksiyon Süresi	Spor Yapmış		Sedanter		Ortalama Fark	t	p
	X	SS	X	SS			
Görsel Basit	247.3	29.4	259.9	34.4	12.6	2.052	.043
İşitsel Basit	202.6	32.6	214.7	33.4	12.1	1.932	.050
Görsel Seçmeli	307.4	39	321.4	48.4	14	1.611	.110

Tablo 2. 40 - 50 Yaş Spor Yapmış ve Sedanter Grup Reaksiyon Süreleri (milisaniye).

Spor yapmış 40 - 50 yaş grubu ile sedanter 40 - 50 yaş grubunun reaksiyon süreleri karşılaştırıldığında, spor yapmış olan 40 - 50 yaş grubunun sedanter 40-50 yaş grubundan daha hızlı görsel basit, işitsel basit reaksiyon sürelerine sahip oldukları bulunmuştur ($p < 0.05$) seçmeli reaksiyon süresinde anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.05$).

**Tablo 3. 60 - 70 Yaş Spor Yapmış ve Sedanter Grup Reaksiyon Süreleri (milisaniye).**

Reaksiyon Süresi	Spor Yapmış		Sedanter		Ortalama Fark	t	p.
	X	SS	X	SS			
Görsel Basit	281	48	295.5	47.7	14.5	1.564	.121
İşitsel Basit	222.6	36.3	236.6	39	14	1.816	.073
Görsel Seçmeli	352.1	39.5	371	41	18.9	2.401	.018

Spor yapmış 60 - 70 yaş grubu ile sedanter 60 - 70 yaş grubunun reaksiyon süreleri karşılaştırıldığında, spor yapmış olan 60-70 yaş grubu sedanter 60-70 yaş grubundan daha hızlı görsel seçmeli reaksiyon süresine sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Görsel basit ve işitsel basit reaksiyon süresinde anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Tartışma

Deneklerden alınan bilgi formları ışığında genel olarak bakıldığında, sedanterlerin özellikle 40 - 50 yaş ve 60 - 70 yaş grubunda aktif hayat tarzlarının olmadığı, özellikle yaşlıların günlerini evde geçirdikleri gözlenmiştir. Spor yapmış 20 - 30 yaş grubu, sporu bıraktıktan sonra % 60' ının beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi, antrenör ya da beden eğitimi öğretmeni oldukları görülmüştür. Bu mesleklerin fiziksel aktiviteye imkan tanınması, kişinin aktif olma durumunu gerektirmektedir. Bu kişiler ayrıca düzenli olmamak koşuluyla haftada ya da iki haftada bir en az yarım saat en çok bir saat hafif koşular ya da futbol, basketbol, voleybol oyunları oynadıklarını belirtmişlerdir. Bu yaş grubunun, üç reaksiyon süresinde bundan dolayı üstün olduğu düşünülebilir. 40 - 50 yaş grubu, sporu bıraktıktan sonra % 45' i antrenörlük hakemlik, beden eğitimi öğretmenliği veya kulüp idaresinde görev yaptıkları görülmüştür. Bu grupta görsel seçmeli reaksiyon süresi farkının sedanterlerden istatistiksel olarak anlamlı çıkmasına karşın aritmetik ortalamalar spor yapmışların lehinedir. 60 - 70 yaş grubu, eski sporcuların sedanterlere göre aktif bir hayat geçirdikleri, ev ve bahçe işleriyle zaman geçirdikleri gözlenmiştir. Bu grubun, görsel basit ve işitsel basit reaksiyon süreleri farkının sedanterlerden istatistiksel olarak anlamlı çıkmasına karşın aritmetik ortalamalar spor yapmışların lehinedir.

Saltın ve Grimby (5) yaşları 44 - 70 arası değişen 30 yaş öncesi ortalama 8 yıl yarışmacı düzeyde spor yapan ve yaklaşık son on yıldır fiziksel aktivite yapmayan kişilerin fizyolojik parametrelerini ölçtüğünde, maksimal oksijen alımının aynı yaştaki sedanterlerden % 20 daha yüksek olduğu ve aynı yaşlardaki hala fiziksel aktivite yapanlardan % 25 daha düşük olduğunu, aerobik güçlerinin sedanterlere göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Bu bilgi doğrultusunda, daha yüksek aerobik kapasitesi olanların, daha hızlı reaksiyon süresine sahip oldukları (4, 9), düşünülürse, çalışmamızdaki daha önce spor yapanların, sedanterlere göre üstünlüğü doğal bir sonuç olarak kabul edilebilir.

Kaynakça

- 1- Gottstanker R.: Age and simple reaction time. Journal of Gerontology, 37: 342-348, 1982.
- 2- Mac Kay W., Bannet M.: CNV Stretch reflex and reaction time correlations of preparation for movement direction and force. Electro. And Clin. Neurop., 76: 47-62, 1990.
- 3- Magil R.A.: Motor Learning: Concept and Applications. s. 17-18, 87-100, McGraw Hill Companies, USA, 1998.
- 4- Mokha R., Kour G., Sidhu L.S.: Effects of training on reaction time of Indian female hockey players. J. of Sports Med. Phys. Fitness, 32: 428-431, 1992.
- 5- Saltın B., Grimby G.: Physiological analysis of middle aged and old former athletes. Circulation, 38: 104-1115, 1968.
- 6- Schmidt R.A.: Motor Learning and Performance, s.15-44, Human Kinetics pub., USA, 1991.
- 7- Sciarretta D., Bawa P.: Comparison of stretch reflex activities and reaction times in two separate age groups of human subjects. Electromyographic clinic. Neurophysiology. 30: 345-348, 1990.
- 8- Spirduso W.W., Clifford P.: Replication of age and physical activity effects on reaction and movement time. Journal of Gerontology series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 33: 26-30, 1978.
- 9- Steinbach T., Dreher V.G., Poppel E.: long term training in a choice reaction time task reveals different learning characteristics for the visual and auditory system. Naturwissenschaften, 78: 185-187, 1991.
- 10- Stoffels E.J., Von Der Molen M.W.: Effect of visual and auditory noise on visual choice reaction time in a continuous-flow paradigm. Perceptual and Psychophysics, 44:7-14, 1998.

251. EVALUATION OF PHYSIOLOGIC PARAMETERS OF SPORTSMEN IN HYPOXIC ENVIRONMENTS

AKPINAR, N. , ÇİMENLİ, Ö. , ÇOKSEVİM, B. , HAMURCU, Z.

Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

In this study we aimed to determine the effects of the hypoxic environment on some physiologic parameters of the 12 male sportsmen who are between the ages 17-24 and actively play volleyball in Kayseri. For this reason, the repose heartbeats before and after exercise, systole and diastole blood pressure, O₂ saturation, broad jump parameters and exercise pulse and parameters of physical productivity index were measured at 2200meters height (hypoxic environment) after 1050m and 1 day. For the statistical analysis of the gathered data Wilcoxon Signed Ranks test in computer pocket program was used. We found out a statistically significant difference ($p < 0.05$) between the value which was measured at 1050m before the exercise ($122, 75 \pm 9, 85$) and at 2200m before the exercise ($130, 25 \pm 15, 18$). Again we have found a statistically significant difference ($p < 0,01$) between the O₂ saturation value which was measured at 1050m before the exercise ($97, 75 \pm 1, 21$) and at 2200m before the exercise ($93,5 8 \pm 1,16$). We have found a statistically significant difference ($p < 0,01$) between the O₂ saturation value which was measured at 1050m after the exercise ($96, 83 \pm 0, 83$) and at 2200m after the exercise ($87, 92 \pm 1,73$). No significant statistical difference was found ($p > 0,05$) between the other parameters measured (before and after the exercise: repose heartbeats number, repose diastole blood pressure, broad jumping and exercise pulse, index of physical productivity). At the end of the study we found out that the hypoxic environment doesn't affect the repose heartbeat numbers, repose diastole blood pressure, exercise pulse, aerobic and anaerobic performance and that the significant differences in O₂ saturation and systole blood pressure values are based on the hypoxic environment.

Gereç ve Yöntem

Bu çalışma gönüllü olarak katılan Kayseri ilinde aktif olarak voleybol oynayan 17-24 yaş aralığındaki 12 sağlıklı erkek sporcularda yapıldı. Ölçümler Erciyes Üniversitesi kampüsünde (1050m), deniz seviyesinden 2200m yükseklikte Erciyes dağında alındı. Sporcuların vücut ağırlıkları çıplak ayak ve şort ile kilogram cinsinden alındı (Tanita). Boyları ise, sporcu çıplak ayakla dik bir pozisyonda iken cm cinsinden ölçüldü. Egzersiz öncesi ve sonrası istirahat nabızı; sporcu bir sandalyeye oturtularak karotit arterden bir dakika süresince sayılarak alındı. Egzersiz öncesi ve sonrası sistol ve diastol kan basınçları; sporcu bir sandalyeye oturtularak tansiyon aleti ile sağ kolundan alındı. Egzersiz öncesi ve sonrası oksijen saturasyonu; sporcu bir sandalyeye oturtularak pulseoksimeetre ile alındı. Egzersiz sırasında sporcu ayakta iken karotit arterden bir dakika süresince kalp atım sayısı alındı. Durarak uzun atlama ve Harvard step basamak testleri literatürde belirtildiği şekillerde alınmıştır. Bu çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizi için Wilcoxon Signed Ranks test kullanıldı. Araştırma grubunun aritmetik ortalaması ve standart sapması alındı, değerler arasında anlamlılık seviyesi $*P < 0,05$ ve $**p < 0,01$ değeri esas alınarak karşılaştırıldı.

Bulgular

Araştırma Kayseri ilinde aktif olarak voleybol oynayan 12 sporcuda yapıldı. Çalışmaya katılan grubun fiziksel özellikleri Tablo1'de, grubun E.Ö. ve E.S. 1050m ve 2200m yükseklikteki fizyolojik parametreleri Tablo2'de gösterildi.

Tablo1 Grubun (n=12) fiziksel özellikleri

Değişkenler	Ort $\pm$ SS
Yaş(yıl)	19,92 $\pm$ 2,47
Boy(cm)	180,75 $\pm$ 6,22
Vücut ağırlığı(kg)	71,08 $\pm$ 6,49
VKİ (kg/m ²)	21,8 $\pm$ 2,16

Ort = Ortalama

SS = Standart Sapma

VKİ= Vücut Kitle İndeksi

**Tablo 2 Grubun E.Ö. ve E.S. (n=12)1050m ve 2200m yükseklikteki fizyolojik parametreleri**

Değişkenler	Yükseklik	Ort ± SS	z	p
E.Ö.nabız (atm/dk.)	1050m	80,67±12,4	0,636	0,525
	2200m	77,42±13,57		
E.Ö. sistol K.B. (mm Hg)	1050m	122,75±9,58	2,279	0,023*
	2200m	130,25±15,18		
E.Ö. diastol K.B.(mm Hg)	1050m	74,5±7,89	0,045	0,964
	2200m	75,17±7,79		
E.Ö. O ₂ Saturasyonu(%)	1050m	97,75±1,21	3,106	0,002**
	2200m	93,58±1,16		
E.Ö. durarak uzun atlama(cm)	1050m	234,33±23,37	0,939	0,348
	2200m	233,33±25,45		
Egzersiz nabızı (atm/dk.)	1050m	166,5±9,07	1,139	0,255
	2200m	168,08±14,15		
E.S. nabız (atm/dk.)	1050m	98,33±9,07	0,255	0,799
	2200m	99,58±14,32		
E.S. sistol K.B.(mm Hg)	1050m	133,25±22,94	0,623	0,533
	2200m	131,5±15,69		
E.S. diastol K.B.(mm Hg)	1050m	85,75±26,23	0,204	0,838
	2200m	81,42±12,42		
E.S. O ₂ Saturasyonu(%)	1050m	96,83±0,83	3,075	0,002**
	2200m	87,92±1,73		
E.S. durarak uzun atlama(cm)	1050m	225,83±23,11	1,779	0,075
	2200m	231,25±26,27		
Fiziksel Verimlilik İndeksi(sn/atm:dk)	1050m	70,68±15,24	0,157	0,875
	2200m	73,68±16,53		

*p<0,05, **p<0,01

E.Ö.= Egzersiz öncesi, E.S.= Egzersiz sonrası, K.B.=Kan basıncı

Sporcuların E.Ö. ölçülen sistol kan basıncının 2200m'de (hipoksik ortam), 1050m'de ölçülen sistol kan basıncına göre arttığı bulundu.(p<0,05,Tablo 2) Sporcuların, E.Ö. ölçülen O₂ saturasyonunun1050m'de, 2200m'de (hipoksik ortam) ölçülen E.Ö. O₂ saturasyonuna göre daha yüksek olduğu bulundu.(**p<0,01, Tablo2) Sporcuların, E.S. ölçülen O₂ saturasyonunun1050m'de, 2200m'de (hipoksik ortam) ölçülen E.S. O₂ saturasyonuna göre daha yüksek olduğu bulundu.(**p<0,01, Tablo2) Diğer parametrelerin (nabız, egzersiz nabızı, diastol kan basıncı, durarak

uzun atlama, fiziksel verimlilik indeksi) hem E.Ö. hem de E.S. her iki ortamda da (1050m, 2200m) değişmediği bulundu. ($p>0,05$, Tablo2)

Tartışma ve Sonuç

Sportif etkinlikler, çoğunlukla deniz seviyesinden 500m'ye kadar olan yükseklikte yapılsa da, günümüzde yeryüzünün tüm kesimlerinde spor yapan insanların da sayısı artmakta ve bu yüzden yükseklikte performansa etki eden faktörlerin bilinmesi de bu açıdan önem kazanmaktadır⁽³⁾. Araştırma grubumuzda bulunan sporcuların istirahat kalp atım sayıları literatürlerdeki bulgular ile karşılaştırıldığında, E.Ö. istirahat kalp atım sayısı değerleri literatürler ile paralellik gösterirken, E.S. istirahat kalp atım sayısı literatürlerdeki değerlerden daha yüksek bulundu(Tablo2). Bunun nedeninin yapılan egzersizin şiddetine bağlı olduğunu düşünmekteyiz. Araştırmamızda her iki yükseklikte diastolik kan basıncının değişmediği bulunurken(Tablo2, $p>0,05$), E.Ö. ölçülen sistolik kan basıncının hipoksik ortamda yükseldiği bulundu(Tablo2, $p<0,05$). Araştırma sonuçlarımız literatürlerle paralellik göstermektedir. Hemoglobinin oksijenle doyumu (saturasyonu) % 98'den %87'ye düşmesi organizmayı anlamlı düzeyde etkilemesede (3048 m'ye kadar) saturasyonun %65 gibi bir düzeye inmesi ile hipoksianın etkileri belirginleşmeye başlar. Hipoksianın organizmaya etkileri yükseklik düzeyine, yükselişe çıkış hızına, kalış süresine, ortam sıcaklığı ve yapılan egzersiz türüne ve kişisel faktörlere bağlı olarak değişebilir⁽³⁾. Rakım yükseldikçe O₂ saturasyonu azalmasına bağlı olarak; hemoglobinde artma olduğu, yükseltiye ani ve hızlı cevap olarak, hemoglobindeki hızlı değişimin 1 - 2 hafta içinde gerçekleştiği belirtilmiştir⁽³⁷⁾. Başka bir çalışmada ise, hemoglobin konsantrasyonunun dehidratasyona bağlı olarak artabileceği belirtilmektedir⁽¹³⁾. Araştırmamızda O₂ saturasyonunun E.Ö. ve E.S. 2200m de 1050m ye göre daha düşük olduğu bulundu(Tablo2, $p<0,01$). Bunun nedeninin hipoksik ortamda O₂ azlığına bağlı olarak kandaki hemoglobinin taşıdığı O₂ miktarında azalmadan kaynaklandığını düşünmekteyiz. Çalışmamızın sonuçları literatürler ile benzerlik göstermektedir. Araştırmamızda durarak uzun atlama değerleri E.Ö. ve E.S. 1050m ve 2200m'de ölçülen değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı (Tablo2, $p>0,05$). Bu çalışmada elde edilen anaerobik güç değerleri literatürde belirtilen değerler ile birbirini desteklemektedir. Sonuç olarak farklı yüksekliklerde yapılan egzersizin anaerobik performansı etkilemediği bulundu($P>0,05$, Tablo2). Araştırmamızda sporcuların VKİ ölçüm değerleri, 1100m'de ölçülen değerler ile hipoksik ortamda (2200m) ölçülen değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı($p<0,05$, Tablo2). Ancak çok az da olsa bir artış gözlemlendi. Bu artışın, testin açık havada yapılması ve sporcuların teste adaptasyonundan kaynaklandığını düşünmekteyiz. Sonuç olarak hipoksik ortamın fiziki performansa etki etmediğini düşünmekteyiz

Kaynaklar

1. GÜNAY, M., CİCİOĞLU, İ., TAMER. K. Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Gazi Kitabevi, s:283-289, 534. 2006
2. ÇİLLİ, M. , Yükseltinin Dolaşım ve Solunum Parametrelerine Etkileri, Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi, sayı:27, s:37-43, Türk Spor Vakfı Yayını, Ankara, Mart, 1997
3. HARBİLİ, E. , Yüksek İrtifanın Çocukların Gelişim ve Performanslarına Etkisi, Atletizm Bilim Teknoloji Dergisi, sayı:40, s: 12-21, Türk Spor Vakfı Yayını, Ankara, Nisan, 2000
4. BÖNING, D. : Altitude and hypoxia training, International journal of sports medicine, vol:18, pp:565-570, 1997
5. FOX, E. L. & BOWERS, R. W. & FOSS, M. L. : The Physiological Basis for Exercise and Sport, Fifth Edition, Brown & Benchmark Publishers, Wisconsin, Dubuque, 1993
6. ÇOKSEVİM B., MAZICIOĞLU M.M., ÇOMU F.M., Akut İrtifa Değişiminin Solunum Fonksiyonlarına Etkisi, Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi cilt:22 sayı:1 s:18-23, 2002



252. RESPIRATION FUNCTIONS OF 10-12 AGE GROUP SOCCER PLAYERS AND THE SAME AGE GROUP (AFYONKARAHISAR EXAMPLE)

OCAK, Y. *, DOĞAN, M. **, KILIÇ, F. *, TORTOP, Y. ***

*Afyon Kocatepe Üniversitesi BESYO/AFYONKARAHİSAR

**Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü/AFYONKARAHİSAR

***Süleyman Demirel Üniversitesi SBYO/ISPARTA

ABSTRACT

The purpose of this study is to define the differences of the respiratory volume and capacities of 10 to 12 years old students who play football at school or club teams at least 2 years and who do not play sports. 152 volunteer boys who go to school in the centre of Afyonkarahisar city attended to this study. Two groups were formed. Football player boys group and sedentary group. Football player boys group composed of boys who played football regularly at school or club teams at least 2 years and sedentary group boys who did not play any sports. The mean age, height and weight of football player boys (n:76) and sedentary boys (n:76) were 11.53 ± 0.5 years, 148.16 ± 7.58 cm, 39.24 ± 6.78 kg and 11.46 ± 0.5 years, 146.58 ± 6.80 cm, 37.82 ± 4.71 kg respectively. Koko legend labeled spirometer used for measurements. Forced Vital Capacity (FVC), Forced Expiratory Volume in 1 second (FEV1) and percentage of the vital capacity which is expired in the first second of maximal expiration (FEV1/FVC) parameters measured. SPSS 11,5 programme used for statistical analyses. Arithmetical means and standart deviatons determined. To compare results indepentent t-test and correlation analysis were used. $p < 0.05$). The respiratory capacities were better for football player boys group than sedentary boys group. In conclusion, football player boys have more better respiratory volume and capacities than sedentary boys. Based on this data it can be expressed that to play football has positive affect to respiratory volume and capacities.

10-12 YAŞ GRUBU ERKEK FUTBOLCULARLA AYNI YAŞ GRUBU SEDANTERLERİN SOLUNUM FONKSİYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI (AFYONKARAHİSAR ÖRNEĞİ)

Giriş

Bu araştırmada; 10-12 yaş grubu erkek futbolcu öğrenciler ile aynı yaş grubu sedanter öğrencilerin akciğer hacim ve kapasitelerinin arasındaki farklılıkların belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmamıza Afyonkarahisar il merkezinde okuyan 152 erkek öğrenci gönüllü olarak katıldı. Futbolcular ve sedanterler olmak üzere iki grup oluşturuldu. Futbolcu grup en az iki yıl düzenli olarak okul veya kulüp takımlarında futbol oynamış olanlardan oluşturulurken sedanter grup da herhangi bir şekilde aktif olarak spor yapmayan çocuklardan oluşturuldu. Futbolcu çocukların (n:76) ortalama olarak yaşları 11.53 ± 0.5 yıl, boyları 148.16 ± 7.58 cm., vücut ağırlıkları 39.24 ± 6.78 kg. iken sedanter çocukların (n:76) ortalama yaşları 11.46 ± 0.5 yıl, boyları 147.58 ± 6.80 cm. ve vücut ağırlıkları da 37.82 ± 4.71 kg. olarak belirlendi.

Egzersiz çocukların her yönden gelişiminde büyük rol oynamaktadır (1). Fiziksel olarak aktif kişilerin solunum kapasitelerinin aynı yaş, boy, ağırlıkta olan aktif olmayan kişilerden daha yüksek olduğu genel olarak kabul edilen bir görüştür (2,3).

Egzersiz sırasında organizmanın artan O₂ ihtiyacının solunum ve dolaşım sistemlerinin bu yeni duruma fizyolojik bir uyum göstermesi gerekir (4). Artan O₂'i hesaplamak için solunum hacmi ve frekansında artış meydana gelir(5).

Yöntem

Araştırmamızda Koko legend marka spirometre kullanıldı. Akciğer hacim ve kapasitelerinden Zorlu Ekspirasyon Volüm (FVC), Bir Saniyede Zorlu Ekspirasyon Volüm (FEV1) ve Bir Saniyede Zorlu Ekspirasyon Volüm ile Zorlu Vital Kapasite Oranı (FEV1/FVC) ölçümleri yapıldı.

İstatistiksel analizlerinde SPSS 11.5 paket programında aritmetik ortalamaları, standart sapma değerleri belirlendi. Gruplar arası karşılaştırmada Independent t-testi ve korelasyon testi uygulandı. Veriler t-testinde 0.05, anlamlılık seviyesinde değerlendirme yapıldı.

Bulgular

Araştırmada futbol oynamayan ve futbol oynayan grubun Akciğer dinamik hacimleri ve istatistiki değerlendirmeleri tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1. Deneklerin FVC, FEV1 ve FEV1/FVC Dağılımlarının Karşılaştırılması

	FUTBOL OYNAMAYANLAR (N:76)	FUTBOL OYNAYANLAR (N:76)	P
FVC	2,6586 ± ,2589	2,7529 ,3118	,044*
FEV1	2,3853 ± ,2273	2,4762 ± ,2557	,028*
FEV1/FVC	,8997 ± ,0048	,9009 ± ,0054	,161

*P<0,05

FVC futbol oynamayan grup için 2.65±0.2 lt. iken futbol oynayan grup'ta 2.75±0,3 lt'dir. FEV1 değerleri ise futbol oynamayan grup için 2.3±0,2 lt. iken futbol oynayan grup'ta ise 2.4±0.2' lt. dir. Bu farklılıklar istatistiksel olarak ta P<0.05 seviyesinde anlamlılık ifade etmektedir.

Deneklerin korelasyon dağılımlarının karşılaştırıldığında, futbol oynayan grup lehine akciğer kapasitelerinde farklılık söz konusudur (P< 0.01).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ile akciğer hacim ve kapasiteleri arasında kuvvetli bir ilişki olduğu görüldü. Futbol oynayan grup ile spor yapmayan grup arasında FVC ve FEV1 değerleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık görüldü(P<0,05). Bunu destekleyen birçok çalışma mevcuttur(6,7,8)

Sonuç olarak, Elde edilen verilere dayanarak futbolun akciğer hacim ve kapasitelerini olumlu etkilediği söylenebilir.

Kaynaklar

- 1- Akgün N. (1979): Çocuk ve Spor. Spor Hekimliği Dergisi . 14 (1):1-16. İzmir
- 2- Bouhuys A., Beck G.J. (1979) : Large Lungs in Dives J. Appl. Physiol Respirat Environ , Exercise Phsiol . 19, 967-975.
- 3- Hagerman F. C., Addington W.W. Gaensler E.A. (1975): Severe Steady State/Exercise at sea Level and Altitude in olympic oarsmen. Med. Sci. Sports. 5, 253-257. (PMID: 5053520
- 4- Akgün N. (1994): Egzersiz Fizyolojisi. 1.Cilt 5. Baskı Ege Üniversitesi Basımevi , Bornova, İzmir.
- 5- Durusoy F. (1985) : Genç Kadın ve Spor .Spor Hekimliği Dergisi. 20(4), 151-156.
- 6-Tunay, H. (2005) : Düzenli Olarak Basketbol Antrenmanı Yapan 8-12 Yaş Grubu Çocukların Solunum Fonksiyon Testlerinin Değerlendirilmesi.Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve spor ABD, Gaziantep.
- 7- Mehrotra PK, Varma N, Tiwari S, Kumar P, Indian J .(1998:Physiol Pharmacol. 42(3):412-6.
- 8- Ocak,Y. : Kutlu,M. Baltacı, A. Ünveren .A. ,Moğulkoç,R., Keleştimur,H. (1995) Türk Fizyolojik Bilimler Derneği 21.Ulusal Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, (s:110) Ankara.

253. INVESTIGATION OF GENDER DIFFERENCES IN PHYSICAL CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE YOUNG TRIATHLETES

TURGUT, A. , GÜVENÇ, A.

Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine some physical characteristics of competitive young triathletes and compare them according to gender differences. Fourteen boys (age 15.997 1.68 years, weight: 63.717 9.53 kg, height: 174.507 8.12 cm) and fifteen girls (age 15.697 1.45 years, weight: 51.977 4.01 kg, height: 164.537 4.73 cm) totally twenty nine young national triathletes were participated in this study voluntarily. Height, body weight, skinfold thickness, circumferences, diameters, lengths and leg and back strength were measured. Moreover, subjects' body composition including body fat percent and lean body mass were determined by BIA. Somatotype as described by Heath-Carter and some proportional characteristics were also calculated. Independent samples t-test



was used for statistical analyses. The results indicate that boys' body fat percent and sum of skinfolds were lower and lean body mass was higher than girls (p

MÜSABIK GENÇ TRIATLETLERİN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ

Giriş

Triatlon sırası ile yüzme, bisiklet ve koşu bölümlerinin ara verilmeden zamana karşı yarışarak tamamlandığı olimpiik bir spor branşıdır. Literatürde triatlon sporcularını çeşitli yönleri ile inceleyen (Çelik,2002; Knechtle,2007a; Knechtle,2007b; Laurenson,1993; Sleivert,1996) ya da yüzücü, bisikletçi ve atletlerle karşılaştıran (Bunc,1996; Leake,1991; O'Toole,1987) çalışmalar bulunmakla birlikte, Milli takım düzeyinde genç Türk triatletlerin fiziksel özelliklerini cinsiyete göre betimleyen veriler bulunmamaktadır. Buradan hareketle, bu çalışmada genç milli takım hazırlık kampına katılan erkek ve kız triatletlerin birtakım yapısal özellikleri normatif yönden ele alınmış ve bir profil sunulması amaçlanmıştır.

Yöntem

Denekler: Çalışmaya desimal yaşları 13.47 ile 18.58 yıl arasında değişen 14 erkek ve 13.46 ile 18.70 yıl arasında değişen 15 kız, toplam 29 müsabık triatlon sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan denekler minimum 1yıl, maksimum 8 yıl antrenman yaşına sahip ve milli takım kampına çağırılan genç triatletlerdir. Tüm ölçümler genç milli takım hazırlık kampının başlangıcında, kamp ortamında 07.02.2008 tarihinde yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları ve İşlem Yolu: *Vücut Ağırlığı Ölçümü:* Denekler standart spor kıyafeti içerisinde (şort, atlet) ve ayaklar çıklak vaziyette, ± 0.1 kg hata ile baskülde (Tanita TBF 300A, Japan) yapılmıştır. *Boy Uzunluğu Ölçümü:* Denek ayakta ve vücut ağırlığı iki ayağına eşit dağılmış, topuklar birleşik, baş frankfort düzleminde, kollar omuzlardan serbestçe yanlara sarkıtılmış durumda iken inspirasyonu takiben duvar skalası kullanılarak, ± 1 mm hata ile ölçülmüştür. *Vücut Yağ Yüzdesi (VYY):* Ayaktan ayağa biyoelektrik impedans analizi (BIA) metodu ile (Tanita TBF 300A, Japan) ve ölçüm için standart ön koşullar (Hazır,2002) yerine getirilerek belirlenmiştir. BIA ölçümleri için deneklerin kişisel bilgileri analizöre kaydedilmiş ve deneklerden çıplak ayakla elektrotlar ayak tabanına temas edecek şekilde analizörün üzerine çıkmaları istenmiştir. Denekler dik ve hareketsiz bir pozisyonda sonuçlar ekranda görünene kadar bekletilmiş ve VYY ile yağsız vücut kitlesi (YVK) değerleri yazıcı aracılığı ile kaydedilmiştir. *Deri Kıvrım Kalınlığı (DKK), Çevre, Çap ve Uzunluk Ölçümleri:* Biceps, triseps, subskapula, karın, suprailiak ve baldır olmak üzere 6 farklı bölgeden alınan DKK ölçümleri, hassaslık seviyesi $\pm 0,2$ mm olan kaliperle (Holtain Ltd., UK) yapılmıştır. Vücut yağının değerlendirilmesinde BIA dışında ikinci bir yaklaşım olarak deri kıvrım kalınlıkları toplamaları da (Σ DKK) dikkate alınmıştır. Çevre ve çap ölçümleri sırasıyla şerit metre (Gulick Metre) ve antropometrik kayan kaliper (Holtain Ltd.,UK) kullanılarak ± 1 mm hassaslıkta gerçekleştirilmiştir. Uzunluk değerlerinin belirlenmesinde de Holtain marka antropometrik set kullanılmıştır. DKK, çevre, çap ve uzunluk ölçümleri Lohman ve ark.'nın (1988) önerdiği şekilde yapılmış, ölçümler vücudun sağ tarafından olmak üzere iki kez tekrarlanmış ve ortalamaları dikkate alınarak değerlendirilmiştir. *Somatotip:* Endomorfi, mezomorfi ve ektomorfi derecelerinin belirlenmesi için Heath-Carter formülleri kullanılmıştır (Özer,1993). *Proporsiyonel Özellikler:* Spor türüne göre bazı proporsiyonel özelliklerin mekanik avantajlar sağlayabileceği dikkate alınarak genç triatlon sporcularının bazı indeks değerleri hesaplanmıştır. Buna göre, vücut kitle indeksi (VKİ); "Vücut Ağırlığı / Boy²" formülünden hesaplanmıştır. Bununla birlikte, alt-üsttaraf indeksi; "Oturma Yüksekliği / (Boy-Oturma Yüksekliği)", kormik indeks; "(Oturma Yüksekliği / Boy)*100", bacak indeksi; "(Bacak Uzunluğu*100) / Boy", biakromial indeks; "(Biakromial Genişlik*100) / Boy" ve uyluk indeksi "(Uyluk Uzunluğu*100) / Boy" eşitlikleri kullanılarak hesaplanmıştır (Özer,1993). *Sırt ve Bacak Kuvveti Ölçümleri:* Takkei marka dinamometre kullanılmıştır. Sırt kuvveti; denekler dizler gergin dinamometre sehpasının üzerine ayaklarını yerleştirmiş, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken geriye bükülmeksizin sırt kaslarını kullanarak elleri ile kavradıkları barı maksimum oranda yukarı çekmişlerdir. Bacak kuvveti; denekler sırtı düz olarak dinamometre platformu üzerine çıkmış ve zincir istenilen diz açısını (130° - 140°) oluşturacak biçimde ayarlanmıştır. Denekler sırt kaslarını kullanmadan dizlerini yavaş fakat güçlü olarak germiş ve barı dikey olarak maksimum oranda yukarı çekmişlerdir. Ölçümler iki defa tekrarlanmış ve en yüksek değer kg olarak kaydedilmiştir (Özer,2001).

Verilerin Analizi: Değişkenlerin tanımlayıcı istatistiği (ortalama $\pm$ standart sapma) hesaplandıktan sonra, seçili değişkenlere ilişkin cinsiyet farklılıkları Mann Whitney U Testi ile sınanmıştır. Uygulanan istatistiksel işlemlerde $\alpha=0,05$ yanılma düzeyi kullanılmıştır.

Bulgular

Genç milli takım hazırlık kampına katılan erkek ve kız triatlon sporcularının birtakım fiziksel özellikleri tablo 1’de görülmektedir. Buna göre vücut ağırlığı, boy uzunluğu, VYY, Σ DKK, YVK, endomorfi, mezomorfi, VKİ ve sırt ve bacak kuvveti değerleri açısından cinsiyet farkının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 1. Erkek ve kız triatletlerin fiziksel özelliklerinin karşılaştırılması.

DEĞİŞKENLER	Erkek (n=14)	Kız (n=15)	p
	Ortalama $\pm$ S.S.	Ortalama $\pm$ S.S.	
Desimal Yaş (yıl)	15.99 $\pm$ 1.68	15.69 $\pm$ 1.45	0.694
Antrenman Yaşı (yıl)	3.79 $\pm$ 2.02	3.30 $\pm$ 1.99	0.440
Vücut Ağırlığı (kg)	63.71 $\pm$ 9.53	51.97 $\pm$ 4.01	0.000*
Boy Uzunluğu (cm)	174.50 $\pm$ 8.12	164.53 $\pm$ 4.73	0.000*
VYY (%)	8.99 $\pm$ 3.52	19.47 $\pm$ 5.23	0.000*
Σ DKK (mm)	54.75 $\pm$ 15.58	69.35 $\pm$ 13.89	0.012*
YVK (kg)	57.93 $\pm$ 8.52	41.70 $\pm$ 2.11	0.000*
Endomorfi	2.57 $\pm$ 0.83	3.36 $\pm$ 0.60	0.006*
Mezomorfi	3.66 $\pm$ 0.92	5.68 $\pm$ 12.43	0.006*
Ektomorfi	3.50 $\pm$ 1.02	3.72 $\pm$ 0.84	0.556
VKİ (kg/m ²)	20.84 $\pm$ 2.07	19.20 $\pm$ 1.24	0.016*
Alt-Üsttaraf İndeksi	1.09 $\pm$ 0.06	1.11 $\pm$ 0.06	0.600
Kormik İndeks	52.21 $\pm$ 1.28	52.50 $\pm$ 1.35	0.600
Bacak İndeksi	51.86 $\pm$ 1.43	50.53 $\pm$ 2.07	0.058
Biakromial İndeks	22.13 $\pm$ 0.81	21.48 $\pm$ 0.85	0.097
Uyluk İndeksi	23.72 $\pm$ 1.23	23.76 $\pm$ 0.93	0.711
Bacak Kuvveti (kg)	118.89 $\pm$ 24.03	74.17 $\pm$ 12.32	0.000*
Sırt Kuvveti (kg)	129.18 $\pm$ 27.10	81.33 $\pm$ 8.41	0.000*

* $p<0.05$

Bu çalışmaya katılan genç erkek ve kız triatletlerin DKK, çevre, çap ve uzunluk ölçümlerine ilişkin tanımlayıcı istatistik değerler (ortalama $\pm$ standart sapma ve minimum, maksimum değerler) tablo 2’de yer almaktadır.

**Tablo 2. Erkek ve kız triatletlerin DKK, çevre, çap ve uzunluk değerleri.**

DEĞİŞKENLER	Erkek (n=14)			Kız (n=15)		
	Ortalama±S.S.	Min.	Maks.	Ortalama±S.S.	Min.	Maks.
DKK Değerleri (mm)						
Biceps	4.84±1.30	3.40	7.80	5.91±1.39	4.00	9.00
Triseps	8.93±1.91	6.00	12.20	12.39±2.86	8.10	17.90
Subskapula	10.41±2.95	7.00	17.20	10.50±1.76	7.20	13.00
Karın	14.30±5.02	6.80	23.00	19.41±5.66	9.50	28.40
Suprailliak	7.06±3.22	4.20	16.20	8.96±2.28	5.60	12.20
Baldır	9.21±2.84	6.60	17.40	12.17±3.20	9.00	21.60
Çevre Değerleri (cm)						
Üstkol	27.32±2.11	23.00	31.00	23.77±1.58	21.00	26.50
Önkol	23.75±1.75	20.00	26.50	21.27±0.88	19.50	23.00
Bel	72.82±3.96	67.00	80.50	65.70±2.14	62.00	70.00
Kalça	88.46±6.09	76.00	105.00	87.97±4.70	80.00	97.50
Uyluk	51.18±3.56	43.00	60.00	49.00±2.38	45.00	54.00
Baldır	35.07±2.09	30.50	40.00	32.87±1.36	30.50	36.00
Çap Değerleri (cm)						
Biakromiyal	38.59±1.77	35.30	42.40	35.32±1.15	32.80	37.50
Bitrokanterik	31.71±2.22	26.30	36.90	31.03±1.53	28.60	33.20
Humerus	6.69±0.37	5.80	7.50	9.52±14.58	5.20	62.20
Femur	9.69±0.43	9.20	10.80	8.71±0.46	8.10	9.70
Uzunluk Değerleri (cm)						
Oturma Yüksekliği	91.07±3.97	81.00	95.00	86.33±1.72	83.00	89.00
Tüm Bacak	90.50±5.13	82.00	101.00	83.13±4.12	74.00	89.00
Uyluk	41.43±3.39	34.00	48.00	39.10±2.11	34.50	42.00
Ayak	25.52±1.00	23.30	27.30	24.77±3.08	22.40	32.20

Tartışma

Bu çalışmada gerek BIA ile elde edilen VYY gerekse ΣDKK değerleri dikkate alındığında kız triatletlerin erkekler göre daha yüksek yağ oranına sahip oldukları belirlenmiştir. Nitekim genç elit triatletlerle yapılan diğer bir çalışmada, kız triatletlerin (%10,4) erkekler (%8,2) oranla daha yüksek yağ oranına sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Bunc,1996). Anılan çalışmada özellikle kız triatletlere ilişkin yağ oranının bu çalışmadaki olgulardan daha düşük olması, ölçüm tekniği veya yaş farklılığından ya da bu çalışmada yapılan ölçümlerin hazırlık evresi başında gerçekleşmesinden kaynaklı olabilir.

Bu çalışmada elde edilen somatotip değerleri erkek ve kız genç milli triatletlerin ektomorfik mezomorf olduklarını göstermektedir. Bir başka deyişle triatletler kashi-ince bir yapıya sahiptirler. Leake ve Carter (1991) 19-33 yaş arası müsabık bayan triatloncuların endomorfik mezomorf (3.1-4.3-2.6) olduklarını belirtmektedir. Bu farklılığın yaş, beslenme, antrenman ve yaşam tarzı gibi etkenlere bağlı olarak ortaya çıkmış olabileceği söylenebilir.

Bu çalışmaya katılan triatletlerde VKİ dışında, proporsiyonel özellikler açısından cinsiyet farkının olmadığı tespit edilmiştir. Çoğunluğu orta uzun mesafe koşucusu benzer yaşlardaki Türk atletlerle yapılan bir çalışma ile karşılaştırıldığında (Harbili,2003), erkek ve kız genç milli triatletlerin VKİ, bacak ve biakromial indeks değerlerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alt-üst taraf, kormik ve bacak indeksi değerlerine göre genç milli triatletler uzun gövde, kısa alt taraf özelliği sergileme eğilimindedir. Biakromial ve uyluk indeksi değerlerinin normal aralıklar içerisinde yer aldığı söylenebilir (Özer,1993).

Kaynaklar

- Çelik, Ö., İnce, M.L., Kirazcı, S. (2002). Bir grup triatletten antrenmana bağlı fiziksel, fizyolojik ve performans değişimlerinin boylamsal olarak incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 13(1), 17-23.
- Knechtle, B., Duff, B., Amtmann, G., Kohler, G. (2007a). Cycling and running performance, not anthropometric factors, are associated with race performance in a Triple Iron Triathlon. Res. Sports Med., 15(4), 257-269.
- Knechtle, B., Knechtle, P., Andonice, J.L., Kohler, G. (2007b). Influence of anthropometry on race performance in extreme endurance triathletes: World Challenge Deca Iron Triathlon 2006. Br. J. Sports Med., 41(10), 644-648.

- Laurenson, N.M., Fulcher, K.Y., Korkia, P. (1993). Physiological characteristics of elite and club level female triathletes during running. *Int. J. Sports Med.*, 14(8), 455-459.
- Sleivert, G.G., Rowlands, D.S. (1996). Physical and physiological factors associated with success in the triathlon. *Sports Med.*, 22(1), 8-18.
- Bunc, V., Heler, J., Horcic, J., Novotny, J. (1996). Physiological profile of best Czech male and female young triathletes. *J. Sports Med. Phys. Fitness.*, 36(4), 265-270.
- Leake, C.N., Carter, J.E. (1991). Comparison of body composition and somatotype of trained female triathletes. *J. Sports Sci.*, 9(2), 125-135.
- O'Toole, M.L., Hiller, D.B., Crosby, L.O., Douglas, P.S. (1987). The ultraendurance triathlete: a physiological profile. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 19(1), 45-50.
- Hazır, T., Açıkada, C. (2002). Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde biyoelektrik impedans analizinin güvenilirliği: Karşılaştırma çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 2-18.
- Lohman, T.G., Roche, A.F., Martorell, R. (1988). *Anthropometric Standardization Reference Manual*. Human Kinetics, Champaign IL.
- Özer, K. (1993). *Antropometri, Sporda Morfolojik Planlama*. Kazancı Matbaacılık, Büyükçekmece-İstanbul.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk (1.Basım)*. Nobel Yayıncılık, Kızılay-Ankara.
- Harbili, S., Mavili, S., Küçük, M., Pense, M., Sirek, N., Açıkada, C. (2003). 11-17 yaş grubu kız ve erkek atletlerin antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, Sayı:49(1), 4-17.

254. COMPARISON OF REACTION TIME OF THE UNIVERSITY MALE HANDBALL TEAMS

KOÇ, H*, KILINÇ, F**, GÜNEY, *, KAYA, M***

*Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

**Süleyman Demirel Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

***Gazi Osman Paşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

ABSTRACT

Purpose of this investigation was to determine the differences of reaction time of the university players' in male handball C category of Universities. At this study, GOP, Erciyes, Firat, Gaziantep, Muğla and YY Universities' 84handball players who were played in university games, aged between 19-24 and training aged was 5 and involved in this study voluntarily. Nelson reaction time scale was used to measure reaction times of handball players. To investigate the differences between reactions times of positions one-way variance analyze (Anova) was done. As a result of the study, it was determined that there were no differences about reaction time of the teams statistically ($p > 0.05$). Key Words: Reaction time, handball players

ÜNİVERSİTE ERKEK HENTBOL TAKIMLARININ REAKSİYON ZAMANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş

Spor dünyasında varılmak istenen hedef başarılı olmaktır. Bu nedenle sporcunun fiziksel, fizyolojik ve psikolojik özelliklerinin, katıldığı spor branşına uygun olması gerekmektedir. Eğer bu unsurlar mevcutsa bunların iyi organize edilmesi sonucunda başarı elde edilir. Bazen bir sayı farkla şampiyonluğa ulaşıldığı yada şampiyonlukların kaçırıldığı göz önüne alındığında oyuncuların oyuna iyi konsantre olması gerekmektedir. Hentbolda çok önemli olan reaksiyon zamanının antrenmanlarla geliştirildiğine dair bir çok kaynak mevcuttur(1, 4, 12, 15). Sporda başarıya ulaşmadaki etkenlerden en önemlisi olan reaksiyon zamanı özellikle yetenek seçimi taramalarında belirleyici kriterlerin başında gelmektedir(2). Reaksiyon zamanının farklı literatürlerden tanımlarına bakıldığında, kişiye bir uyarının uygulanması ile kişinin bu uyarıya istemli olarak verdiği cevap arasında geçen zaman(6, 7), bir kişinin uyarana karşı ilk kasal tepki(3) veya uyarının başlama zamanı ile tepkinin başladığı zaman aralığında geçen süre olarak tanımlanmaktadır(16). Hentbol oyunu çabuk ve doğru oynama gerekliliği göz önüne alındığında hücum ve savunmada kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik, ve beceri gibi temel motorik özelliklerin yanında reaksiyon süresinin gerekliliğini ortaya çıkılmaktadır(13, 15). Mükemmel bir tekniğe ve taktiğe sahip olan hentbol takımlarında, ancak temel motorik özelliklerin sistematik bir biçimde geliştirilmesi ve uygulanması halinde



başarı elde edebilir(10.12.. Araştırma, üniversiteler arası hentbol C kategorisi grup birinciliği müsabakalarına katılan erkek hentbol takımlarının reaksiyon zamanlarını karşılaştırmak amacı ile yapıldı.

Materyal ve Metot

Araştırmaya Gazi Osman Paşa (G.O.P), Erciyes, Fırat, Gaziantep, Muğla ve Yüzüncü Yıl Üniversitesi hentbol takımlarında oynayan, yaşları 19-24 arasında değişen erkek hentbolcular gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya altı üniversiteden toplam 84 sporcu katıldı. Araştırmaya antrenman yaşı beş ve üstünde olan hentbolcular alındı. Sporcuların reaksiyon zamanını ölçmek için Nelson Reaksiyon Zaman Ölçeği (cetvel) testi kullanıldı. Ölçüm alınmadan önce denek test hakkında bilgilendirildi. Ölçümler ayakta ve vücudun dengesinin her iki bacakta olacak şekilde yapıldı. Nelson Reaksiyon Zaman Ölçeği ile deneğin dominant olan elinden beş defa ölçüm alınarak en iyi derece kaydedildi. Ölçüm sırasında sporcuların konsantrasyonu cetvelin orta noktasında yoğunlaştıktan sonra sporcuya hiçbir işaret vermeden cetvel bırakıldı. İşaret ve baş parmakları arasından tutulan cetvelin üst noktasındaki değer okunarak kaydedildi. Bu değer aşağıdaki formülde yerine konarak hentbolcuların reaksiyon zamanları hesaplandı(16).

$$\text{Zaman} = \sqrt{2 \times \text{Cetvelin Düştüğü Mesafe} / \text{Yer Çekimine Bağlı Hız}}$$

$$\text{Zaman} = \sqrt{2 \times \text{Mesafe(cm)} / 980 \text{ cm}}$$

Takımların reaksiyon zamanları arasında ki farkların belirlenmesi için bilgisayar ortamında SPSS Paket Programı kullanılarak aritmetik ortalamaları, ve standart sapmaları hesaplandı. Takımlar arası farkın belirlenmesinde ise ANOVA uygulandı. Farklılığı tespit etmek için post hoc testlerinden tukey testi kullanıldı. Takımlar arasındaki farkların istatistiksel yönden 0.05 seviyesinde anlamlı olup olmadığı araştırıldı.

Bulgular

Tablo 1. Takımların Reaksiyon Zamanlarına Ait Değerler

Takımlar	X±Sd	X _{Min} - X _{Max}
G. O. P Üniversitesi (n=14)	0,21±0,032	0,17-0,28
Erciyes Üniversitesi (n=14)	0,22±0,031	0,17-0,28
Fırat Üniversitesi (n=14)	0,23±0,035	0,18-0,28
Gaziantep Üniversitesi (n=14)	0,23±0,036	0,18-0,29
Muğla Üniversitesi (n=14)	0,23±0,041	0,18-0,30
Yüzüncü Yıl Üniversitesi (n=14)	0,24±0,032	0,19-0,30

Tablo 1’ de görüldüğü gibi reaksiyon zamanları incelendiğinde en düşük reaksiyon zamanı Gaziosman Paşa Üniversitesi Hentbol Takımı’na ait olduğu (0,21), en yüksek reaksiyon zamanı ise Yüzüncüyıl Üniversitesi Hentbol Takımı’na ait olduğu (0,24), yine tabloda takımların reaksiyon zamanlarının birbirlerine çok yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Takımlara Ait reaksiyon zamanlarının Karşılaştırılması

Üniversiteler	Takımlar	Aritmetik Ortalamalar	P Arası Fark	P Arası Fark
G.O.P Üniversitesi	Erciyes	0,22	-0,020	0,632
	Fırat	0,23	-0,024	0,459
	Gaziantep	0,23	-0,021	0,598
	Muğla	0,23	-0,019	0,700
	Yüzüncü Yıl	0,24	-0,028	0,278
	G.O.P	0,21	0,020	0,632
Erciyes Üniversitesi	Fırat	0,23	-0,0035	1,000
	Gaziantep	0,23	-0,0007	1,000
	Muğla	0,23	0,0014	1,000
	Yüzüncü Yıl	0,24	-0,007	0,992
	G.O.P	0,21	0,019	0,700
Muğla Üniversitesi	Erciyes	0,22	-0,0014	1,000
	Fırat	0,23	-0,005	0,999
	Gaziantep	0,23	-0,0021	1,000
	Yüzüncü Yıl	0,24	-0,0092	0,982
	G.O.P	0,21	0,021	0,598
Gaziantep Üniversitesi	Erciyes	0,22	0,0007	1,000
	Fırat	0,23	-0,0028	1,000
	Muğla	0,23	0,0021	1,000
	Yüzüncü Yıl	0,24	-0,0071	0,995
	G.O.P	0,21	0,024	0,459
Fırat Üniversitesi	Erciyes	0,22	0,0035	1,000
	Gaziantep	0,23	0,0028	1,000
	Muğla	0,23	0,0050	,999
	Yüzüncü Yıl	0,24	-0,0042	1,000
	G.O.P	0,21	0,028	0,278
Yüzüncü Yıl Üniversitesi	Erciyes	0,22	0,0078	0,992
	Fırat	0,23	0,0042	1,000
	G.Gaziantep	0,23	0,0071	0,995
	Muğla	0,23	0,0092	0,982
	G.O.P	0,21	0,028	0,278

Tablo 2 incelendiğinde takımların reaksiyon zamanları arasındaki farkın anlamsız olduğu tespit edildi($P>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Üniversiteler arası hentbol C kategorisi grup birinciliği müsabakalarına katılan erkek hentbol takımlarının reaksiyon zamanlarını karşılaştırmak amacı ile yapılan araştırmada, takımların reaksiyon zamanları arasında farkın anlamlı olmadığı tespit edildi. Elde edilen değerler literatür bilgileriyle mukayese edildiğinde; Şahin, kaleci ve farklı pozisyonlarda oynayan saha oyuncularının reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması ile ilgili yapmış olduğu çalışmada, farklı pozisyonlarda oynayan hentbolcuların farklı reaksiyon zamanlarına sahip olduklarını tespit etmiştir(14). Sinem ve arkadaşlarının bayan hentbolcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada, farklı pozisyonlarda oynayan oyuncuların reaksiyon zamanlarında farkların olduğu ve bu farklarında anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir (8). Müsabakalar sonucunda birinci olan Gazi Osman Paşa Üniversitesi hentbol takımının reaksiyon zamanı değeri (0,21) dereceye giremeyen takımların değerleri ile karşılaştırıldığında en düşük olduğu görülmektedir. Elde etmiş olduğumuz bu sonuç More ve ark yapmış olduğu, araştırma sonucunda iyi sporcuların diğerlerine göre reaksiyon hızının kısa olduğunu fakat farkın performans düzeyleriyle direk bağlantılı olmadığını (11) belirten açıklamaları ile paralellik göstermediği fakat Fox ve arkadaşlarının performansı yüksek sporcuların reaksiyon zamanlarının daha iyi olduğunu belirten(5) açıklamaları ve Karakuş ve arkadaşlarının yapmış oldukları araştırma sonucundaki başarı ile reaksiyon zamanının doğru orantılı olduğunu gösteren (9) açıklamaları ile paralellik göstermektedir.



Bütün spor branşların da olduğu gibi hentbolda da hedef, zirveye ulaşmak ve bu başarıyı devam ettirmektir. Tüm spor branşları kendine özel karakteristiğini, ilgili sporcuları üzerinde zaman içerisinde oluşturur (17). Yakovlev yaptığı çalışmada tercih edilen tarafa gelen motor lif sayısının tercih edilmeyen tarafa göre belirgin olarak fazla olduğunu bildirmektedir (18). Modern hentbolda performansın belirleyicilerinden olup, alan, zaman ve rakibin baskısı altında kalan oyuncuların süratli karar verebilme yeteneğine sahip olmalarıyla yakından ilgilidir. Zorba ve ark (2004) düzenli yürüyüş egzersizine katılan erkek bireylerin reaksiyon zamanlarında artış meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Bompa (3)'ya göre reaksiyon zamanı düzenli antrenmanlarla geliştirilebilir. Sonuç olarak sporcunun en önemli motorik özelliklerinden biri olan süratin, antrenman bilimi açısından en önemli alt parametresi içinde yer alan reaksiyon sürati ise hentbolde başarıyı belirleyen en önemli kriterlerden birisidir. Hentbolcuların reaksiyon zamanları pozisyonlara göre değerlendirildiğinde, kalecilerin reaksiyon zamanları, sol oyun kurucu, sağ kanat, sol kanat ve sağ oyun kurucunun reaksiyon zamanından farklı olduğu görülmektedir. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular norm çalışmasına katkı sağlayacağı ve daha fazla hentbolcu üzerinde yapılarak ülkemizdeki hentbolculara ait reaksiyon zamanları ortalama değerleri tespit edilebileceği düşünülmektedir. Bu tür araştırmalar antrenöre sporcusunun oynadığı pozisyonlara göre tanınmasına katkı sağlayarak, antrenör sporcusuna teknik taktik becerilerinin yanı sıra reaksiyon zamanlarını geliştirici çalışmalarının yapmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- 1- Antonell, F. Lavarda, S. Maignaggi, S. : Effects of a New Sedative on Reaction Time and Attention of a Group of Athletes. Med Pricosom, 19 (2), 189 – 196, 1974.
- 2- Bayar, P. Kuruç, Z. : Reaksiyon Zamanı ve El göz Koordinasyonu Ölçer İki Aracın Türkiye Normlarının Saptanmasına Yönelik Ön Çalışma, Spor Bil. II. Ulusal Kong. Bil. (20-22 Kasım 1992, H. Üi, Ankara), Spor Bilimleri ve teknolojisi Yay. No. 3, s. 136 - 143. Onlar Ajans, Ankara, 1992.
- 3- Bompa, T.O. : Antrenman Kuramı ve Yöntemi, (Çevirenler Keskin, İ. Tuner, A. B.), s. 433, Bağırman Yayınevi, Ankara, 1998.
- 4- Çolakoglu, H. : Sürat antrenmanlarının Akustik Optik ve reaksiyon Zamanlarına Etkisi. Ege Üniversitesi S. B. E. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Y. Lisans tezi. İzmir, 1981.
- 5- Fox, E. L. Bowers, R.W. Fos, L.M. : Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri. (Çeviri; Cerit, M.), s.297, Bağırman Yayınevi Ankara, 1999.
- 6- Guckstein, M. Walter, S. : Brain Mechanisma in Reaction Time Brain Res. 40 (1), May, 1972.
- 7- Guyton, A. C. : Structure and Function of the nervous system W. B. Saunder Company, 1972.
- 8- Hasdemir, S. Gündüz, N. Müniroğlu, S. : Bayan Hentbolcuların Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zaman Farklarının İncelenmesi,. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1 (1), s. 49 – 52, 2003.
- 9- Karakuş, S. Küçük, V. Koç, H. : Balkan Şampiyonasına Katılan Badmintoncuların Reaksiyon Zamanları, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2) s. 11-17, 1995.
- 10- Koç, H. : 14-16 Yaş Grubu Hentbolcu ve Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Eurofit Test Bataryasında Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi S. B. E. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Y. Lisans tezi. Ankara, 1996.

255. RESEARCH OF M.PALMARIS LONGUS EFFECT TO HAND'S LEXION FORCE

ÖZGÖNÜL, E*, KOÇ, H*, AYCAN, K**

*Erciyes Üniversitesi B.E.S.Y.O, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri

**Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Anatomi Anabilim Dalı, Kayseri

ABSTRACT

The muscle that located to arm's front side has an addictive role to hand's flexion force. It has known that this muscle not existing in some people. In this study, it has searched that MPL muscle has an effect or not to hand's flexion by measuring the athletes who have this muscle and have not. In the study 24 basketball players (n=12 have MPL muscle, n=12 have not), 24 handball players (n=12 have MPL muscle, n=12 have not) and 24 volleyball players (n=12 have MPL muscle, n=12 have not), totally 72 male athletes voluntarily joined. The average age of them are 20,9 in basketball players, 20,7 in volleyball players and 21,25 in handball players. The measurements had

been taken by a device, developed by using digital “Aryavet” hand steelyard tool based. Anthropometric measurements also had taken. All data had evaluated by SPSS 9.0 package program. Mean and standard deviation measured and independent sample t-test had used for results evaluation. It had find out that flexion force is different between sport branches (basketball and volleyball, basketball and volleyball, handball and volleyball) and between the players who have MPL muscle and not (p

SPORCULARDA M. PALMARIS LONGUS (MPL) KASININ ELİN FLEKSİYON KUVVETİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Giriş

M.P.L ön kolun ön yüzünde ince uzun ve silindirik bir kas olup ele flexiyon yaptırır(1,2), aponeurosis palmaris'i gererek parmakların flexionuna yardımcı olur. M.P.L vücutta en çok varyasyonun gösteren kaslardan birisidir (3,4).Bu kasın anomalileri sonucu ön koldaki n. medianus ve n. ulnarise bası yaptığı bu sinirlerin basının etkisiyle görev yapamaz duruma geldiği özellikler ellerde ağrıya sebep olduğu belirtilmektedir. Bu tür vakalarda ağrıya sebep olan M.P.L kası cerrahi müdahaleyle çıkartılmış hastaların ağrı şikayetleri ortadan kalkmıştır (5,6,7,8,9,10,). Bazı araştırmacılar yaptıkları çalışmalarda M.P.L kasının bazı kimselerde üç başlı olabileceğini (11,12,13), bazı araştırmacılar ise yaptıkları çalışmalarda bu kasın bazı kimselerde çift olabileceğini belirtmişlerdir(2,14,15,16,17,18).Bu çalışmada, m. palmaris Longus (MPL) kası olan sporcular ile olmayan sporcuların ellerinin flexion kuvveti ölçülerek sporcularda MPL kasının elin flexionuna etkisinin bulunup bulunmadığı araştırıldı.

Yöntem

Çalışmamıza 24 basketbolcu (MPL kası olan, olmayan), 24 hentbolcu (MPL kası olan, sı olmayan) ve 24 voleybolcu (MPL kası olan, olmayan) toplam 72 erkek gönüllü olarak katıldı. Çalışmamıza katılan sporcularda elin flexiyon kuvvetinin ölçümleri, digital aryavet marka el kantarı kullanarak geliştirdiğimiz, bir aletle yapıldı. Ölçümler ayakta yapıldı. Denek kolu bükmeden ve vücuda temas ettirmeden, 45 ° lik açı yaparak ölçüm alındı. Bu durum dominant ve dominant olmayan el için üçer defa tekrar edildi ve en iyi değer kayıt edildi. Aynı zamanda gönüllülerin antropometrik ölçümleri de alındı. Ölçüm sonuçları, spss 9,0 paket programı kullanılarak değerlendirildi. Ortalama ve standart sapma hesaplanarak, sonuçları değerlendirmede independent samples t-testi uygulandı.

Bulgular

Tablo 1. Sporcuların M.P.L. Kası Olanlarla Olmayanların Kuvvet Değerlerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	n	X ±S _D	t	p
Yaş(yıl)	Basketbol	24	20,90±1,20	0,16	A.D
	Voleybol	24	20,70±3,95		
Boy(cm)	Basketbol	24	183,20±6,11	0,74	P<0.05*
	Voleybol	24	181,10±7,84		
Kilo(kg)	Basketbol	24	77,90±9,26	2,24	P<0.01**
	Voleybol	24	69,50±9,86		
Vücut kitle indeksi (kg/m ²)	Basketbol	24	22,73±2,24	2,09	P<0,01**
	Voleybol	24	20,89±2,30		
Sağ kolda M.P.L. Olan kuvveti (kg)	Basketbol	12	26,19±3,96	0,72	P<0.05*
	Voleybol	12	24,36±6,18		
Sol kolda M.P.L. Olmayan kuvveti (kg)	Basketbol	12	22,35±3,32	-0,53	P<0.05*
	Voleybol	12	23,64±6,43		
Sağ kolda M.P.L Olan kuvveti (kg)	Basketbol	12	24,45±5,03	0,36	A.D
	Voleybol	12	23,14±3,68		
Sol kolda M.P.L. Olmayan kuvveti (kg)	Basketbol	12	26,96±3,10	2,85	P<0,01**
	Voleybol	12	21,56±1,78		

**Tablo 2 Sporcuların M.P.L. Kası Olanlarla Olmayanların Kuvvet Değerlerinin Karşılaştırılması**

Değişkenler	Grup	n	X ±S _D	t	p
Yaş(yıl)	Basketbol	24	20,90±1,20	-0,32	AD
	Hentbol	24	21,25±3,22		
Boy(cm)	Basketbol	24	183,20±6,11	0,63	P<0.05*
	Hentbol	24	181,33±7,52		
Kilo(kg)	Basketbol	24	77,90±9,26	-0,22	AD
	Hentbol	24	79,00±13,52		
Vücut kitle indeksi (kg/m ²)	Basketbol	24	22,73±2,24	-0,96	P<0.05*
	Hentbol	24	23,97±3,51		
Sağ kolda M.P.L. Olan kuvveti (kg)	Basketbol	12	26,19±3,96	-0,97	P<0.05*
	Hentbol	12	28,09±3,96		
Sol kolda M.P.L. Olmayan kuvveti (kg)	Basketbol	12	22,35±3,32	-2,45	P<0,01**
	Hentbol	12	26,37±3,22		
Sağ kolda M.P.L. Olan kuvveti (kg)	Basketbol	12	24,45±5,03	0,80	P<0.05*
	Hentbol	12	20,94±4,36		
Sol kolda M.P.L. Olmayan kuvveti (kg)	Basketbol	12	26,96±3,10	0,09	A.D
	Hentbol	12	26,61±5,09		

Tablo 3 Sporcuların M.P.L. Kası Olanlarla Olmayanların Kuvvet Değerlerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	n	X ±S _D	t	p
Yaş(yıl)	Hentbol	24	21,25±3,22	0,41	AD
	Voleybol	24	20,70±3,95		
Boy(cm)	Hentbol	24	181,33±7,52	0,08	AD
	Voleybol	24	181,10±7,84		
Kilo(kg)	Hentbol	24	79,00±13,52	2,29	P<0,01**
	Voleybol	24	69,50±9,86		
Vücut kitle indeksi (kg/m ²)	Hentbol	24	23,97±3,51	3,01	P<0,01**
	Voleybol	24	20,89±2,30		
Sağ kolda M.P.L. Olan kuvveti (kg)	Hentbol	12	28,07±4,20	1,53	P<0.05*
	Voleybol	12	24,50±6,24		
Sol kolda M.P.L. Olmayan kuvveti (kg)	Hentbol	12	26,37±3,22	1,11	P<0.05*
	Voleybol	12	23,64±6,43		
Sağ kolda M.P.L. Olan kuvveti (kg)	Hentbol	12	20,94±4,36	-0,61	P<0.05*
	Voleybol	12	22,78±3,10		
Sol kolda M.P.L. Olmayan kuvveti (kg)	Hentbol	12	26,61±5,09	1,91	P<0,01**
	Voleybol	12	21,65±3,22		

Tablo 4. Basketbol, Hentbol ve Voleybolcuların Sağ ve Sol Kollarındaki M.P.L Kasının Varyasyonlarına Göre Kuvvet Değerlerinin karşılaştırılması

Branşlar	Olan /Olamayan	n	X ±S _D	t	P
Basketbol sağ	Olan	12	26,19±3,96	0,59	P<0.05*
	Olman	12	24,45±5,33		
Basketbol sol	Olan	12	22,35±3,32	-1,77	P<0.05*
	Olman	12	26,96±3,10		
Hentbol sağ	Olan	12	28,09±3,96	2,30	P<0.01**
	Olman	12	20,94±4,36		
Hentbol sol	Olan	12	26,37±3,22	-0,10	AD
	Olman	12	26,61±5,09		
Voleybol sağ	Olan	12	24,36±6,18	0,36	AD
	Olman	12	23,01±3,63		
Voleybol sol	Olan	12	26,22±12,14	0,90	P<0.05*
	Olman	12	21,65±3,22		

Çalışmaya katılan basketbolcular ve voleybolcuların, basketbolcular ve hentbolcuların, hentbolcular ile voleybolcuların kendi grubu içinde ve branşlar arasında, MPL kası bulunan ve bulunmayanların ellerinin flexion kuvvetinin farklı olduğu tesbit edildi (p<0.05).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular, bu alanda yapılan çalışmaların bulunmaması sebebiyle tartışmamıza sınırlılık getirmektedir. Bu yönü ile araştırmamız önem arz etmektedir. Bilindiği gibi m. palmaris longus kası insanların hepsinde bulunmamaktadır. Yapmış olduğumuz araştırmalarda bu kasın değişik anomalilerinin olduğu değişik yazarlar tarafından belirtilmektedir (5,6,7,8,9,10). Bu anomallerin bu kasın üç başlı olduğu, çift olduğu, farklı yerlere insersiyoy yaptığı, kasın karnının distalde bulunduğu, kasın karnının ortada her iki tarafta tendonun bulunduğu bildirilmektedir (11,12,13). İnsanlarda yapmış olduğumuz incelemelerde böyle bir kas anomalisine rastlamadık. Belirtilen bu anomalilerinin bazılarının n. medianus ve n. ulnarise bası yaparak veya bası yapmasa dahi el bileğinde ağrıya sebep olduğu bildirilmektedir (5,6,7). Bu tür anomalilerin sporcularda bulunmasının çok olumsuz sonuçlar ortaya koyabileceği anlaşılmıştır. Bunun sonucu olarak gerek el veya ön kolda ağrısı bulunan sporcuların bu kasla ilgili gerekli tıbbi muayeneleri yaptırması önem arz etmektedir. Araştırmamızın asıl konusu teşkil eden M. palmaris longus kası bulunan ve bulunmayanlarda bu kasın elin flexion kuvvetine etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda kollarında MPL kası bulunan veya bulunmayanlarda ele uygulanan flexion kuvvetinin farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Bulgularda da görüldüğü gibi sporcularda MPL kası elin flexion kuvvetini artırmaktadır. MPL kası bulunan koldaki elin flexionu bulunmayanlardan fazla olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında basketbol., hentbol ve voleybol branşlarındaki atış kuvvetini geliştirici çalışmaların yanında MPL kasının bulunması büyük bir avantaj sağlamaktadır. Bu açıdan baktığımızda elin flexion kuvvetinin fazla olması sonucu gerek basketbol topunu potaya atarken, voleybolda smaç vururken, hentbolda atış yaparken, raket sporlarında (raketin topa kuvvetli vurmasında), önemli rolü bulunmaktadır. Araştırmamızın sonucuna göre bir sporcunun elinin flexion kuvvetinin diğer sporcununkinden fazla olması ona üstünlük sağlayacaktır. Bu sonuç özellikle üst ekstremitelerde kullanılarak uygulanan spor branşlarındaki yetenek seçimlerinde kullanılacak ön koşul olarak MPL kasının olup olmadığı kabul edilebilir. Sonuç olarak elde edilen bulgulara dayanarak, MPL kasının kişilerde ve sporcularda bulunması kişilere avantaj sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular ve literatür bilgileri göz önüne alındığında yetenek seçimi taramalarında antropometrik ön şartlardan sonra kişilerde mpl. kasının olup olmadığı da belirleyici bir kriter olarak düşünülebilir. Mpl. kası yetenek seçimi modellerinde önemli bir kriterlerden biri olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

1. Arıncı K, Elhan A. Anatomi 1.cilt güneş kitap evi Ankara üniversitesi anatomi anabilim dalı. 2001 s. 129-18
2. Ito MM, Aoki M, Kida MY, Ishii S, Kumaki K, Tanaka S. Length and width of the tendinous portion of the palmaris longus: a cadaver study of adult Japanese. *J Hand Surg.* 2001 Jul;26(4):706-10
3. Carroll CM, Pathak I, Irish J, Neligan PC, Gullane PJ. Reconstruction of total lower lip and chin defects using the composite radial forearm--palmaris longus tendon free flap. *Arch Facial Plast Surg.* 2000 Jan-Mar;2(1):53-6.
4. Cinar C, Arslan H, Ogur S. Reconstruction of massive lower lip defect with the composite radial forearm-palmaris longus free flap: empowered static and partial dynamic reconstruction. *J Craniofac Surg.* 2007 Jan;18(1):237-41.
5. Schuurman AH, van Gils AP. Reversed palmaris longus muscle on MRI: report of four cases. *Eur Radiol.* 2000 10(8):1242-4.
6. Bencteux P, Simonet J, el Ayoubi L, Renard M, Attignon I, Dacher JN, Thiebot J. Symptomatic palmaris longus muscle variation with MRI and surgical correlation: report of a single case. *Surg Radiol Anat.* 2001;23(4):273-5.
7. Baldi SV, Hug U, Jandali AR, Meyer VE [Painful tendon insertion anomaly of the palmaris longus muscle in a professional cellist] *Handchir Mikrochir Plast Chir.* 2005 Dec;37(6):415-7.
8. Acikel C, Ulkur E, Karagoz H, Celikoz B. Effort-related compression of median and ulnar nerves as a result of reversed three-headed and hypertrophied palmaris longus muscle with extension of Guyon's canal. *Scand J Plast Reconstr Surg Hand Surg.* 2007;41(1):45-7.
9. Perçin S, Çimen M. M. palmaris longus anomaly. *Acta Orthop Traumatol Turc.* 28: 131-132, 1994.
10. Ayca K, Balkar F. M. Palmaris Longus Anomalilerinin Anatomik ve Klinik Yönden incelenmesi. *Erciyes Tıp Dergisi* 1991 13, ss: 108 - 112,



Poster 6.5

Anabilim Dalı / Topic : Hareket ve Antrenman Bilimleri / Movement & Training Sciences

Poster Alanı / Name of Board: KÖROĞLU

Moderator: Prof. Dr. Ömer ŞENEL

256. THE PHYSICAL, PHYSIOLOGICAL AND TECHNICAL CHARACTERISTICS OF FOOTBALL PLAYERS WHO TOOK PLACE IN FOOTBALL CHAMPIONSHIP AT THE PRIMARY SCHOOLS IN BURDUR

GÜLER, D.* , ÇELİK, F. K. **, PEPE, K. **, YALÇINER, M. **

*Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü AMASYA/TÜRKİYE

**Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü BURDUR/TÜRKİYE

* **This study was gotten from project of 017-NAP-07 number that it was supported by the Scientific Research Projects Commission of Mehmet Akif Ersoy University.

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate of physical, physiological and technical characteristics of football players who took place in football championships at primary school in Burdur. Total 77 students, who were male football players in the teams which took place in football championships at primary schools in Burdur, participated in the investigation voluntarily. The data were determined as follows the measurement of height, the measurement of weight, measurement of body composition and somatotyp characteristics, the muscle strength and endurance tests, vertical jumping test, sprint test, aerobic endurance test and technical test. Average for all parameters, standard deviation, maximum and minimum values were calculated in the evaluation of the data. The means were measured as follows, age mean $12,6 \pm 0,9$ years old, height mean $1,54 \pm 0,1$ m, body weight mean $45,7 \pm 9,6$ kg, BMI (Body Mass Index) mean $19,1 \pm 2,3$, % fat mean $17,3 \pm 5,4$, endomorphic structural mean $2,5 \pm 1,1$, mesomorphic structural mean $4,4 \pm 1,0$, endomorphic structural mean $3,2 \pm 1,1$, flexibility means $18,4 \pm 6,0$ cm, vertical jumping mean $38,3 \pm 8,1$ cm, sit up (flexed leg) mean $39,2 \pm 7,5$ number, pull up mean $4,1 \pm 3,4$ number, 10 and 30 meters sprint means, respectively, $2,10 \pm 0,21$ sec ve $5,33 \pm 0,60$ sec, 20 m shuttle run mean $23,0 \pm 6,9$ shuttle, aerobic power mean $34,7 \pm 5,2$ ml/kg/min, anaerobic power mean $62,3 \pm 15,4$ kgm/sn and technical skill mean $25,64 \pm 1,80$ sec. As a result, male children in the teams which took place in football championships at primary schools in Burdur had to enough level in the height, the weight, the body composition, the muscle strength and endurance, anaerobic power and technical characteristics. Key Words: Children, Football, Physical and Physiological Profiles, Technical Characteristic.

BURDUR İLKÖĞRETİM OKULLARI ARASINDA YAPILAN FUTBOL İL BİRİNCİLİĞİ YARIŞMALARINA KATILAN ÇOCUKLARIN BAZI FİZİKSEL, FİZYOLOJİK VE TEKNİK ÖZELLİKLERİ

Giriş ve Amaç

Futbol, değişken beceri düzeylerinde, pratik olarak her ulusta oynanan dünyanın en popüler sporudur (Reeves et al. 1999). Futbol fiziki yapının ön plana çıktığı branşlardan biri olarak kabul edilmektedir. Sporcuların antropometrik değerlendirmeleri fiziksel yapıları hakkında önemli bilgi elde etmemizi sağlar (Özer 1993). Futbol genelinde anaerobik ve aerobik sistemlerin yüksek düzeyde devreye girdiği bir spor branşıdır. Aerobik ve anaerobik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması başarı için önemli bir kriterdir. Aerobik ve anaerobik dayanıklılık da VO_2 max ile sınırlıdır. (Akgün 1989). Futbolda aerobik ve anaerobik eforlar için gerekli olan esneklik, sürat, kuvvet, kassal dayanıklılık, kardiyovasküler dayanıklılık, koordinasyon, vücut yapısı ve kompozisyonu da performansın artırılmasında önemli rol oynarlar (Kartal ve Günay 1994, Zorba ve ark. 1995). Futbol oyununda etkin olan bu enerji metabolizmaları ve motorsal özellikler göz önünde bulundurularak, gereken oranlarda geliştirilerek futbola özgü uyumu gerçekleştirilmelidir (Eniseler 1994).

Bu çalışmanın amacı, Burdur'da ilköğretim okulları arası futbol şampiyonasına katılan erkek çocukların bazı fiziksel, fizyolojik ve teknik özelliklerinin değerlendirilmesidir.

Yöntem

2.1. Araştırma grubu

Araştırmaya; Burdur’da 2007-2008 öğretim yılı ilköğretim okulları arası futbol il birinciliği yarışmalarında ilk üç dereceye giren takımlarda oynayan 32 erkek futbolcu, elenen veya son sıralarda yer alan takımlardan 45 erkek futbolcu olmak üzere toplam 77 erkek öğrenci gönüllü katıldı.

2.2. Verilerin toplanması

Araştırmada kullanılan tüm bulgular, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümü, vücut kompozisyonu ölçümü ve somatotip özellikler, esneklik testi, kas kuvveti ve dayanıklılığı testleri, dikey sıçrama testi, sürat testi, eerojik dayanıklılık testi, teknik test ile elde edildi.

Vücut yağ yüzdesinin hesaplanmasında “% yağ = 0,735*triseps ve baldır skinfoldları toplamı + 1” formülü, VKİ (Vücut Kitle İndeksi)’nde, “VKİ = Vücut Ağırlığı (kg) / Boy Uzunluğu (m)²” formülü, anaerobik güçte “P = $\sqrt{4,9 \times \text{Vücut Ağırlığı (kg)} \times \sqrt{\text{Sıçrama Yüksekliği (m)}} = \text{kg-m/sn}$ ” formülü kullanıldı. Aerobik güç, 20 m Mekik Koşusu Testi değerleri için Maksimal Oksijen Tüketimi (VO₂ max)’nin tahmini tablosundan, mekik düzeyi ve sayısına bağlı olarak ml/kg/dk cinsinden tahmin edildi. Somatotip özellikler ise Heat-Carter somatotip derecelendirme metodu ile belirlendi.

Tüm ölçümler Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Spor Tesislerinde yapıldı.

2.3. İstatistiksel analiz

Verilerin değerlendirilmesinde tüm parametrelere yönelik ortalama, standart sapma, maksimum ve minimum değerleri alındı.

Bulgular

Araştırma grubuna yönelik tüm bulgular aşağıdaki Tablo 1’de verildi:

Tablo 1. Araştırma grubunun yaşları, bazı fiziksel, fizyolojik ve biyomotor özellikleri ve teknik beceri dağılımları

Değişkenler	n	X±Sd	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	77	12,6±0,9	11,0	14,0
Boy uzunluğu (m)	77	1,54±0,1	1,32	1,75
Vücut ağırlığı (kg)	77	45,7±9,6	26,0	69,0
VKİ (Vücut Kitle İndeksi)	77	19,1±2,3	14,7	24,7
Vücut yağ yüzdesi (%)	77	17,3±5,4	8,9	37,8
Endomorfi	77	2,5±1,1	1,1	7,6
Mezomorfi	77	4,4±1,0	1,7	6,6
Ektomorfi	77	3,2±1,1	1,0	5,5
Esneklik (cm)	77	18,4±6,0	7,5	33,2
Dikey sıçrama (cm)	77	38,3±8,1	24,0	69,0
Mekik çekme (sayı)	71	39,2±7,5	1,0	54,0
Barfikte kol çekme (sayı)	76	4,1±3,4	0,0	16,0
10 m sürat (sn)	77	2,10±0,21	1,43	2,64
30 m sürat (sn)	74	5,33±0,60	4,19	6,80
Mekik koşusu (mekik sayısı)	77	23,0±6,9	9,0	42,0
Aerobik güç/VO ₂ max (ml/kg/dk)	71	34,7±5,2	23,4	48,0
Anaerobik güç (kgm/sn)	77	62,3±15,4	32,0	100,2
Teknik beceri (sn)	74	25,64±1,80	21,41	29,54

Tablo 1’de görüldüğü gibi, çalışmaya katılan çocukların yaş ortalaması 12,6±0,9 yıl olup; boy uzunluğu ortalaması 1,54±0,1 m, vücut ağırlığı ortalaması 45,7±9,6 kg, VKİ ortalaması 19,1±2,3, vücut yağ yüzdesi ortalaması 17,3±5,4, endomorfik yapı ortalaması 2,5±1,1, mezomorfik yapı ortalaması 4,4±1,0, ektomorfik yapı ortalaması 3,2±1,1, esneklik ortalaması 18,4±6,0 cm, dikey sıçrama yüksekliği ortalaması 38,3±8,1 cm, mekik çekme ortalaması 39,2±7,5 adet, barfikte kol çekme ortalaması 4,1±3,4 adet, 10 m ve 30 m sürat ortalamaları, sırasıyla, 2,10±0,21 sn ve 5,33±0,60 sn, mekik koşusu ortalaması 23,0±6,9 mekik, VO₂ max ortalaması 34,7±5,2 ml/kg/dk, anaerobik güç ortalaması 62,3±15,4 kgm/sn ve teknik beceri ortalaması 25,64±1,80 sn olarak tespit edildi.



Tartışma ve Sonuç

Pekel ve ark. (2006), benzer yaşlarda spor yapan erkek çocukların boy uzunluğu ortalamasını 1,50 m, vücut ağırlığı ortalamasını 37,4 kg, VKİ ortalamasını 16,4, vücut yağ yüzdesi ortalaması 14,5, endomorfik yapı ortalamasını 2,2, mezomorfik yapı ortalamasını 3,1, ektomorfik yapı ortalamasını 4,6, esneklik ortalamasını 21,3 cm, mekik çekme ortalamasını 38,8 adet, 30 m sürat ortalamasını 5,03 sn olarak belirlediler. Bir başka çalışmada (Pekel ve ark. 2007) ise, benzer yaşlarda atletizm yapan erkek çocukların boy uzunluğu ortalamasını 1,53 m, vücut ağırlığı ortalamasını 39,8 kg, VKİ ortalamasını 16,9, vücut yağ yüzdesi ortalaması 15,4, endomorfik yapı ortalamasını 2,4, mezomorfik yapı ortalamasını 3,1, ektomorfik yapı ortalamasını 4,6, esneklik ortalamasını 21,4 cm, mekik çekme ortalamasını 38,3 adet, 30 m sürat ortalamasını ise 5,00 sn olarak gözlediler. İbiş ve ark (2004) ise, benzer yaşlardaki erkek futbolcuların boy uzunluğu ortalamasını 1,51 m, vücut ağırlığı ortalamasını 40,6 kg, esneklik ortalamasını 32,6 cm, VO₂ max ortalamasını 39,6 ml/kg/dk, anaerobik güç ortalamasını ise 53,9 kgm/sn olarak buldular. Lohman (1987), çocuklar için yağ düzeyi % 10-20 arası optimal düzey olarak belirledi. Bu çalışmaya katılan çocukların boy uzunluğu ortalaması 1,54 m, vücut ağırlığı ortalaması 45,7 kg, VKİ ortalaması 19,1, vücut yağ yüzdesi ortalaması 17,3, endomorfik yapı ortalaması 2,5, mezomorfik yapı ortalaması 4,4, ektomorfik yapı ortalaması 3,2, esneklik ortalaması 18,4 cm, dikey sıçrama yüksekliği ortalaması 38,3 cm, mekik çekme ortalaması 39,2 adet, barfiks kol çekme ortalaması 4,1 adet, 10 m ve 30 m sürat ortalamaları, sırasıyla, 2,10 sn ve 5,33 sn, mekik koşusu ortalaması 23,0 mekik, VO₂ max ortalaması 34,7 ml/kg/dk, anaerobik güç ortalaması 62,3 kgm/sn ve teknik beceri ortalaması da 25,64 sn olarak belirlendi (Tablo 1). Literatürle karşılaştırıldığında, çocukların daha yüksek boy uzunluğu, vücut ağırlığı, ve anaerobik güce; daha düşük esneklik, sürat ve aerobik güce; optimal düzeyde vücut yağ yüzdesine sahip oldukları ve diğer özelliklerde ise dengeli oldukları görüldü. Teknik özellik bakımından benzer yaşlara yönelik literatür örneği bulunamamasına rağmen, böyle bir testi başarabildiklerinden, teknik özellik bakımından da yeterli oldukları düşünüldü.

Burdur'da ilköğretim okulları arası futbol şampiyonasına katılan erkek çocukların yeterli düzeyde boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kompozisyonu, kas kuvveti ve dayanıklılığı, anaerobik güç ve teknik özelliklere sahip oldukları sonucuna varıldı.

Kaynaklar

- Akgün, N. (1989). Egzersiz Fizyolojisi, Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık.
- Eniseler, N. (1994). Futbolda Futbolu Etkileyen Fizyolojik Faktörler, Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 1, 10-12.
- 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.
- Kartal, R. ve Günay, M. (1994). "Sezon Öncesi Yapılan Hazırlık Antrenmanlarının Futbolcuların Bazı Fizyolojik Parametrelerine Etkisi", Spor Bilimleri Dergisi, 5 (3), 24-31.
- Lohman, T.G. (1987). The Use Skinfold to Estimate Body Fatness on Children and youth, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, November-December, 98-102.
- Özer, K. (1993). Antropometri Sporda Morfolojik Planlama, İstanbul: Kazan Matbaacılık.
- Pekel, H.A., Bağcı, E., Atalay Güzel, N., Onay, M., Balcı, Ş.S. ve Pepe, H. (2006). Spor Yapan Çocuklarda Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarıyla Antropometrik Özellikler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 14 (1), 299-308.
- Pekel, H.A., Balcı, Ş.S., Arslan, Ö., Bağcı, E., Aydos, A., Tamer, K., Pepe, H. ve Kalemoglu, Y. (2007). Atletizm Yapan Çocukların Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarının ve Bazı Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 15 (1), 427-438.
- Reeves, S.L., Poh, B.K., Brown, M., Tizzard, N.H. & Ismail, M.N. (1999). Anthropometric Measurements and Body Composition of English and Malaysian Footballers, Mal. J. Nutr. 5, 79-86.
- Zorba, E., Ziyagil, M.A., Çolak, H., Kalkavan, A., Kolukisa, Ş., Torun, K., Özdağ, S. (1995). 12-15 Yaş Grubu Futbolcuların Antropometrik ve Fiziksel uygunluk Değerlerinin Sedanter Grupla Karşılaştırılması, Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 3, 17-22.

257. THE RELATIOSHIP AMONG ISKINETIC MUSCLE STRENGTH, SPEED AND AEROBIC CAPACITY OF WRESTLER CHILDREN

YAZICI, Z.*, KORKMAZ, S.*, ÖZGÜNEN, K.*, ZEREN, Ç.**, ASLANGİRAY, B. *, ADAŞ, Ü.*, KURDAK, S. ****

*Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

**Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı-Spor Fizyolojisi Bilim Dalı

ABSTRACT

Strength, speed and aerobic endurance are the best significant components for athletic performance on the wrestler sports. When the relationship between strength and contraction speed was considered, contraction speed is necessary to be measured. Measured of speed, strength and aerobic capacity can give information about performance level of athletes. Purpose of the present study was to assess the relationship among determined variables for explained of performance in the wrestler children. 11 male wrestlers mean age 12,4 $\pm$ 0,2, mean body weight 42,67 $\pm$ 2,9kg ,and heigth 151 $\pm$ 3,3cm which was doing regularly training at the wrestler training camp participated in our study. Maximal oxygen uptake determination test started on treadmill at 2,5 km/h %10 slope with speed increments of 1 km/h %2 slope on every minute untill athletes could no longer keep pace. Quadriceps muscle strenght measured 60–/sec, 180–/sec, 300–/sec speed with isokinetic dinamometry. 20 m runing duration measured with photocell. Values was evaluated with SPSS and relationship between variences were analysed using a Pearson corelation test. Statistical signficance was accepted as p

GÜREŞÇİ ÇOCUKLARIN İZOKİNETİK KAS KUVVETLERİ, SÜRAT VE AEROBİK KAPASİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Giriş

Güreş sporunda atletik performansın değerlendirilmesinde kuvvet, sürat ve aerobik dayanıklılık en önemli unsurlardandır. Maksimum oksijen alımı (VO_{2max}) maksimal egzersiz sırasında, erişilen en yüksek oksijen alım değeri olup aerobik kapasitenin nesnel ifadesi olup bireyin aerobik kapasitesini göstermektedir. Kas kuvveti ise sporunun aktive edebildiği kas kitlesinin potansiyeli hakkında bilgi verir. Kasılma hızı ile kuvvet arasındaki ilişki göz önüne alındığında, ölçülen kas kuvvetin hangi kasılma hızında gerçekleştiğinin ifade edilmesi de gerekmektedir. Sürat ve kuvvet ve yanında aerobik kapasitenin ölçülmesi sporcuların performans seviyeleri hakkında bilgi verebilir. Özellikle serbest güreş dalında adı geçen özelliklerin üst düzeyde olması başarı için gerekli ön unsurlardandır. Sunulan çalışmada performansın yorumlanabilmesi anlamında, güreşçi çocuklarda belirtilen değişkenler arası ilişkilerini değerlendirmek amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışmamıza güreş eğitim kampında düzenli antrenman yapan, yaş ortalamaları $12,4 \pm 0,2$ ortalama vücut ağırlıkları $42,67 \pm 2,9$ kg ve ortalama boy uzunlukları $151 \pm 3,3$ cm olan 10 erkek güreşçi katılmıştır. Maksimum oksijen alımları (VO_{2max} ml/), koşu bandında % 10 eğimde 2.5 km/saat'lik koşu hızı ile başlamış, iki dakikada, hız ve eğim sırasıyla dak 1 km/saat, % 2 arttırılarak sporcular tükeninceye kadar devam ettirilerek belirlenmiştir (Cosmed Quarkb², Italy). Quadriceps kas kuvveti, izokinetik dinamometre (Cybex II Norm) kullanılarak 60°/sn, 180°/sn, 300°/sn hızlarda ölçülmüştür. 20m. koşu zamanları, fotoselle (New test) ölçülmüştür. Veriler SPSS 11.5 paket program kullanılarak işlenmiş ve değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi yapılarak değerlendirilmiştir. $p < 0.05$ ve altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.



Bulgular

Tablo 1:Genel bulgular

N=10	Ort ± SE
Boy Uzunluğu(Cm)	151 ± 3,3
Vücut Ağırlığı (Va)(Kg)	42.6 ± 2.9
Yağsız Vücut Ağırlığı(Yva)(Kg)	38.3 ± 2.6
VO ₂ max (ml/dak)	2489.8 ± 232.8
VO ₂ max/kg (ml/kg/dak)	58 ± 2
Ekstansiyon 60 °/sn (tork)	103,8 ± 5,9
Ekstansiyon 180 °/sn (tork)	71,8 ± 4,9
Ekstansiyon 300 °/sn (tork)	34,6 ± 2,8
Ekstansiyon 60 °/sn/kg (tork/kg)	2,4 ± 0,07
Ekstansiyon 180 °/sn/kg (tork/kg)	1,6 ± 0,04
Ekstansiyon 300 °/sn/kg (tork/kg)	0,8 ± 0,03
20m hız (sn)	4,6 ± 0,1

Sporcuların vücut ağırlıkları ve VO₂max (58 ± 2ml/dak.) değerleri ile 20m. (4,6 ± 0,1sn) (p<0,05), 60°/sn.(103,8 ± 5,9 Newton-m), 180°/sn. (71,8 ± 4,9 N-m), 300°/sn. (34,6 ± 2,8 N-m) pik tork değerleri karşılaştırıldığında arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (p<0,01). Ancak, sporcular arasındaki kilo farkını ortadan kaldıracak amacıyla yapılan normalizasyon sonrası, VO₂max/kg ile izokinetik pik tork/kg ve 20m. sürat karşılaştırıldığında aralarındaki söz konusu anlamlı ilişkinin ortadan kaybolduğu tespit edilmiştir. 20m. sürat ile 60°/sn. ve 180°/sn. pik tork arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (p<0,05) bulunurken, 300°/sn. pik tork ve normalize 60°/sn., 180°/sn ve 300°/sn. pik tork/kg arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edildi.

Güreşçi çocuklarda, kuvvetin daha etkin olduğu düşük açısız hızlar (60°/sn., 180°/sn), süratle ilişkili bulunurken, yüksek bir açısız hız olan 300°/sn. arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. İzokinetik dinamometrede hareketin açısız hızı, sahada ulaşılan hız ile karşılaştırıldığında farklılık gösterebilmektedir. Ayrıca aerobik kapasite, kuvvet ve sürat değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, bu değerlerin vücut ağırlığı ile normalizasyonu yapıldığında ilişki ortadan kaybolmuştur. Vücut ağırlığının çok önemli olduğu güreş sporunda, performans değerlendirilirken vücut ağırlığı ile normalize edilen değerlerin göz önüne alınarak yorumlanmasının önemi tartışmaya açıktır.

Kaynaklar

1. Rpgers D et.al.(1995) Scaling for the VO₂-to-body size relationship among children and adults, J Appl Physiol 79: 958-967.
2. Nevill A et al(1998) Modeling developmental changes in strength and aerobic power in children, J.Appl. Physiol. 84(3): 963-970.
3. Housh TJ et al(1989) Isokinetic strength and body composition of high school wrestlers across age, Med Sci Sports Exerc 21(1):105-9.

258. THE TRAINING ASHORE – IMPORTANT FACTOR IN ALPINE SKIING ACTIVITIES

SANDOR, I.¹, PASCAN, I.², RUSU, G. V.³

^{1,2}Babes-Bolyai University Cluj-Napoca, Faculty of Physical Education and Sport, Romania

³Sport high school, Cluj-Napoca, Romania

ABSTRACT

In the sight to practice successfully any sports, each citizen, must to present a good health's and an excellent physical preparation. The alpine skiing is a sport, which can be learned and practiced popularly, by who are disposed by motion's generally culture, respectively by who present a good state of health and of a proper physical preparation. Most of the tourists, amateurs of winter sports are coming from towns and urban big agglomerations. Most of them are not be in regular contact with the mountains. The skiing technique properly appropriation need safety. This safety can be obtained first if the practice is frame organized below the guidance of monitors (teacher of ski), and if the practiced is beneficiary of a physical proper preparation.

Currently is asserted more and more and rightfully, the conception that the sport is an important factor to form's characters. In the sight to practice successfully any sports, each citizen, must to present a good health's and an excellent physical preparation.

The winter sports are practiced generally by all the categories of citizens. The ski is a sport, which can be learned and practiced popularly, by who are disposed by motion's generally culture, respectively by who present a good state of health and of a proper physical preparation.

Most of the tourists, amateurs of winter sports are coming from towns and urban big agglomerations. Most of them are not be in regular contact with the mountains. The conditions in which the peoples lives, are formed and they works caused it to find all the solutions to can outfaced successfully to challenges. The skiing like sport is one of the main factors for stress free.

BUT, the skiing technique properly appropriation need safety. This safety can be obtained first if the practice is frame organized below the guidance of monitors (teacher of ski), and if the practiced is beneficiary of a physical proper preparation.

Majority adults present plus kilograms, which have repercussion on the main systems of the body. Those determine tiredness.

The muscles brawn, the joints and the organism, in generally, do not work properly. The process of learning happens inefficiently, he requires more the time, a number of elder of the simple motions. The body has short „memory”.

In order to practice the alpine skiing it is necessary to put the accent in fore rank on the development of the general motorical capacity, through the development of basic motorical qualities, with accent on:

- Specific skills / Ability;
- Legs strengths;
- The reaction speed;
- The resistance in conditions of prolonged efforts;
- Educated perceptions of space and time;
- The capacity of the skier to control oneself in conditions of extremely coordination, orientation and equilibrium in space.

Don't forgotten the effect of the altitudes upon the motorical capacities.

The geographic factors interfere, influence the human organism, and take effect as much in physiological, psychological plan and in ones of motorical skills.

Of habits, the pass from plain to altitude is done suddenly in some hours. In first 48 of hours, the motorical skills present a constant level, depending on their development from plain. With the beginning of the 3-rd day, below the influence of the bioclimatic factors, we could observe the diminution of the main indexes of the motorical skills.

The speed and he strength, after an obvious diminution in first days, after seven skiing days fall-back at their natural values, and the values of the plain performances are touched and overdone without a big effort.

The slumber disturbances, appetites, behaviors, big lassitude after effort, delayed physical recovery have negative effects about abilities but like and in the case of the speed and the strength, after the 7-th day of skiing, the values from plains are overdone.

The endurance presents the lowest indexes on all the period of the altitude skiing. Beside the speed and



strength, carry registers good results and the altitudes, the endurance is inverse proportionate with the growth of the altitudes.

The appearance of the hypoxia is brought of main reduced aerobic capacity. The key problem of the endurance at altitude represents the maintenance of intensity of effort at the big level (Iliev, 1996). The possibility of the enlargement of the intensity of the effort depends, largely, of the duration of physical recovery.

In the process of skiing learning, an important perfecting role has the physical training at ashore which at the mountain level:

- helps at the sustentation of general physical capacities and improves the state of general health of the organism;
- develops those motorical skills needfulness for ski practice (the endurance, strength of the legs, the speed, the flexibility, the equilibrium);
- accomplished with a regular frequency, the learning process is easier;
- accomplished in graduated way, regularly and systematically he leads to the avoiding of the appearance of early lassitude of the organism.

The ashore preparation must be organized directing to the parameters of the effort (volume, intensity, complexity). The trainings must be effectuated diversified, varied and must to contains all objectives of the development of the specific alpine skiing motorical skills.

The statistics show that many accidents on the tracks have one of the causes the physical unreadiness of the skiers. Just in order to avoid these accidents is imperious necessary as the each of the skier to prepare ashore at the beginning of ski season.

References

- Bara M. - **Schiul pentru toți**; Ed. Stadion 1973.
- Berger, F., (1997): **Amit a sízésről tudni kell**, Alexandria kiadó, Budapest.
- Cârstea, G. (1993): **Teoria și metodică educației fizice și sportului**, Ed.Universul, București.
- Cârstocea V. - **Note de curs**; București 1975.
- Daniels, J., (1996): **Antrenamentul la altitudine mare**, Sportul de performanță, Nr.380, București.
- Dorofteiu, M., (1992): **Fiziologie – coordonarea organismului uman**, Ed.Argonaut, Cluj – Napoca.
- Dosek, A., Ozsvath, M. (1999) – **A sízés 2000- A telemarktól a carvingig** - Magyar Testnevelési Egyetem tankönyve, Budapest.
- Dragnea, A., (1985): **Antrenamentul sportiv**. Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.București.
- Dragnea, A., sub coord, (2000): **Teoria educației fizice și sportului**, Ed. Cartea Școlii.
- Drăgan, I., și colab., (1970): **Elemente de investigație în medicina sportivă**, Ed. Stadion, București.
- Drăgan, I., (1977): **Cura de altitudine**, Ed. Sport - Turism, București.
- Drăgan, I., (1993): **Practica medicinei sportive**, Ed. Medicală, București.
- Espenchade,-Eckert, H., (1980): **Motor development**. Ch.E.Merill Publishing Company, Colombus. 349.
- Eurofit, Manuel pour les tests Eurofit d'aptitude physique**, (1993), Deuxieme edition, Conseil de l'Europe, Strasbourg.
- Forțiu, A., Cârstocea, V., 1985– **Metodica predării schiului** Ed. ANEF – Bucuresti
- Fox, E., Mathews, D., (1981): **The Physiological Basis of Physical Education and Athletics**, 3rd. Edition. Philadelphia: W.B.Saunders Co., în Selecția talentului în sport Nr. 1(98), București.
- Gigliotti, L., (1993): **Experiențe ale antrenamentului la altitudine**, Specialiștii italieni despre atletism, C.C.P.S., București.
- Greenberg, J., S., Dintiman, G., B., Oakes, B.,M., (1998): **Physical Fitness and Wellness**, second edition - Ed. Allyn and Bacon, Needham Heights, Ma.
- Hăulică, I., (1997): **Fiziologia umană – elemente de fiziologie ambientală**, Ed.Medicală.
- Hellemans, J., (1996): **Intermitent Hipoxic Training**, Noua Zeelandă.
- Hollmann, W., (1996): **Antrenamentul la altitudine**, Sportul de performanță, Nr.380 Bucuresti.
- Iliev, I., (1996): **Intensitatea antrenamentului la altitudine**, Antrenamentul la altitudine, CCPS, SDP, București, Nr. 380.
- Jung, C., Schön, R., (1996): **Antrenamentul la altitudine**, CCPS, SDP, București, Nr. 380.
- Kemmler, J., (2002): **Sí Kresz – kezdő és haladó sízőknek**, Magyar Könyvklub, Budapest
- Lange, G., (1996): **Antrenamentul la altitudine mare**, Sportul de performanță, Nr. 380, București.
- Martin, E.,D., (1996): **Utilizarea altitudinii în scopul îmbunătățirii performanței**, Antrenamentul la altitudine, Nr. 380, CPS, SDP, București.
- Matei I. - **Schi alpin modern**; Ed. Sport-turism, București 1988.

- Monroe, T., M., (1997): **Environmental Health**, Second Edition, Ed. Morton Publishing Company, Englewood, Co
- Neumann, G., (1995): **Adaptarea în antrenamentul de rezistență. Evoluția cronologică a proceselor de adaptare în antrenamentul de rezistență**, „Scuola dello sport”, Roma, XIII, 1994, 30, iulie-septembrie, pg.59.
- Parker, P., (1993): **Free Heel Skiing**, The Mountaineers, Seattle.
- Payne, V., G., Isaacs, L.D., (1987): **Human motor development**. Matfield Publishing Company, Mountain View, California.
- Payne, V., G., Isaacs, D., L., (2005): **Human Motor Development: a Lifespan Approach**, Sixth Edition, Ed. McGraw-Hill, NY
- Plowman, A., Sharon, (2003): **Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance**, Second Edition, Ed. Benjamin Cummings, San Francisco, Ca.
- Polizzi, Gr., (1993): **Experiente ale antrenamentului la altitudine**; Specialistii italieni despre atletism, C.C.P.S., București.
- Pugh, C., G., (1964): **Man above 5000m – mountain exploration**, Handbook of physiology, American Physiological Society, Washington.
- Raphael, D. (1996). **The determinants of adolescent health: Evolving definitions, recent findings, and proposed research agenda**. Journal of Adolescent Health, 19, 6-16.
- Raphael, D., Brown, I, Rukholm, E., & Hill-Bailey, P. (1996). **Adolescent health: Moving from prevention to promotion through a quality of life approach**. Canadian Journal of Public Health, 87, 81-83.
- Sandor, I., (2003): **Physical and Infrastructure Framework – premises for High Altitude Training in the Romanian Carpathian's**. Pag.179, Vol. Rural Space and Regional Development, Ed. Studia, Cluj-Napoca, , ISBN 973-8390-11-7.
- Sandor, I., (2003): **The specificity of rural space of Romanian with Regarding Physical Effort of Population**. Pag.225 Vol. Rural Space and Regional Development, Ed. Studia, Cluj-Napoca, 2003, ISBN 973-8390-11-7.
- Saltin, B., (1966): **Aerobic and anaerobic work capacity at an altitude of 2250 m**, Schweitz, Z. Sportmed., 14, 27.1
- Schäffer, J., (2001): **Sí**, Alexandria kiadó, Budapest.
- West, J. B., et al. (1962): **Arterial oxygen saturation during exercises at high altitude**, J. Appl, Physiol, 17, 617.
- Wilmore, J. H., Costill, D. L., (1994): **Physiology of sport and exercise**, Human kinetics.

259. EFFECTS OF A 10-WEEK TRAINING PROGRAM IN A BASKETBALL TEAM

ALEMDAROĞLU, U., DÜNDAR, U., KÖKLÜ, Y.

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

ABSTRACT

The purpose of in this study was to investigate strength, endurance and speed features of a basketball team throughout pre-season training in 10 weeks period. Twelve volunteer basketball players (20.5 ± 2.5 year, 190.95 ± 4.30 cm, 91.26 ± 7.05 kg) participated to study. We compared players' VO₂maks, Heart-ratemaks, anaerobic threshold (Conconi test) and anaerobic threshold running speed levels. Also, players' counter movement jump, squat value, 10 and 30 meters running performance levels were compared. Using 15.0 SPSS statistic program package, all data was compared by performing pair-t tests. Statistically significant differences were found between pre-tests and post-tests of squat jump, counter movement jump, anaerobic threshold, VO₂maks.

BİR BASKETBOL TAKIMINDA YAPILAN ON HAFTALIK ANTRENMANIN ETKİSİ

Giriş

Sporda, geliştirilmiş sporsal yetiler bir şampiyonu sahadaki diğer oyuncularından ayırır. Basketbolda, oyuncu ne kadar iyi dripling yapabilir, basket ya da pas atabilir ise, başarılı olma şansı o kadar artar. Ancak, eğer oyuncunun kondisyonel yetileri zayıf ise, basketbola özgü özel beceriler en alt düzeyde geçerlidir. Eğer sözü edilen becerileri /drilleri, bir maç sırasında ve de sezon süresince, fiziksel engellere (karşı takım oyuncularına) karşın tekrar tekrar gerçekleştirmeyi sağlayacak fiziksel temel geliştirilmez ise, basketbol drillerinin yapılması çok fazla bir yarar



sağlayamayacaktır. Binlerce lise ya da üniversite öğrencisi profesyoneller kadar iyi basket atabilir veya dripling yapabilirler; ancak, ya kondisyonel yeti açısından profesyonellerin gerisinde kalacaklardır. Bununla kastedilen, karşı takım oyuncularına karşı daha yüksek seviyede bir sporsal verim ile rekabet edebilmek için gerekli sürat, kuvvet, güç, hareket sürati, koordinasyon, dayanıklılık ve sabırdan yoksun olunacağıdır. Ancak, bir sporcunun sağlıklı ve iyi olması, gerekli temel standartların ötesinde bir fiziksel kapasiteye ulaşması, uzun süreli ve yüksek düzeyde bir sporsal verim elde edebilmesi için ön koşuldur. Fiziksel uygunluk, sağlığın bir göstergesi sayılabilecek iken, spor dalına özel becerilerin gerçekleştirildiği düzeyi belirleyen de kondisyon ve kondisyon basketbolün yıldızları arasında göz ardı edilemeyecek bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Maçın / Oyunun sonunda “bacaklarının üzerinde duramayan” oyuncular, büyük olasılıkla kasların dayanıksız olması sorununu yaşamaktadırlar. Bir maç / oyun sırasında olmasa bile, uzun süren bir çalışma sonrasında, bu durum genellikle yaşanmaktadır. Bacaklarınızın daha fazla “Hareket etme yeteneği” kalmamaktadır. Daha yeni ve iyi kondisyonel yetiye sahip oyuncular, fastbreak’te diğer oyuncuların yanından rüzgar hızıyla geçerken diğer oyuncular kendini yavaş hareket ediyormuş gibi hissedecektir. Basketbol, kısa ve yoğun hareket periodlarını gerektirir ve böylece oyuncular hızlı bir tempoda çok büyük miktarlarda enerji sarf ederler. Aerobik ve Anaerobik yöntemler, kardiorespiratör sistem sağlığının bir başka yönünü oluştururlar ve yüksek şiddetteki aktiviteler için enerji sağlarlar ki, böylelikle aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin de iyi geliştirilmiş olması sağlanacaktır. Bununla birlikte, mükemmel bir aerobik ve anaerobik düzeye sahip oyuncular bile savunmaya geri dönmenden önce hücum setlerinde tüm enerjilerini hızla harcaıyabilmektedirler. Başarılı oyuncular, güç sarf ederek smaç yapabilir, basket kurtarabilecek, topu hızla çevirebilecek (post up), “mücadele” ederek top çalabilecek (set picks) ve ribaund pozisyonunu kurtarabilecek kas yapısına sahiptirler. Yeterince güçlü olmak yaralanmalardan korunmaya da yarayacağı gibi çok önemli bir uygunluk bileşenidir. Bu nedenle basketbol oyuncularının yeterli ve ihtiyaçlarına uygun kondisyonel yetilere sahip olması gerekir. Basketbol da bu yetilerin gelişimi için hazırlık döneminin çok önemli bir yeri vardır. Bu çalışma, Türkiye Bölgesel Basketbol Liginde oynayan bir basketbol takımının sezon öncesi ve müsabaka döneminin ilk iki haftası arasın da uyguladığı 10 haftalık antrenmanın kuvvet, sürat ve dayanıklılık özellikleri üzerine etkisi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırmaya 12 sporcu (Yaş: 20.5 ± 2.5 yıl, Boy Uzunluğu: 190.95 ± 4.30 cm, Vücut Ağırlığı: 91.26 ± 7.05 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporculara sezon öncesi hazırlık dönemi başında ve 10 hatalık antrenman periyodu sonunda 10m – 30m., Aktif (AS), Skuat (SS) sıçrama, 20 metre mekik koşusu ve conconi testleri yapılmıştır. Sporcuların mekik testi sonucu belirlenen VO_{2maks} , Maksimum Kalp Atım Hızı (KAH_{maks}) değerleri conconi testi sonrası elde edilen anaerobik eşik hızları (AE) ve bu hız karşılık gelen KAH değerleri, Aktif (AS), Skuat (SS) sıçrama değerleri 10 ve 30 metre performansları ilk test ve son test olarak karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalar SPSS paket programında iki eş arasındaki farkın önemlilik testi kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular

Yapılan istatistiksel analiz sonucu Maksimal bacak kuvvetinin bir göstergesi olarak SS antrenmanlar öncesinde 33.91 ± 4.69 cm. antrenmanlar sonrasında 36.33 ± 4.45 cm ölçülmüştür. SS değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olmuştur ($p < 0.05$). Elastik kuvvetin bir göstergesi olan AS testi sonrası elde edilen değerler arasında da istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0.05$) (37.16 ± 4.36 cm ve 40.11 ± 4.42 cm). 10m ve 30 m performanslarında da anlamlı farklar belirlenmiştir ($p < 0.05$ (sırasıyla 1.75 ± 0.08 ve 1.63 ± 0.10 sn, 4.25 ± 0.18 ve 4.15 ± 0.17 sn)(Tablo1). Conconi testi sonrası elde edilen Anaerobik Eşik (AE) ve anaerobik eşik deki kalp atım hızı ($KAH_{EŞİK}$) değerlerinin karşılaştırılması sonucu AE değerlerin de anlamlı bir değişim gözlenirken ($p < 0.05$) bu değere karşılık gelen KAH değerlerindeki gelişim istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$) (sırasıyla 3.41 ± 0.26 ve 3.71 ± 0.2 m/sn, 175.5 ± 3.72 ve 176.33 ± 6.19 atım/dk). Mekik testinde elde edilen VO_{2maks} değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın çıktığı bu çalışmada ($p < 0.05$) (51.1 ± 4.21 ve 55.1 ± 4.14 ml/kg/dk), KAH_{maks} değerlerinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$) (187.25 ± 4.09 ve 187.41 ± 3.23 atım/dk)(Tablo 1).

Tablo 1 : Öntest- Sontest Fark tablosu

	t	Sig. (2-tailed)
KAH _{MAKS} ön test - KAH _{MAKS} son test	-,161	,875
VO _{2MAKS} ön test - VO _{2MAKS} son test	-3,752	,003*
AS ön test - AS son test	-3,924	,002*
SS ön test - SS son test	-5,352	,000*
10m ön test - 10m son test	4,608	,001*
30m ön test -30m son test	4,283	,001*
AE ön test - AE son test	-4,375	,001*
KAH _{ESIK} ön test - KAH _{ESIK} son test	-,518	,615

* p<0.05

Tartışma ve Yorum

Basketbol da sezon öncesi hazırlık dönemi antrenmanları, sporcuların dayanıklılık, kuvvet, sürat, koordinasyon, teknik, taktik açıdan gelişimi amacıyla yapılmaktadır. Bu çalışma başlangıcında ve 10 haftalık antrenman periyodu sonunda yapılan testler sonucunda, sporcuların dayanıklılık, kuvvet ve sürat özelliklerinde gelişim sağladığı bulunmuştur. Bu sonuçlar Baxter vd.(1993), Yoshida vd. (1980), Williams vd.(2000) Diallo vd. (2001), Rotstein vd.(1986)'nin sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Çalışma sonucu ortaya çıkan değişikliklerin on haftalık dönemde yapılan antrenmanların oyuncuların ve oyunun yapısına uygun doğru seçilmiş antrenmanlar olduğu düşünülmektedir. Ayrıca sezon öncesi ve müsabaka döneminin ikinci haftası kullanılan testlerin, antrenman etkisini belirlemek için uygun testler olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Baxter A., Golstein, H. and Helms P. (1993). The development of aerobic power in young athletes. *J. Appl. Physiol.* 75:1160-1167,
- Diallo, O., Dore, E., Duche P., and van Praagh E. (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players, *J Sports Med Phys Fitness* 41, pp. 342-348
- Rotstein, A., Dotan R., and Bar-Or. O. (1986). Effects of training on anaerobic threshold, maximal aerobic power and anaerobic performance of preadolescent boys, *Int J Sports Med* 7 pp. 281-286.
- Yoshida, T., Iihiko I., and Muraoka I. (1980). Effect of endurance training on cardiorespiratory functions of 15 year old children. *Int. J. Sports Med.* 1:91-104.

260. THE EFFECT OF POWER TRAININGS ON THE LONG PROGRAMME FOR ICE-SCATING ATHLETES

ACAR, S., GÖNENER, A., KAHRAMAN, A., SERTBAŞ, K.

Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ABSTRACT

This study made to analyse the effects of 6 week strenght training programme to “long programme” performance of the skaters who are skating at Istanbul. Compared test measurements which have done before the training and after the training. Results have judged with the statistical data. Five skaters voluntarily joined to this study who are successfully skating for and at Istanbul. The average age of the study group have found 19,00±,54 years, training age average 13,00±,44 years, average height 1,57±4,60 cm, bodu weight average 53±3,20 kg. Before the tests skaters have done 30 minutes general, 15 minutes special warmup and stretching. In this study perpendicular jump, stopping long jump, 30m speed tests applied and in statistical way found meaningful differences between values. (p



İSTANBUL BÖLGESİ BAYAN BUZ PATENİ PERFORMANS SPORCULARINA UYGULANAN 6 HAFTALIK KUVVET ANTRENMANIN “UZUN PROGRAM” YARIŞMASINA ETKİSİ

Giriş

Müzik, dans ve ritmi içinde barındıran figür pateninde, 1.gün kısa 2.gün uzun programları sunan yarışmacıların, bir çok motorik özelliklerin yanı sıra, içinde denge, sıçrama gibi kombine hareketlerin yapıldığı mücadelede kuvvet ihtiyacı önemli ölçüde öne çıkmaktadır.

Maksimal Kuvvet; Sinir ve kas sisteminin istemli kasılması sonucu ortaya çıkabilen en yüksek kuvvete denilir. Maksimal kuvvet antrenmanının temel ilkesi şudur; uygulamada ağırlık yüksek, tekrar sayısı az, tempo ise akıcıdır. Yüklenme ne denli yüksek olursa olsun yorulmada o ölçüde fazla olur. Bu nedenle maksimal kuvvet antrenmanlarında istenen optimal yüklenmeyi sağlamak gerekir (Karaman, 2005).

Piramidal metod kuvvet antrenman metodlarından biridir. Yöntemin en belirgin özelliği, her basamakta artan dış dirence karşılık tekrar sayısındaki azalmadır. Dinlenme aralığı ise yönetime göre değişir (Dündar, 1997).

Çalışma öncesi sporcunun maksimal kuvveti belirlenir ve yüklenmenin yoğunluğu buna göre ayarlanır. (Gülak, 2002).

Bu çalışma, İstanbul bölgesi bayan buz pateni performans sporcularına uygulanan 6 haftalık kuvvet antrenmanının “uzun program” yarışmasına etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Bu araştırma; Artistik buz pateninde 3 senior, 2 novice kategorisinde faal lisanslı olarak spor yapan 5 (n=5) bayan patenciye gerçekleştirilmiştir. Sporcular (n=5) çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

Sporculara Corner Health-Fitness (Florya) spor salonunda haftada üç gün (Çarşamba, Cuma, Pazar), 11:00 – 12:30 saatleri arasında maksimal kuvvet antrenman programı uygulanmıştır. Alt ekstremiteye uygulanan kuvvet antrenmanları, Corner Health-Fitness (Florya) spor salonunda 10.00 ile 11.00 saatleri arasında, ilk ölçüm 27.02.2008, son ölçüm 14.05.2008 tarihlerinde yapılmıştır. Deneklerin boy ve ağırlık ölçümleri çıplak ayakla alınmıştır. Ölçümler, bacak bükme (leg curl), bacak germe (leg ekstansiyon), kalça açma (hip.abdüksiyon), kalça kapatma (hip.addüksiyon) aletleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sporculara uygulanan kuvvet antrenmanının yanı sıra, rutin olarak buz pistinde yaptıkları figür pateni teknik antrenmanları (Atlamalar, Spinler, Spiraller ve Stepler)’ da hafta’da 4 gün, 1 saat olarak devam etmiştir. Ancak bu antrenmanlar çalışmamızda dikkate alınmamıştır.

Elde edilen veriler Windows altında çalışan SPSS istatistik paket programında tanımlayıcı istatistik ve wilcoxon ve korelasyon testleri ile analiz edilmiştir.

Bulgular

İstanbul bölgesi ferdi bayan buz pateni sporcularının yaş ortalamaları 19,60±,548 yıl, antrenman yaş ortalamaları 13,20±,447 yıl, boy ortalamaları 1,61±4, 604 cm, vücut ağırlık ortalamaları 57.60±3,20 kg’dır.

Dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve 30m sürat ilk ve son ölçüm değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05).

Tartışma

Kaldırıcı ve arkadaşları (2004) çalışma kapsamındaki sporcuların, dikey sıçrama değerleri antrenman öncesi ortalaması 49,56±7,57 cm, antrenman sonrası ortalaması 55,93±7,74 cm olarak anlamlı fark bulunmuştur (P<0,05). Yapılan bu çalışmada sporcuların dikey sıçrama ilk ölçüm değerleri 39,60±4.39 cm, son ölçüm değerleri 45,40±4,33 cm, olarak anlamlı fark bulunmuştur (P<0,05). Kaldırıcı ve arkadaşlarının yaptığı çalışma ile bu çalışma arasında aynı ilişki bulunmuş olup yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir.

Orhan ve arkadaşları (2006), 17–19 yaş erkek basketbolcülerde yaptıkları 30m sürat değerlerindeki gelişmeler istatistiksel olarak P<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Yapılan bu çalışmada 30 metre sürat ilk ölçüm değerleri 3,86±2,15 sn, son ölçüm değerleri 3,44±1,95 sn olarak anlamlı fark bulunmuştur (P<0,05). Çalışmamızı destekleyici niteliktedir. Yapılan antrenmanlardaki maksimal kuvvet çalışmalarının ivmelenme süratini olumlu yönde etkili olduğu söylenebilir.

Bakıröz (2001) farklı üç branştaki 8-10 yaş gurubu çocukların durarak uzun atlama değerlerini 131,71±7,6749 olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Yapılan bu çalışmada, durarak uzun atlama ilk ölçüm değerleri 1,71±1,45 cm, son ölçüm değerleri 1,73±1,67 cm, olarak anlamlı fark bulunmuştur (P<0,05). Çalışmamızı destekleyici niteliktedir. Yapılan antrenmanlardaki maksimal kuvvet çalışmalarının patlayıcı kuvveti geliştirir nitelikte olduğu söylenebilir.

Sonuç

İstanbul Bölgesi ferdi bayan buz pateni sporcularına uygulanan 6 haftalık kuvvet antrenman programının, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 30m sürat ilk ve son ölçüm değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Antrenmanların ilk ve son yarışma “Uzun Program” sonuçlarını da istatistiksel olarak etkilediği kaydedilmiştir ($p<0,05$). Buz pateni antrenmanlarından daha iyi verimin alınabilmesi için maksimal kuvvet çalışmalarının, antrenman programlarında uygun ünitelerle verilmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

Carl, M, POE. (2002). “Figure Skating” ISBN 1-57028-220-X

Bompa, T.O. (2003). “Antrenman Kuramı Ve Yöntemi” Bağırhan Yayınevi, Çevirenler: İlkur Keskin, Burcu Tüner, Hatice Küçük göz, Tanju Bağırhan. Ankara.

Dündar, U. (2003). “Antrenman teorisi” Nobel basımevi. Ankara.

Matwejew, L.P. (2004). “Sporsal Antrenman Dönemlemesi” Bağırhan Yayınevi. Çeviri: Tanju Bağırhan. Ankara.

Khatchatourow, L. (1993). “Figüratif Buz Pateni Eğitimi ve Uygulanan Teknikler” Altuğ Matbaacılık. Çeviri: İsmail Kaynak. İstanbul.

Poster 6.6

Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board: KARTALKAYA

Moderator: Prof. Dr. Emin ERGEN

261. THE OVERWEIGHT AND OBESITY PREVALANCE IN 7-14 YEARS OLD ELEMANTARY SCHOOL CHILDREN LIVING IN BOLU

ÖZEN, S. V.* , DEMİREL, N. , ÇAKIR, B.* , SÖNMEZ, G. T.***

* Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bolu

** Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

According to World Healty Organization (WHO), Obesity means significantly equally impairment capital of health in excessive or unnatural fat accuring on fatty tissue. Obesity is a healty problem which is appeared in all age. It also threats healty of society in developing countrie like Turkey. PURPOSE: The purpose of this study was to determinate overweight and obesity prevalans of female students who are between the age of 7 – 14 and attending primary education. METHOD: 603 female students, who were volunteer or authorized by their families, schools which committed to Public Education Administration of Bolu Province and school directors, were attended to this study. Five differant school have attended to this study. BMI was calculated as weight (kg) divided by the square of height (m) As a result, regarding to referanses Centers for Disease Control (CDC), these percentages were estimated Obes Presentil. RESULT : It is confirmed that % 18,2 of the female students who are between the age of 7-14 are overweight and obesity. Key words : obesity, overweight, children, prevalence

BOLU İLİ 7-14 YAŞ GRUBU İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDE AŞIRI ŞİŞMANLIK VE OBEZİTE PREVALANSI

Giriş

Obezite vücutta aşırı yağ depolanması ile oluşan metabolik bir hastalıktır. Yaratdığı sonuçlar nedeniyle de ileri yaşlar için ciddi bir sağlık sorunudur, ancak son yıllarda yapılan çalışmalar, bu sorunun erişkinler kadar çocukları da tehdit ettiğini göstermektedir. Özellikle gelişmiş toplumlarda yapılmış bazı çalışmaların sonuçları, obezitenin çocuklar arasında da artan sıklıkta görüldüğü yönündedir (1-3). Altı-onbir yaş aralığındaki çocukların %20'sinden fazlasının aşırı kilolu olduğu bildirilmiştir (4). Çok sayıda çalışmada çocukluk çağı obezitesinin, hem çocukluk döneminde hem de daha ileride erişkin hayatta, sağlık risklerinin artışıyla bağlantılı olduğu gösterilmiştir. Türkiye'de çalışmalar daha çok yerel düzeydedir. Örneğin, Kocaeli'de yapılan bir çalışmada okul çağı çocuklarında hafif obezite sıklığı %9, obezite sıklığı ise %4,1 olarak bulunmuştur (6,7). Başka çalışmalarda ise obezite prevalansı %9,1



ve %12,8 olarak saptanmıştır (5). Aşırı şişmanlık ya da obezitenin ileri yaşlarda çok ciddi sağlık sorunlarına neden olduğu bilinmektedir, ancak bu sorun, çocukluk döneminde de birçok sağlık sorununa yol açabilmektedir. Ortopedik sorunlar, solunum yolu hastalıkları, dislipidemi, hipertansiyon yada insülin direnci bunlar arasında sayılabilir. Diğer önemli bir sorun, aşırı kilolu çocukların toplumsal dışlanmaya maruz kalabilmesidir. Çocukluk döneminde fiziksel, ruhsal ve de toplumsal sorunlara yol açması nedeniyle aşırı şişmanlık yada obezite, sağlık kurumları tarafından dikkatli izlenmelidir (1,7,8). Son 10-20 yıl içerisinde obezitenin artışın önemli nedeni endüstriyel gelişme ile birlikte fiziksel güce dayalı yaşam tarzından, inaktiviteye dayalı yaşam tarzına ve fast-food'a dayalı sağlıksız beslenme tarzına geçiştir. Bu çalışmanın amacı 7-14 yaş arasındaki ilköğretim kız öğrencilerinde aşırı şişmanlık ve obezite prevalansının belirlenmesidir.

Gereç Ve Yöntem

Araştırmanın Evren ve Örneklemi: Bu çalışmaya Bolu İl milli eğitimine bağlı devlet okullarından, okul müdürlerinden ve öğrenci velilerinden izin alınan 7—14 yaş arası 603 kız öğrenci katılmıştır.

Verilerin Toplanması ve Ölçümler: Bu araştırma okul müdürlerinden izin alınan 5 ilköğretim okulunu kapsamaktadır. Öğrencilerin velilerine ölçümlerden önce, çocukları vasıtasıyla çalışmanın amacını ve ölçme yöntemlerini içeren yazılı izin belgesi gönderilmiş ve velileri tarafından izin verilen çocuklar araştırmaya dahil edilmiştir. Ölçümler Beden Eğitimi Öğretmenlerinden izin alınarak Beden Eğitimi derslerinde yapılmıştır. Bu çalışma 2006 bahar döneminde yapılmıştır.

Vücut Ağırlığı ölçümü: Vücut ağırlığı ölçümü deneklerin üstünde şort ve fanila varken ayakkabısız olarak "Taylor" marka ± 100 gr hassasiyeti bulunan tartı ile ölçülmüştür.

Boy ölçümü: Boy ölçümü denegin topuklarından başın en üst noktasına doğru olan vücut yüksekliği ölçüldü. Denegin ayakları kapalı, başın arkası, sırtı ve topukları duvara bitişik durumda tutulduktan sonra derin bir nefes alması ve yüksek boya ulaşması sağlandı. Baş, dış kulak girişinin üst kısmı ile göz çukurunun altı yatay çizgi üzerine kalacak şekilde yönlendirildi. Ölçümler çıplak ayakla, duvara sabitlenen boy skalası ile alındı.

Beden Kütle İndeksi (BKİ): BKİ vücut ağırlığın (kg) boyun karesine (m) bölünmesi ile hesaplandı ve sonuçlar hastalık kontrol merkezi (CDC) referansları temel alınarak <5 zayıf, 8—85 normal 85 –95 fazla kilolu, $95 \geq$ obez persentil aralıkları ile değerlendirildi.

Verilerin analizi: Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Bütün değerler SPSS 11 Paket programı yardımı ile belirlenmiştir.

Bulgular Ve Tartışma

Tablo 1: Deneklerin yaşlara göre fiziksel özellikleri

YAŞ	BOY	S.S	VÜCUT AĞIRLIĞI	S.S
14	164	± 8.14	57	± 10.01
13	161	± 8.11	51	± 9.46
12	155	± 8.20	44	± 8.84
11	146	± 6.08	38	± 6.68
10	144	± 5.74	37	± 6.92
9	137	± 6.01	33	± 5.96
8	133	± 5.92	30	± 5.47
7	128	± 5.70	27	± 5.30

Tablo 2: Yaşlara göre aşırı şişmanlık ve obezite görülme sıklığı.

YAŞ	<5 zayıf n - %	8—85 normal n - %	85 —95 fazla kilolu n - %	95≥ obez n - %	Toplam n
14	-	14-%82,4	2 -%11,8	1 -%5,9	17 kişi
13	5- %4,3	93-%80,9	11-%9,6	6-%5,2	115 kişi
12	5-%4,1	96-%78,7	10-%8,2	11-%9	112 kişi
11	4-%3,1	97-%75,2	19-%14,7	9-%7	129 kişi
10	3-%3,7	60-%73,2	12-%14,6	7-%8,5	82 kişi
9	-	52-%88,1	5-%8,5	2-%3,4	59 kişi
8	3-%4,7	50-%78,1	10-%15,6	1-%1,6	64 kişi
7	-	12-%80	1-%6,7	2-%13,3	15 kişi
Toplam n - %	20 kişi- %3.3	474 kişi- % 78.5	70 kişi- %11.6	39 kişi- %6.6	603 kişi- %100

Tablo 2’de de görüldüğü gibi çalışmaya katılan kız öğrencilerin %3.3 zayıf, %78.5 normal, % 11.6 aşırı şişman ve %6.6 obez bulunmuştur. Aşırı şişmanlık ve obezite prevalansı toplam %18.2 bulunmuştur. Öztora ve ark. İstanbul ilinde bir özel ilköğretim okulunda 299 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada 6-15 yaş arasındaki çocuklarda aşırı şişmanlık prevalansını %26.7, obezite prevalansını %8.4 ve aşırı şişmanlık ve obezite prevalansını toplamda %32.1 bulmuşlardır (9). Görüldüğü gibi bizim çalışmamız ile bu çalışma arasında aşırı şişmanlık prevalansı açısından oldukça büyük bir fark vardır. Bunun muhtemel sebebi bizim çalışmamıza katılan çocukların sosyo-ekonomik düzeylerinin Öztora ve ark. çalışmasına katılan çocuklardan farklı olmasıdır. Ece ve ark. Diyarbakır ve çevresinde yaşayan 9-17 yaş aralığında 810 kız öğrencide obezite prevalansını %1 bulmuşlardır (10). Akış ve ark. 2003 yılında yaptıkları çalışmada Bursa merkez ilköğretim okullarında 6-14 yaş grubu kız öğrencilerde aşırı şişmanlık prevalansını %9.1, Obezite prevalansını %1.5 ve aşırı şişmanlık ve obezite prevalansını toplamda %10.6 bulmuşlardır(11).

Bugün sigara kullanımından sonra ölüm oranı sıralamasında ikinci olan ve dünyada hızla yayılan obezite, insan sağlığı üzerine büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Çocukluk çağındaki obezite yetişkinlik çağındaki obezite’nin habercisidir. Erişkin dönemde obezite, koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, hiperlipidemi, diyabet, safra kesesi hastalıkları, belirli kanser oluşumu ve osteoartrit gibi birçok hastalık riskini artırırken mortalite artışına da neden olmaktadır. Obezite’nin erken yaşlarda tespit edilmesi ve tedavi edilmesi, ileriki yaşlarda obezite’nin yol açtığı birçok ölümcül hastalığı engelleyebileceği gibi bu hastalıkların tedavi edilmesi için harcanacak paranın tasarruf edilmesini de sağlayacaktır.

Sonuç Ve Öneriler

Sonuç olarak 7- 14 yaş arasındaki kız öğrencilerin %18,2 sinin aşırı şişman ve obez olduğu tespit edilmiştir ve görüldüğü gibi bu oran oldukça yüksektir. Bunun nedenleri arasında son yıllarda televizyon ve bilgisayar başında geçirilen zamanın artması, oyun alanların azlığı, araç kullanımında artış, okul kantinlerindeki yiyecek ve içeceklerin sağlıksız ve fazla kalorili olması ve toplum olarak yıllar geçtikçe fast-food tarzı beslenme alışkanlığını benimsemeye başlamamız olabilir. Öneriler: Velilerin ve öğretmenlerin çocuklara sağlıklı beslenme ve egzersiz yapma alışkanlığını benimsetmesi, okulların ve belediyelerin her yaşa özgü güvenli oyun alanlarını ve spor merkezlerini arttırması, okullardaki beden eğitimi ders saatlerinin arttırılması ve farklı günlere yayılması, okul kantinlerinin sık sık denetlenmesi ve sağlığı bozan yiyecek ve içeceklerin yasaklanması vb. önlemler alınarak dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla artan obezite prevalansı artışı ve beraberindeki birçok sağlık problemi engellenebilir.

Kaynaklar

- 1- Deonis M, Blossner M. Prevalence And Trends Of Overweight Among Preschool Children In Developing Countries. Am J Clin Nutr 2000; 72(4):1032-9.
- 2- Bundred P, Kitchiner D, Buchan I. Prevalence Of Overweight And Obese Children Between 1989 And 1998: Population Based Series Of Cross Sectional Studies. Bmj 2001; 322(7282):326-8.
- 3- Kain J, Vio F, Albala C. Obesity Trends And Determinant Factors In Latin America. Cad Desaude Publica, 2003; 19 (Supp.1): 77-86.
- 4- Strauss R, Pollack H. Epidemic Increase In Childhood Overweight. Jama 2001; 286: 2845-2848
- 5- Mısırlıoğlu Ed, Evliyaoğlu O, Çocuklarda Obezite, Yeni Tıp Dergisi, 2005, 22; 136-140.



- 6- Childhood Nutrition And Progress İn Implementing The İnternational Code Of Marketing Of Breastmilk Substitutes. World Health Organization, Eb109/11, Www.Who.Org.
- 7- Babaoğlu K, Hatun P. Çocukluk Çağında Obesite. Sted 2002; 11(1):8-10.
- 8- Dietz Wh. Health Consequences Of Obesity İn Youth: Childhood Predictors Of Adults Disease. Pediatrics 1998; 101: 518-525.
- 9- Serdar Öztora, Sami Hatipoğlu, Mehmet Bahadır Barutçugil, Bahar Salihoğlu, Reyhan Yıldırım, Esra Şevketoğlu "İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevalansının Belirlenmesi Ve Risk Faktörlerinin Araştırılması" Bakırköy Tıp Dergisi 2006;2(1):11-14
- 10- Aydın Ece, Ali Ceylan, Fuat Gürkan, Bünyamin Dikici, Meki Bilici, Mehmet Davutoğlu, Zühre Karaçomak "Diyarbakır Ve Çevresi Okul Çocuklarında Boy Kısaldığı, Düşük Ağırlık Ve Obezite Sıklığı" Van Tıp Dergisi 2004;11(4):128-136
- 11- Nalan Akış, Kayhan Pala, Emel İrgil, Neriman Aydın, Hürol Aksu "Bursa İli Orhangazi İlçesi 6 Merkez İlköğretim Okulunda 6-14 Yaş Grubu Öğrencilerde Kilo Fazlalığı Ve Obezite" Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2003;29(3):17-20

262. DRY NEEDLING AND MASSAGE THERAPY STUDIES IN AUSTRALIA AND RELATIONS WITH TURKEY

1AKDENK, M., 2KELLY, P., 3KURT, İ., 4 YAZICI, H. T., 5AKBULUT, M. 6 KÖYMEN, Ö., 7ORSAN, A., 8ÖĞRETEN, N., 9 KIRAZLI, A., 10UMUT, H.

- 1- Ondokuz Mayıs University, School of Yasar Dogu Physical Education and Sports, Samsun-Turkey Therapy Academy Sports and Massage Therapy Centre Leadership Foundation Leadership Academy: Po Box 214, Dallas, Victoria- 3048 Melbourne-Australia.
- 2- Coordinator of Remedial Massage, Centre of Better Living in Department of Sports, Fitness and Natural Therapies, Main Sub Department of Massage Therapy, Kangan Batman Institute of Tafe, Richmond, Victoria-3021, Melbourne-Australia.
- 3- Physical Education and Sports Teacher, Tokat and Samsun, Turkey.
- 4- Autistic Children Centre, Samsun-Turkey Disabled Council, Samsun-Turkey.
- 5- European Leadership Academy, Samsun-Turkey.
- 6- Selvi Seli Disabled Children Centre, Samsun-Turkey.
- 7- Medical Massage Association, Istanbul-Turkey.
- 8- Ondokuz Mayıs University, School of Yasar Dogu Physical Education and Sports, Samsun-Turkey.
- 9- Anadolu and Trakya General Massage Association, Istanbul Turkey.
- 10- Umut Medical Clinic, Istanbul, Turkey.

Introduction: There was changed The names and Programs Structurings, Subjects Details at the Schools, Universities, Tafe colleges and Institutes, Colleges, Authority Associations etc., on **Massage Therapy** areas in Australia since 1990. It was established New Universities in 1992, Australian Sports Therapy College, in 1994; Therapy Academy, Leadership Academy, Leadership Foundation, Sports and Massage Therapy Centre, in 2008 in Victoria, Melbourne Australia. In out of those Institutions and were brought new Authority organisations and centres... There is recognised national wide of Australia, and International Students as programs and curriculums, certificates and diplomas all the government and non-government institutions and organisations... Therefore; Australia has been helping and supporting over 20 years in plus 60 countries, as programs, materials and very high quality people on the Myotherapy or/ Massage Therapy areas...

Method: In this research and field study were given theoretic, practice, applied study and clinical activities on the Massage Therapy. On one hand; the related resources have been collected from libraries, universities, colleges tafe colleges, tafe institutes, institutes, academies, centres, in Australia, Turkey and web Sites on the internets... Field studies have been completed in government and nongovernment organisations and institutions... The related documents that have been obtained through various means have been evaluated through systematic and critical approaches... It has been used a lot of therapies methods, which are therapeutics programs on the recreation, sports, exercise, myotherapy, natural and alternative therapies, etc.

Findings: In Australia has been changed all the universities, colleges, tafe colleges and tafe institutes, academies and centres, occupational organisations, foundations and institutions on the Sports and recreational Therapies areas... It was

signed agreements and protocols. Those programs are at least 6 to 36 or 48 months . Education authorities and authority education centres and associations , tafe colleges and tafe institutes organise until 3 years certificates , diplomas and advanced diplomas courses. After 3 years advanced diplomas courses had been gone to the universities and colleges as 3 - 4 years higher education courses and they ha been to continuing to the master ,doctorates and post doctorates educational programs...As Programmed and Student centred Educational methods were used in Australia ,states and territories same criteries...Accreditation systems are given by Federal and States governments and nongovernment organisations, schools, centers and authority associations... During the all programs and courses are given lecturer notes, photocopies and the related documents...When have been applied to any work; those certificates and diplomas are showed and given photocopies to the related organisations...There were given 1 Cover letter and 3 Referees letters too. It was said about 80 General, Sports and Massage Therapies Centres, Departments in Victorian States in Australia and National wide is 150 plus.

Here; according to this application method is made as individual , small grouping, clubs and Team learning systems. According to research documents; Australia Federal Education and Training Ministry had visited and applied to Turkey Ministry of National Education for opening Australian University in Turkey, in Ankara, Turkey in 18 November 1995. It was organised one of the Conference it was name of **Between Eastern and Western Countries , A Bridge of Turkey** in Canberra , Australia , from 30 November to 2 December 1995. Mursel Akdenk ,who attended to this conference made a presentation one of the article and has been written serious articles from November 1995 to May 1996 Effectives of this conference on Turkey , Sports, Recreation, Education, Youth, Economic and International.

Discussion: There were new experiences in Victorian States and Australia during the Filed Studies at the Schools, Clinics, Universities, Colleges , tafe colleges and Tafe Institutes, Academies and Research centres and the other Authority Sports and recreational associations. Graduating people who have been working on their areas all the programs have been controlling and improving , updating per 4-6 years. Australia is a very high dominant country in Asian-Pasific Region and world wide, those Sports and Recreational Therapeutic Programs, Schools Systems and Educational Models, which has been helping and supporting as economic ,education, sports and recreation,massage therapy/remedial massage curriculums and programs, sports and and different massage leaders , materials...**In addition;** there hat been made becoming easy, establishing of the Foundations, Associations, Centres, Institutes, Academies, Colleges, Tafe Colleges and Tafe Institutes as government and non- government organisations...**As a result;** in Australia ,states, territories, national wide and international wide; which are there produced many sports and massage therapies programs, curriculums, subjects details, schools systems and schools models, government and nongovernment organisations, authorities of education, sports and massage therapies areas. Those programs continue from certificates to Post doctorates programs, on line, off campuses and on campuses; off shore campuses models... Students studies in States and national wides and international wide , who they can study...On the other hand; in Turkey are not those programs at Turkey higher educational systems. With this study, in which is given many school models, systems, programs , as alternatively. Therefore is shared here theirs, by colleges, academissions , managers administrators, teachers, lecturers, disabled sports and massage therapy, curriculum developers. End then is produced by new structures and curriculums for Turkey schools models and schools systems...

Key Words: Exercise and Massage Therapy, Exercise and Remedial Massage, Healthy Massage, Disabled Massage, Australian Sports Therapy College, Elsham Therapy Academy, Leadership Academy, Leadership Foundation, Sports and Massage Therapy Centre, Recreational Therapeutic Massage, Dry Needling.

263. MENTAL RETARDE ÇOCUKLARLA NORMAL GELİŞİM GÖSTEREN AKRANLARININ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ

İLHAN, E. L. *

* Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir/ TÜRKİYE

ABSTRACT

In this study, the physical parameters of mentally retarded children and those of their normally developed counterparts of the same age group were investigated comparatively. The children that have been investigated in this study are in the age range of 9-11. The group of “Mentally Retarded Children” (MRC) was formed of 8 female and 10 male children who continue their special education and the “Normally Developed Children” (NDC) group was formed of 10 females and 12 males. The measurements and tests are, height, weight, body mass index, dominant and nondominant hand grip, vertical jumping, straight-leg, sýt-ups, push-ups, body hiperekstantion, static balance,



sit&reach and skinfold (triceps, biceps, scapula, thigh , chest, supraillium). SPSS 12.0 statistical program was used for statistics of results. Meaningful differences between groups were tested by using t-test (p

Giriş

Doğanın en belirgin şekilde herkes tarafından kolaylıkla görülebilecek gerçeklerinden biri de hiç şüphesiz insanlar arasında varolan bireysel farklılıklardır. Bireyler fiziksel, sosyal, ruhsal özellikler yönünden farklı olduğu gibi, zihinsel fonksiyon bakımından da birbirinden farklıdır.

En yaygın tanımıyla mental retardasyon; genel zeka fonksiyonları açısından normalin altında olma ve bunun yanında uyumsal davranışlarda yetersizlik gösterme durumu olarak ifade edilmektedir. Uyumsal davranışlarda yetersizlik ise, çocuğun kendi yaşından beklenen ve içinde bulunduğu toplumun bireylerinden beklediği sosyal davranışları gösterememesidir.

“Mental Retarde” (MR) çocuklar, etiketlenmeseler de arkadaşları arasında popüler değildirler. Çünkü bu çocukların diğer çocuklara göre uygun olmayan davranışları mevcuttur. Fiziksel görünüşleri ve sağlık durumları, zihinsel fonksiyon eksikliğinin derecesine göre değişmektedir.

Araştırmalar, hafif derecede zihinsel yetersizliği olan çocukların görünüş ve motor becerilerinin genelde “Normal Gelişim Gösteren” (NGG) akranlarından büyük bir farklılık göstermediğini, ağır ve orta derecede zihinsel yetersizliği olan çocuklarda ise önemli farklılıkların söz konusu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum genel fiziksel görünüş için böyle olsa da, fiziksel uygunluk parametreleri açısından, MR çocukların başta az hareket etmeleri ve bunun yanında gelen bir çok etmenden dolayı, NGG çocuklara göre daha düşük seviyede oldukları, bu alanda yapılan araştırmaların birleştiği ortak bir noktadır.

Fiziksel uygunluk unsurları günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmek, fiziksel aktivitelere katılmak ve yürüme, koşma, atlama, sekme, sıçrama, yakalama, fırlatma gibi motor becerileri yeterli bir şekilde ortaya koymak için gerekmektedir.

Bu araştırma mental retarde çocuklarla, normal gelişim gösteren akranlarının bazı fiziksel uygunluk parametrelerinin incelenmesi ve düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırma kapsamında 9-11 yaş aralığında bulunan toplam 40 çocuk iki ayrı grupta ele alınmıştır. Bu gruplar; “Mental Retarde” (MR) çocuklar grubu özel eğitimlerine devam eden, bir devlet hastanesinde kurul raporuyla mental retardasyon tanısı konulmuş, eğitsel sınıflandırmaya göre eğitilebilir düzeyde olan, 8 kız, 10 erkek çocuktan, “Normal Gelişim Gösteren” (NGG) çocuklar grubu, ilköğretim 1. kademesinde normal eğitimlerine devam eden, 10 kız, 12 erkek çocuktan oluşmaktadır.

Araştırma grubuna uygulanan fiziksel uygunluk ölçüm ve testler: Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, deri altı yağ ölçümü (triceps, biceps, scapula, uyluk, göğüs, supraillium), bacak kaldırma , mekik, pençe kuvveti dominant - nondominant, gövde hiperekstansiyon, flamingo denge testi, dikey sıçrama, otur ve uzan testleridir. Vücut yağ yüzdeleri lange formülüne göre hesaplanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler; SPSS 12.0 istatistik programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Grupların test parametreleri arasındaki farklılıklar, bağımsız t-testi ile $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak incelenerek veriler tabloleştirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1 - Grupların Fiziksel Özelliklerinin (Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı, Beden Kitle İndeksi, Vücut Yağ Yüzdesi) Minimum Değerleri, Maksimum Değerleri, Ölçüm Ortalamaları ve Karşılaştırmaları

ÖZELLİKLER	GRUP	N	MİN	MAX	$\bar{X}$	SD	t	p
Boy Uzunluğu	MR	18	133.50	160.00	142.1389	6.8852	0,407	0,686
	NGG	22	135.00	162.50	143.1136	8.0163		
Vücut Ağırlığı	MR	18	27.50	74.00	38.2778	11.9905	0,059	0,953
	NGG	22	28.50	66.50	38.5000	11.6721		
Beden Kitle İndeksi	MR	18	14.83	28.60	18.6111	3.5220	0,163	0,871
	NGG	22	15.20	26.70	18.4368	3.2218		
Vücut Yağ Yüzdesi	MR	18	7.90	21.10	13.9039	3.6749	0,053	0,958
	NGG	22	8.10	18.17	12.9609	3.1107		

Tablo 2- Grupların Fiziksel Uygunluk Testlerinin Minimum, Maksimum Değerleri, Ölçüm Ortalamaları ve Karşılaştırmaları

TESTLER	GRUP	N	MİN	MAX	$\bar{X}$	SD	t	p
Bacak Kaldırma	MR	18	2.00	8.00	6.2778	1.8409	1,350	0,185
	NGG	22	5.00	9.00	6.9545	1.3266		
Mekik	MR	18	4.00	9.00	6.6667	1.5718	1,345	0,187
	NGG	22	5.00	9.00	7.2727	1.2792		
Snav Testi	MR	18	2.00	6.00	3.6667	1.3284	2,156	*0,037
	NGG	22	3.00	11.00	4.8182	1.9182		
Otur-Eriş	MR	18	4.00	21.50	15.1389	3.9100	2,152	*0,038
	NGG	22	11.00	23.00	17.5000	3.0316		
Gövde Hipereks.	MR	18	14.00	24.00	18.1111	2.4166	1,580	0,122
	NGG	22	16.00	26.00	19.3182	2.3932		
Flamingo Denge Testi	MR	18	2.34	6.09	4.0439	1.1917	2,233	*0,032
	NGG	22	3.42	7.80	5.0150	1.4962		
Dikey Sıçrama	MR	18	17.00	22.00	18.4722	1.3114	2,094	*0,043
	NGG	22	17.00	25.00	19.7500	2.2978		
Pençe Kuv. Dom.	MR	18	9.80	29.20	15.9111	4.7329	0,733	0,468
	NGG	22	9.40	28.60	17.0909	5.3183		
Pençe Kuv. Nond	MR	18	9.30	28.40	15.6556	5.4134	0,356	0,724
	NGG	22	9.30	26.50	16.2591	5.2701		

*P<0,05



Sonuç

Grupların genel fiziksel özellikleri karşılaştırıldığında (boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi ve vücut yağ yüzdesi) ortalamaları, NGG grubu lehine olmasına rağmen gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir (Tablo-1). Bu durum literatürde belirtilen “hafif derecede zihinsel yetersizliği olan çocukların fiziksel görünüşlerinin genelde, normal gelişim gösteren akranlarından büyük bir farklılık göstermediği” bilgisini desteklemektedir. Genel fiziksel özellikler bakımından önemli bir nokta ise araştırma grubundaki vücut ağırlıklarının min-max değerlerinin MR grubunda olmasıdır. MR grubundaki çocukların ya çok zayıf, yada kilolu olarak gözlemlenmiştir.

NNG grubunun fiziksel uygunluk test değerlerinin, MR grubuna göre daha iyi olduğu görülmüştür. NNG grubunun, esneklik, denge, şnav ve dikey sıçrama parametrelerinde $P < 0,05$ düzeyinde anlamlı şekilde daha iyi durumda oldukları söylenebilir (Tablo-2)

Seçilmiş Kaynaklar

- Ataman, A. (2003). Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitim, Ankara
 Tamer, K. (2001) Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Ankara
 Ersoy, Ö. Avcı, N. (2000) Özel Gereksinimi Olan Çocuklar ve Eğitimleri, İstanbul.
 Özer, D. (2001) Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Ankara
 Özer, K. (2001) Fiziksel Uygunluk, Ankara.
 Zorba, E. (1999) Herkes için Spor ve Fiziksel Uygunluk, Ankara.

264. THE EFFECTS OF GOALBALL GAME AND MOVEMENT TRAINING ON THE POSTURE OF VISUALLY IMPAIRED CHILDREN

ÇALIŞKAN, E.¹, İNAL, S.², ŞİRİNKAN, A.¹, SİRMEN, B.³, UZUN, S.³, ERZEYBEK, M.³; GEREK, Z.¹, ADEM, Z.⁴.

¹ Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

³ Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

⁴ Türkan Sabancı Görme Engelliler Okulu Beden Eğitimi Öğretmeni

ÖZET:

Bu çalışma, 10 -14 yaş grubu görme engelli kız ve erkek çocukların 12 haftalık goalball sporu ve hareket eğitimi programı sonunda, postür gelişimlerini analiz etmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya erkeklerde; 12 goalball denek, 14 hareket eğitimi denek ve 16 kontrol grubu, kızlarda ise; 10 goalball denek, 10 hareket eğitimi denek ve 10 kontrol grubu olmak üzere toplam 72 (42 erkek ve 30 kız) öğrenci katılmıştır. Postür analizlerinde New-york belediyesi postür değerlendirme formu kullanılmıştır. Görme engelli çocuklar, lateralden, anteriordan ve posteriordan toplam postür puanları değerlendirilerek; düzgün (90 puan), orta (54 puan) ve bozuk (18 puan) olarak sınıflandırılmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS 12.0 programı kullanılmıştır. Goalball ve hareket eğitimi gruplarının ön testlerinde ve son testlerinden sonra gruplar arası karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) ile Tukey HSD testi kullanılmıştır. Goalball, hareket eğitimi ve kontrol gruplarının ön-son test ölçümleri arasında gelişim farkı olup olmadığı, parametrik olmayan Wilcoxon testi ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda; Goalball ve hareket eğitiminin görme engelli çocukların postürlerini düzelttiği saptanmıştır

THE EFFECTS OF GOALBALL GAME AND MOVEMENT TRAINING ON THE POSTURE OF VISUALLY IMPAIRED CHILDREN

ABSTRACT:

The purpose of this study was to analyze the development of posture of visually impaired girls and boys (aged 10-14) after a goalball training period for 12 weeks. Totally 72 students who 12 goalball, 14 movement training and 16 control group boy subjects, 10 goalball, 10 movement training and 10 control group girl subjects were assessed in this study. New York Municipality posture evaluation form was used for analysis of posture. Visually impaired children were classified into three groups; normal (90 points), medium (54 points) impaired (18 points) by evaluating total points from lateral, anterior and posterior. SPSS 12.0 program was used for statistical

analysis. One-way Variance Analysis (Anova) and Tukey HSD tests was used to compare to pre-test and post-test of Goalball and movement training groups. Non-parametric Wilcoxon test was used to evaluate the differences between pre-test and post-test of Goalball group, movement training group and control group. As a result, it has been found that goalball and movement trainings have improved the posture of the visually impaired children.

GİRİŞ:

Görme engelli bireyler duruş (postural) bozuklukları gösterirler. Birey yeterli şekilde hareket etmek için, uygun mekansal ve bedensel farkındalığa gereksinim duyar. Yürüme, duruş, beden kontrolü ve beden yönetiminin hepsi yön duygusu ve bağımsız hareketin bir parçasıdır¹. Doğuştan kör bireyler arasında bunlar daha belirgindir ve diğerlerinin nasıl oturdukları, ayakta durdukları ve hareket ettiklerini görme olanağına sahip olamamışlardır². Spor yapmak; vücut postürü gelişimini pozitif yönde etkiler, vücut postüründeki bir gelişme lateral omurilik eğimlerinde azalma demektir. Spor takım oyunları sagittal düzlemde omurilik eğriliklerinde az miktarda değişime neden olur. Çünkü; bu eğimler görmeyenlerin günlük yaşamlarındaki hareketleridir. Görme engellilerdeki postür tipi genellikle lordotiktir³

METOT

Goalball sporunun; görme engelli çocukların postür durumlarına etkilerini incelemek amacıyla, B1, B2 ve B3 görme derecelerine sahip, yaşları 10-14 arasında değişen, erkeklerde; 12 goalball denek, 14 hareket eğitimi denek ve 16 kontrol grubu, kızlarda ise; 10 goalball denek, 10 hareket eğitimi denek ve 10 kontrol grubu olmak üzere toplam 72(42 erkek ve 30 kız) öğrenciyle çalışılmıştır. Her iki gruba, on iki haftalık süre içerisinde, haftada üç gün ve günde bir buçuk saat olmak üzere bir ders programı uygulamıştır.

BULGULAR

		Goalball	Hareket eğitimi	Kontrol		
		Kız n=10	Kız n=10	Kız n=10	F	p
		Erkek n=12	Erkek n=14	Erkek n=16		
Kız	Ö.T.	71,20±4,54	71,60±6,31	69,40±7,30	0,36	>0,05
	S.T.	83,60±4,59	83,00±6,20	68,00±7,54	20,11	***
Erkek	Ö.T.	72,33±5,58	69,57±5,66	69,25±7,00	0,97	>0,05
	S.T.	85,33±4,03	80,28±5,31	71,25±7,11	21,58	***

Goalball, hareket eğitimi ve kontrol grubuna göre kız ve erkek öğrencilerin toplam postür puanlarının ön-son test aritmetik ortalama (x) ± standart sapma (ss) ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına bakıldığında; her iki grubunda istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA

Araştırmamızda; görme engellilerle ilgili saptadığımız postür hataları bu konuda yapılan araştırmalarla paralellik göstermektedir. Araştırmacılar, postüral hataların görülme nedenini, yetersiz hareket özgürlüğü ve statik olma eğilimine, görsel uyarıların yokluğuna bağlı olarak derin duyu görme ve vestibüler sistem bağlantısının kurulamayışına, kas kuvvetinde yetersizlik ve hipotoniye, bir başka bir ifadeyle duyu-algı motor bütünleşmesinin bozulmasına bağlamışlardır^{4, 5, 6}. Adelson ve Fraiberg, görme engellilerde harekete başlamada gecikme gözlendiğini, bu kişilerde postüral hataların oluşumunu engellemek ve postüral düzgünlüğü sağlamak için erken



dönemde eğitimin önemini vurgulamışlar, görsel uyarıların yokluğunun, görme engelliye statik postüre yönelttiğini belirtmişlerdir⁷ Cook ve Horak dengenin görsel, vestibüler ve somato duyuları(derin duyu, deri, eklem) içerip oryantasyonda önemli olduğunu, özellikle görsel uyarıların yetersizliğinde postural dengede bozulma ve postür hatalarının gözlenebileceğini belirtmişlerdir⁴. Murpy görme engellilerde ayakta durma ve yürüme gibi değişik aktivitelerde postural kontrolün sağlanmasında yetersizlik gözlemiştir⁸. Klein görme engellilerde yürüyüş bozukluklarının postür hatalarından kaynaklandığını saptamıştır⁶. Munzenberg araştırmasında görme engelli bireylerin hatalı postural yapıya sahip olduklarını saptamış Mount ve arkadaşları⁹. Mount ve arkadaşları görme engellilerde bastonla yürüyüşün ve tekrarlı hareketlerin postür gelişimini olumlu yönde etkilediğini savunmuşlardır¹⁰. Çalışmamızda uygulanan goalball ve hareket eğitimi programları ile postür kontrolün sağlanmasında önemli fonksiyonu olan kas kuvveti ve kasal dayanıklılık geliştirilmeye, denge ve koordinasyon artırılmaya çalışılmıştır.

KAYNAKLAR

- 1- Portfors-Yeomans CV., Riach CL.: Frequence characteristics postural control of children and without visual impairment, Dev. Med. Child Neurol. May; 37 (5): 456-463, 1995
- 2- Özer D.: "Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor", Nobel Yayınları Ankara, 2001.
- 3- Bolach E., Skolimowski T.: Influence of the games on a posture of body of blinds and people with dimness of vision. Gymnica, vol. 30, no: 2, 2000.
- 4- Cook A.S., Horak, F.B. : "Assesing the Influence of Sensory Integration on Balance. "Phys. Ther., 66(10): 1548-1550, October, 1986.
- 5- Horak F.B.: "Clinical Measurement of Postural Control in Adults." Phys. Ther., 67(12):1881-1885, 1987
- 6-Klein K., Budd O., Welch P., Hammit T.: "The effect of lateral balancing on gait patterns of blind subjects". Am Correct Ther J Jan-Feb;27(1):13-6,1993.
- 7- Adelson E., Fraiberg S.: Gross motor development in infants blind from birth, Child Dev. Mar; 45 (1): 114-126, 1984.
- 8- Murphy M.F., O'driscoll, M.: "Observations on the Motor Development of Visually Impaired Children." Physiotherapy, 75 (99): 505-508, 1989.
- 9- Munzenberg K.J.: " Faulty Posture in the blind" Z Orthop Ihre Grenzgep Aug;102, 1986.
- 10-Mount J., Howard PD., Dalla Palu Al.: Postures and repetitive movement during a long cane by individual with visual impairment. J Orthop Sports Phys Ther. Jul; 31 (7): 375-83, 2001.

Poster 6.7

Anabilim Dalı / Topic : Spor Sağlık Bilimleri / Health Sciences in Sport

Poster Alanı / Name of Board: MUDURNU

Moderator: Doç.Dr.Hüsrev TURNAGÖL

265. NUTRITIONAL BIOCHEMISTRY ASPECTS IN SPORTS: THE MEDITERRANEAN-TYPE DIET

DEAK, G. F., VADAN, A. , KORY, M. M.

Babes-Bolyai University, Faculty of Physical Education and Sport, Cluj-Napoca, Romania

ABSTRACT

The Mediterranean-type diet is a dietary pattern that became famous for its effectiveness in reducing the incidence of coronary heart disease (CHD) and certain cancers. The characteristics of this dietary pattern are high consumption of fruits, vegetables, bread and other cereals, potatoes, beans, nuts and seeds olive oil is an important monounsaturated fat source dairy products, fish and poultry are consumed in low to moderate amounts, and little red meat is eaten eggs are consumed zero to four times a week wine is consumed in low to moderate amounts. The Mediterranean-type diet appears to have many biochemical insights which provide benefits that are important for athletes. The aim of this work is to highlight the molecular evidences available in literature which are responsible

for these benefits and to discuss the relationship between the nutrients provided by the Mediterranean dietary pattern and the athletic performances.

Introduction

Nutritional biochemistry is a science which studies the complex relationships between nutrients and health. One of the main goals of this science is to improve human health by understanding the biochemical role of each and every nutrient of our diet. Sport nutrition benefits a great deal from the knowledge supplied by nutritional biochemistry.

The ability to perform any kind of activity is primarily dependent on what we eat, but how does nutrition in sport affect athletic performance? Can the food alter our endurance, strength, speed or even our mental performance? Scientists sustain that athletes, and indeed all active people, should not underestimate the importance of good nutrition. A well-planned, well-balanced diet can optimize athletic performance, delay fatigue and aid recovery. Thus, good nutrition should be a priority and a part of any training regime.

The Mediterranean-type diet is a dietary pattern that became famous for its effectiveness in reducing the incidence of coronary heart disease (CHD) and certain cancers. The characteristics of this dietary pattern are high consumption of fruits, vegetables, bread and other cereals, potatoes, beans, nuts and seeds; olive oil is an important monounsaturated fat source; dairy products, fish and poultry are consumed in low to moderate amounts, and little red meat is eaten; eggs are consumed zero to four times a week; wine is consumed in low to moderate amounts.

The Mediterranean-type diet appears to have many biochemical insights which provide benefits that are important for athletes. The aim of this work is to highlight the molecular evidences available in literature which are responsible for these benefits and to discuss the relationship between the nutrients provided by the Mediterranean dietary pattern and the athletic performances.

Methods

In order to do that we have conducted a thorough review of the literature existing on this topic. We have discovered a great amount of evidence regarding the benefits of the Mediterranean dietary pattern on life threatening diseases like cancer or CHD and almost no direct evidence on how this dietary pattern influences the athletic performance. Our work consisted in selecting from all the information we gathered the one relevant for sport nutrition, establishing the relationships between these information and those regarding the nutrient intake of athletes and discussing the potential positive effects of the Mediterranean-type diet on the athletic performance.

Results

The main sources of carbohydrates for the people who live in the Mediterranean area are grains, vegetables, fruits, dry fruits and legumes. A major part of this carbohydrates is formed by starches and dietary fibers. The vegetables and fruits eaten by Greeks have been shown to have hypoglycemic, hypocholesterolemic and antitumor properties in animal experiments (Simopoulos, 2001). For athletes, the main benefits seems to be the low glycemic response and the enhanced muscle glycogen storage after the ingestion of these foods.

Olive oil is an integrant ingredient of the Mediterranean-type diet and it's one of the most important sources of monounsaturated fatty acids (MUFA). Olive oil has excellent health benefits for humans, such as protection against chronic degenerative diseases (heart disease, atherosclerosis, diabetes, cancer, and asthma), prevention of bone loss and anti-inflammatory effects. For athletes, there are two major benefits: the antioxidant effects and the fat burning potential of olive oil.

Omega-3 fatty acids are essential in growth and development throughout the life cycle. They increase bleeding time; decrease platelet aggregation, blood viscosity, and fibrinogen; and increase erythrocyte deformability, thus decreasing the tendency to thrombus formation. Omega-3 fatty acids are theorized to be ergogenic (performance-enhancing), not because of their energy content, but because they may elicit favorable physiological effects relative to several types of physical performance (Williams, 2002).

The animal protein in the Mediterranean area is provided mainly by fish, poultry, eggs and dairy products. One particular source of red meat is sheep. This type of meat contains a high amount (13 $\mu\text{mol/g}$) of L-carnitine (CARN) which has a positive effect on athletic performance. CARN is critical for normal skeletal muscle bioenergetics. The consumption of vegetable protein in the Mediterranean area is much greater than the consumption of animal protein. Vegetable proteins have a higher percentage composition of branched-chained amino acids (BCAA) compared to animal proteins. They are necessary for protein and neurotransmitter synthesis, are important sources of nitrogen for synthesis of nonessential amino acids, such as glutamine and alanine, have a pivotal role in regulating the anabolic process involving both protein synthesis and degradation, have therapeutic potential because they are reported to spare lean body mass during weight loss, promote wound healing, promote muscle protein anabolism in muscle



wasting with aging, and have beneficial effects in the setting of renal and liver disease. BCAAs are also extensively used by athletes based on an assumption that they promote muscle anabolism (Tom and Nair, 2006).

Red wine is a daily component of the Mediterranean-type diet. It contains abundant polyphenols, which inhibit the oxidation of human LDL in vitro. Oxidation of the polyunsaturated lipid components of LDL with reactive oxygen species may have a role in atherosclerosis. For athletes, the most important benefit of red wine intake is its antioxidant action. But wine also contains alcohol which is associated with diseases, accidents or violence. The risks and benefits of alcohol and wine consumption have been extensively discussed and the key issue seems to be how to keep the population within mild-to-moderate alcohol consumption limits (Covas et al., 2002).

Discussion/Conclusion

Wine, fruits, vegetables (particularly wild plants) and olive oil provide high amounts of resveratrol, glutathione, vitamin C, vitamin E, lycopene, β -carotene, polyphenols and other antioxidants. Strenuous exercise increases production of free radicals, which can damage muscle tissue and result in inflammation and muscle soreness. Natural antioxidants help the human body to fight against free radicals and to recover in optimal conditions.

The Mediterranean-type diet has all the elements required by a proper athlete's diet. It has the complex carbohydrates, the monounsaturated fatty acids, the omega-3 fatty acids, the optimal amino acids (BCAA, L-carnitine), the vitamins and the antioxidants which are important in the recovery process. Although a great amount of research has been done to prove the health benefits of the Mediterranean-type diet, there isn't scientific prove that this dietary pattern is the best choice for all athletes. The main reason for this state of facts is the large variety of sports. For example, an endurance athlete has a different nutrient intake compared to a bodybuilder, both as percentage of macronutrients and as calorie intake. Another reason is that it is difficult to find highly trained athletes which are disposed to interrupt their trainings in order to follow experimental diets. We have also noted that almost all the studies done so far are focused on endurance athletes. As a result, it has been proved that a high-carbohydrate diet (like the Mediterranean-type diet) enhances the endurance exercise performance. It has also been proved that the antioxidants found in most elements of the Mediterranean-type diet have a very important role in endurance sports. But there is still a great need of data regarding the influences of all the specific elements of the Mediterranean-type diet on sport nutrition.

Selected references

- Benvenega, S. (2005). Effects of L-carnitine on thyroid hormone metabolism and on physical exercise tolerance. *Horm. Metab. Res.* 37, 566-571.
- Brody, T. (1999). "Nutritional biochemistry", 2nd ed., Academic Press, San Diego, California.
- Covas, M.I., Marrugat, J., Fito, M., Elosua, R., and De La Torre-Boronat, C. (2002) "Scientific aspects that justify the benefits of the Mediterranean diet. Mild-to-moderate versus heavy drinking". *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 957, 162-173.
- Simopoulos, A.P. (2001) "The Mediterranean diets: What is so special about the diet of Greece? The scientific evidence." *J. Nutr.* 131 (suppl), 3065S-3073S.
- Tom, A., and Nair, K.S. (2006). "Assessment of branched-chain amino acid status and potential for biomarkers". *J. Nutr.* 136, 324S-330S.
- Williams, M.H. (2002). "Nutrition for Health, Fitness and Sport". New York: McGraw-Hill.

266. CAREFULLY THE SMOKING HABITS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHERS WHO EMPLOYEE IN AFYONKARAHISAR CITY

OCAK, Y. *, TOSUN, B. **, POYRAZ, A. *, YILDIRIM, İ. *

*Afyon Kocatepe Üniversitesi BESYO, AFYONKARAHISAR

** Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, AFYONKARAHISAR

ABSTRACT

With this study the of cigarette addiction of Physical Education and Sports Teachers that is thought to be highly effective on the age of cigarette starting period of individuals, is aimed to be defined. The universe of study come into existence 142 physical education and sport teachers who work at primary, secondndary school in villages, towns

and in the center Afyonkarahisar in the ministry of National Education (M.E.B) in 2006-2007 academic year. The samples could be taken from 130 physical education and sport teachers. The %36,9 percent of the teachers joined the interview are between 26 and 30 years old. %75,4 percent of these teachers are male (n:98) and %24,6 percent of these teachers are female (n:32) The inquiry from include 55 questions was asked to these teachers.

AFYONKARAHİSAR İLİNDE GÖREV YAPAN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN SİGARA KULLANIM ALIŞKANLIKLARI

Giriş

Bu çalışma ile öğrencilerini spora yönlendiren ve sporun bir yaşam biçimi olarak algılanmasında önemli görevler üstlenen beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, sigara kullanım alışkanlıkları ile ilgili özelliklerinin saptanması amaçlanmıştır.

Sigara insan sağlığını yaşam boyu tehdit eden en önemli küresel sorunlar arasında yer almaktadır (1). Sigara halen önlenabilir sağlık durumu bozukluğu ve erken ölüm nedenleri arasında 1. sırada yer almaktadır (2, 3).

Sigara ve sigara dumanı çok miktarda ve değişik özellikte zararlı maddeler içermektedir. Yapılan araştırmalar sigara dumanında 4000'den fazla zararlı madde bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu maddelerin büyük bir kısmı kanser yapıcı özelliktedir (4).

Alınan yasal önlemler ve sigara karşıtı etkin kampanyalar nedeniyle son zamanlarda endüstriyel batı ülkelerinde erişkinlerde sigara içme sıklığında giderek azalma görülürken, gelişmekte olan ülkelerde aksine sigara kullanım sıklığında artış gözlenmektedir (5). Sigara içme alışkanlığı dünyadaki pek çok gelişmiş ve gelişmekte olan ülkenin olduğu gibi bizimde önemli bir sağlık sorunumuzdur (6).

Sigara içmeyi önleme konusunda toplumda önemli rol oynayan öğretmenlerin, özelliklede sigara ve sporun birlikte bağdaşamaması nedeniyle, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin önemli sorumlulukları bulunmaktadır (7).

Yöntem

Araştırmanın evrenini 2006-2007 Eğitim-Öğretim yılında Afyonkarahisar Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı olarak merkez, ilçeler ve kasabalardaki ilköğretim birinci ve ikinci kademesinde ve ortaöğretim okullarında görev yapan 142 beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır. Örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılan 98 erkek ve 32 bayan, toplam 130 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmıştır.

Araştırmaya katılanlara, 55 sorudan oluşan anket formu uygulanmıştır. Anketlerin değerlendirilmesi, SPSS 11.01 paket programında frekans (f), yüzde (%) dağılımı ile ilişkilendirmede ki-kare (x²) analizi yapılmış, anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Öğretmenlerin Sigara Kullanma Dağılımları

Sigara İçiyor musunuz?	Frekans	%
Evet	56	43,1
Hayır	74	56,9
Toplam	130	100,0

Tablo 2. Öğretmenlerin Kaç Yıldır Sigara Kullandıklarının Dağılımı

Kaç Yıldır Sigara İçiyorsunuz?	Frekans	%
1 Yıldır	5	8,9
5 Yıldır	19	33,9
10 Yıldır	14	25,0
Daha Fazla	18	32,1
Toplam	56	100,0

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin sigara içme prevalansı %43,1 olarak bulunmuştur.

**Tablo 3. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Sigara İçme Durumu**

CİNSİYET		Sigara İçme Durumu		Toplam
		Evet	Hayır	
Bay	f	40	58	98
	%	40,8	59,2	100,0
Bayan	f	16	16	32
	%	50,0	50,0	100,0
Toplam	f	56	74	130
	%	43,1	56,9	100,0

P= 0.414**P>0.05**

Sigara kullananların (n:56) %71,4'ü (40 kişi) erkek, %28,6'sı (16 kişi) ise bayandır. Bayanların ve erkeklerin sigara kullanım oranlarında istatistiki olarak bir farklılık görülmedi ($p>0,05$).

Tablo 4. Sigara İçenlerin Sigarayı Bırakmayı Düşünme Durumu ve Nedenlerinin Dağılımı

Parametreler		Evet	Hayır	Toplam
Sigarayı Bırakmayı Düşündünüz mü?	f	46	10	56
	%	82,1	17,9	100,0
Sigarayı Bırakmayı Başaracağımıza İnanıyor musunuz?	f	24	22	46
	%	52,2	47,8	100,0
Sigaraya Karşı Olan Dernek Ve Cemiyetler Hakkında Bilginiz var mı?	f	27	29	56
	%	48,2	51,8	100,0
Sigarayı Bırakmak İçin Size Yardımcı Olacağımızı Söylesek Bırakmak İçin Bize Katılır mısınız?	f	28	28	56
	%	50,0	50,0	100,0

Sigarayı bırakmayı deneyen beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin oranı %58,9, bırakmayı düşünenlerin oranı ise %82,1'dir.

Ayrıca Öğretmenlerin sigaraya başlama nedenleri arasında birinci sırada, %42,9'la arkadaş etkisinin olduğunu, bunu %23,2 ile keyif almanın ve %19,6 ile de özentinin izlediğini görmekteyiz. Sigaraya başlama yaşının kendi gruplarında hem bayanlarda (%75) hem de erkeklerde (%67,5) en fazla 18 ve üstü yaş grubunda olduğu görülmektedir. Ailesinde sigara içen kimse bulunmayan grupta sigara içenlerin oranı %46,4'dür. Ailesinde sigara içen kimse bulunan grupta ise sigara içenlerin oranı %53,6'dır. Sigara kullananların %39,3'ü düzenli olarak spor yapmakta, %60,7'si ise yapmamaktadır.

Günlük sigara tüketim oranı açısından cinsiyet grupları arasında istatistiksel Olarak farklılık bulunmaktadır. Erkeklerin %50'sinin, bayanların ise %37,5'inin günde 11-20 adet arasında sigara tükettiklerini görmekteyiz ($p<0.05$).

Tartışma Ve Sonuç

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sigara içme prevalansının yüksek olduğu görülmüştür. Sigara kullanımının erken yaşlarda edinilen bir alışkanlık haline geldiği gözlenmiştir. Aynı zamanda evde, ailesinde ya da yakın çevresinde sigara içenlerin bulunması sonucu kişilerin sigaraya başlamasını etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Sigaraya başlama nedenleri arasında arkadaş etkisi, keyif alma ve özentinin önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda evde, ailesinde ya da yakın çevresinde sigara içenlerin bulunması sonucu kişilerin sigaraya başlamasının daha çabuk olduğu ve öğretmenlerin birçoğunun sigaranın olumsuz etkileri nedeniyle sigarayı bırakmayı düşündüğü, daha önce bırakmayı denediği ve sigara içtiğinden dolayı pişmanlık duyduğu belirlenmiştir.

Kaynaklar

1. Hawamdeh A., Kasasbeh F.A., Ahmad M.A. (2003). Effects of passive smoking on children's health: a review. *East Mediterr Health J*, 9:441-447.
2. Fidan F., Sezer M., Demirel R. ve ark. (2006). Öğretmenlerin Sigara İçme Durumu ve Sigara Yasağı Karşısındaki Tutumları, *Toraks Dergisi*, Cilt:7, Sayı:3 s:196-199.
3. Griesbach D., Inchley J., Currie C. (2002). More than words? The status and impact of smoking in Scottish schools. *Health Promotion International*, 17:31-41.
4. Çöplü L. (1994). Sigara Dumanında Bulunan Zararlı Maddeler, Sigara ve Sağlık, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul.
5. Pıçakçıfe M., Keskinoglu P., Bayar B. ve ark. (2007). Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sigara İçicilik Sıklığı ve İçiciliği Arttıran Nedenler, *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4):267-272.
6. Kutlu R., Marakoğlu K. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Sigara Bırakma Sıklığı ve Davranış Özelliklerinin Değerlendirilmesi, *Marmara Medical Journal*, 18:17-23.
7. Peşken Y., Canbaz S., Sünter A.T. ve ark. (2005). On dokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Sigara İçme Sıklığı ve Etkileyen Faktörler, *Bağımlılık Dergisi*, Cilt:6, Sayı:3, S:111-116.

267. ASSESSMENT OF ENERGY-DRINK AND VITAMIN SUPPLEMENT UTILIZATION PROFILE OF ATHLETES

AYCA, B.* , APIKOGLU, S. R.**

*Department of Sports and Health Sciences, School of Physical Education and Sports, Marmara University, Istanbul, Turkey.

**Department of Clinical Pharmacy, Faculty of Pharmacy, Marmara University, Istanbul, Turkey.

ABSTRACT

The aim of this study was to assess the energy-drink and vitamin-mineral combination supplement utilization profile of athletes. It was conducted on 218 athletes from 4 different branches. Among the 79 surveyed soccer players of the amateur league, 82.3% (n=65) reported to consume energy drinks while all of the soccer players reported to use multivitamin-mineral combination supplements. 39% (n=31) reported to use the supplements once a day for the whole year and 24% (n=19) reported to use them once a day for every other month (i.e. one month of supplement utilization followed by a supplement-free month and continues like this...). Among the 63 surveyed players of the Table Tennis Super League, 27% (n=17) reported to consume energy drinks and 49% (n=31) of the players reported to use multivitamin-mineral combination supplements. Among the 40 surveyed A-Team players of the Volleyball 1. League, 90% (n=36) reported to consume energy drinks while all of the players reported to use multivitamin-mineral combination supplements. All of the surveyed fencing players (n=36) reported to consume energy drinks while 41.7% (n=15) of them reported to use multivitamin-mineral combination supplements. As a conclusion, the majority of the surveyed athletes (165/218) reported to use multivitamin-mineral combination supplements and similarly the majority (154/218) of them reported to consume at least one brand of energy-drink.

Introduction: The consumption of energy-drinks and vitamin-mineral combination supplements in sports is increasing in parallel to the number of the products in the market.

The aim of this study was to assess the energy-drink and vitamin-mineral combination supplement utilization profile of athletes.

Methods: This study was conducted on 218 athletes from 4 different branches. The players were asked to fill in a standard questionnaire, where information about their utilization profiles of energy-drinks and vitamin-mineral combination supplements were sought through various questions.

Results: Among the 79 surveyed soccer players of the amateur league, 82.3% (n=65) reported to consume energy drinks; 57% (n=37) reported to make their choices according to the taste; while, 52% (n=34) made their choices according to the ingredients. All of the soccer players reported to use multivitamin-mineral combination supplements. 39% (n=31) reported to use the supplements once a day for the whole year and 24% (n=19) reported to use them once a day for every other month (i.e. one month of supplement utilization followed by a supplement-free month and continues like this...).

Among the 63 surveyed players of the Table Tennis Super League, 27% (n=17) reported to consume energy drinks; 88% (n=15) reported to make their choices according to the ingredients; while, 82% (n=14) made their choices



according to the taste. 49% (n=31) of the table-tennis players reported to use multivitamin-mineral combination supplements. 35.5% (n=11) of them reported to use the supplements once a day for every other month; while, 26% (n=8) reported to use them once a day throughout the (training) camp periods.

Among the 40 surveyed A-Team players of the Volleyball 1. League, 90% (n=36) reported to consume energy drinks; 83% (n=30) of them reported to make their choices according to the ingredients, while 55.6% (n=20) made their choices according to the taste. All of the volleyball players reported to use multivitamin-mineral combination supplements. 20% (n=5) of them reported to use the supplements once a day for every other month; while, 60% (n=24) reported to use them once a day throughout the (training) camp periods.

All of the surveyed fencing players (n=36) reported to consume energy drinks; 33% (n=12) reported to make their choices according to the ingredients; while, an other 33% (n=12) made their choices according to the taste. 41.7% (n=15) of the fencing players reported to use multivitamin-mineral combination supplements. 60% (n=9) of them reported to use the supplements once a day for every other month.

Conclusion: As a conclusion, the majority of the surveyed athletes (165/218) reported to use multivitamin-mineral combination supplements and similarly the majority (154/218) of them reported to consume at least one brand of energy-drink.

Poster 6.8

Anabilim Dalı / Topic : Spor Yönetimi / Sport Management and Organization

Poster Alanı / Name of Board: KIBRISCIK

Moderator: Yrd.Doç.Dr.Ali AYCAN

268. THE CONTENT ANALYSIS OF THE SPORTS PROGRAMS ON TELEVISION

ÖZEN, T. *, ÖZBEK, O. *

*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

The objective of this study is to assess the sports programs on television in terms of content and to make recommendations based on this assessment. In line with this objective, the programs have been studied in terms of duration and the subject. The research has been carried out through content analysis. The measurements have been expressed in terms of minutes and expressions. The universe of the research consists of the sports programs at the national television channels. Sampling is from the five sports programs with the highest rate of viewing (Star Tv-Telegol, Show Tv-Iddialı Yorum, ATV-Santra, TRT1-Stadyum and NTV-90 Dakika). The data has been obtained in February 2007, during a period of two weeks. As per the outcomes of the research, NTV was the television channel that offered the highest number of sports bulletins and sports-related programs, whereas the channel that offered such programs the least was STAR TV. It has also been found out that the television sports programs observed were focused on soccer and soccer-related polemics only, and did not cover any other branches of sports activities.

TELEVİZYON SPOR PROGRAMLARININ İÇERİK ANALİZİ

Giriş

Spor, iletişim araçlarının yaygınlaşmasının etkisiyle, birçok kişi tarafından doğrudan ya da dolaylı olarak ilgi görmektedir. Kitle iletişim araçları, önceleri insanlara spor haberleri verme amacıyla hareket ediyordu. Ancak sporun insanların ilgisini çekmesi ve insanların bunun üzerinden kazanç sağlamaya başlaması, kitle iletişim araçlarını, bir reyting ve kazanç aracına dönüştürmüştür. Medyanın gücünün her konuda olduğu gibi sporda da çok önemli bir etken olduğu ve sporun gelişiminde medyanın büyük katkısı olduğu tartışılmazdır.

Türkiye'de spor ve medya ilişkisine baktığımızda ise daha farklı bir yapı ile karşılaşırız. Türk basınında artık spor değil, yalnız futbol konuşulmakta ve ilgi çekmektedir. İnsanlar artık kulüp yönetimlerinin verdiği demeçler, her gün gelen istifalar, teşvik primleri ve şike gibi konuları takip eder olmuşlardır. Televizyon, insanların ilgilerini sporun özünden başka konulara çekmiştir. Amaç sadece reyting olduğundan insanların ilgisini çekmeye ve mutlu etmeye yönelik spor haberleri yapılmaktadır. Programların içeriğinden, topluma ne verdiğinden çok, ne kadar reyting alacağı hesaplandığı sürece yayıncılıkta kaliteden söz etmek zordur.

Yöntem

Bu araştırmanın amacı, televizyon spor programlarını içerik yönünden değerlendirerek, bu değerlendirmeye dayalı önerilerde bulunmaktır. Bu amaç doğrultusunda programlar, süre, ve konu yönünden incelenmiştir. Araştırma, içerik analizi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçümler dakika ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Araştırmanın evreni ulusal televizyon kanallarında yayınlanan spor programlarından oluşmuştur. Örnekleme ise izlenme oranı en yüksek beş spor programından (Star Tv-Telegol, Show Tv-İddialı Yorum, ATV-Santra, TRT1 -Stadyum ve NTV-90 Dakika) oluşmuştur. Veriler 1-15 Şubat 2007 tarihlerinde, iki haftalık sürede elde edilmiştir. Televizyon kanallarının, spora ne kadar yer verdiği, spor programlarının; sürekli konuklarının kim oldukları, sponsor kuruluşları, reklam süreleri ve işlenen konuların neler olduğu yayınlar izlenerek saptanmıştır.

Bulgular

Beş televizyon kanalının haftalık yayın programına bakıldığında, NTV kanalının bir haftada toplam 1685 dk. (%24.14) spor ile ilgili yayın yaptığı görülmüştür. NTV haftalık yayın akışının dörtte birlik bölümünü spora ayırmıştır. NTV'nin spora ayırdığı yayın süresi, diğer dört televizyon kanalının (ATV, STAR, SHOW TV, TRT 1) spor ile ilgili yayınlara ayırdığı toplam süreden fazladır (çizelge1).

Çizelge 1. Televizyon Kanallarının Haftalık Program Türlerinin Süre (dk.) Olarak Dağılımı

Program Türü	TRT 1		ATV		SHOW TV		NTV		STAR	
	Süre	%	Süre	%	Süre	%	Süre	%	Süre	%
Haber	1130	13.8	1110	12.6	920	11.3	3555	50.9	920	10.8
Müzik Eğlence Yarışma	710	8.67	1100	12.5	330	4.06	150	2.14	360	4.26
Spor	675	8.25	205	2.32	200	2.46	1685	24.1	150	1.78
Belgesel	200	2.45	-	-	90	1.10	330	4.73	-	-
Magazin Aktüalite	1710	20.9	2475	28.2	2085	25.6	1260	18.0	2220	26.2
Dizi - Film	3755	45.9	4055	46.2	4505	55.4	-	-	4815	56.8
Toplam	8180	100	8760	100	8130	100	6980	100	8465	100

TRT 1 kanalının spora ayırdığı süre 675 dk., haftalık yayın akışının %8.2'sidir. ATV kanalına baktığımızda ise, haftalık yayın akışında 4055 dk. (%46.2) ile Dizi-Film en çok yayın süresi alan program türüdür. En az zaman ayrılan yayınlar ise 205 dk. (%2.3) ile spor yayınlarıdır. SHOW TV kanalının spora ayırdığı süreye bakıldığında, spora ayrılan süre 200 dk. (%2.4) olarak belirlenmiştir. NTV kanalında haftalık yayın süresinde ilk sırayı alan program türü 3555 dk. (%50.9) ile Haber programlarıdır. NTV kanalının spora ayırdığı süre ise 1685 dakikadır (%24.1). STAR TV'de ise 150 dk. (%1.7) ile spor konulu programlar en az süreyi alan programlardır.

Programlarda yayınlanan reklamların sürelerine bakıldığında, program içerisinde fazla yer tutmadıkları görülmüştür. Yalnızca 90 Dakika programında reklam süresi diğer programlara oranla daha fazladır. Toplam program süresine bakıldığında reklamlar dâhil, 298 dk. ile Santra(ATV) programı birinci sırada yer almaktadır. Bu programı sırasıyla Telegol (248 dk), Stadyum (205 dk), İddialı Yorum (87 dk.) ve 90 Dakika (83 dk.) ile izlemektedir.

İzlenen beş programa bakıldığında dört büyükler olarak tanımlanan Beşiktaş, Galatasaray, Fenerbahçe ve Trabzonspor ile maç yapmamış hiç bir Anadolu kulübüne programlarda yer verilmemiştir. Tüm programlarda Türkiye Süper Ligi'nin haftalık analizi yapılmıştır. Avrupa Lig'lerine de yer veren İddialı Yorum Programı, diğer dört programdan farklı bir çizgi izlemiştir. Dört büyüklerden kalan zamanında gündemin polemik konuları ile değerlendirildiği gözlenmiştir.



İzlenen programlarda genel olarak sürekli konukların olduğu ve genel olarak misafir konuk alınmadığı görülmüştür. Sponsorlar açısından bakıldığında ise beş programdan sadece ikisinin sponsorunun olduğu görülmüştür. Programların içerikleri incelendiğinde ise; daha çok üç büyük kulüp olarak bilinen Beşiktaş, Galatasaray ve Fenerbahçe kulüplerine yer verildiği görülmüştür. Ayrıca şike, hakem hataları gibi konulara da yer verilmiştir. Ata sporumuz olan güreş, atletizm ve gelişmekte olan branşlara hiç yer verilmemesi, programların yalnızca futbol üzerine olması, branşlar arasında çok dengesiz bir dağılım olduğunu göstermektedir.

Sonuç

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, ulusal televizyon kanallarında yapılan yayınlarda spora yeteri kadar yer verilmediği görülmüştür. Spora ayrılan kısıtlı zamanda, sadece futbol ve ona ait polemik konularının yer aldığı görülmüştür. Ayrılan süre bakımından ise futbol en fazla süreyi almaktadır. Televizyon spor programlarının reyting doğrultusunda yayınlara yaptıkları ve “üç büyükler” olarak nitelendirilen Beşiktaş, Galatasaray ve Fenerbahçe takımlarının detaylı haberlerine yer verdikleri görülmüştür. Kazaz (2002)’in araştırmasında da benzer sonuçlar bulunmuştur. Televizyon spor programlarında sporun bütün branşlarına yer verilmelidir. Diğer spor branşları topluma tanıtılmalı ve sevdirmeli, sporun aslında futboldan ibaret olmadığı gösterilmelidir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Karaküçük S., Yenel F., & Yaman M. (1996). Sporun topluma yaygınlaştırılması bakımından televizyon spor programlarının etkinliği. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi* (1) 3:44-56.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağrgan Yayınevi.
- Rowe, D. (1999). *Sport, culture and the media: The unruly trinity*. Buckingham: Open University.

269. THE PLACE OF SPORTS IN NATIONAL DAILY NEWSPAPERS

ÖZSOY, S. *, POLAT, E. *, GÜZEL, P. **, GÜRER, B. **, ÇİFTÇİ, S. *** ATALI, L. ****

* Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

** Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

*** Sakarya Üniversitesi

**** Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Daire Başkanlığı

ABSTRACT

Sports news is among the leading headlines in the daily newspapers in our country just as they are in the world. This study aimed to examine the sports news in the newspapers throughout the country. The sports sections of 10 political daily newspapers which have the highest circulation rate were analyzed in a 2-week period. After the analyses, it was seen that 51.6% of the sports sections consisted of news, 27.3% was made up of photographs, 6.5% was allocated to articles and commentaries and 17.2% of the sports sections covered commercial ads and announcements. When the sports sections were examined in terms of sports branches and the variety of news, it was found that football took the lead with 65.72%. When these findings were compared with the findings of other research that were done approximately it can be seen that football started to be allocated more space in the paper compared to the other sports branches. In the same context, the visual aspect of the newspapers seems to have developed throughout the years.

GÜNLÜK GAZETELERDE SPORUN YER ALIŞI

Giriş

Spor, toplum hayatının vazgeçilmez bir unsuru haline gelen ve geniş kitlelere ulaşan bir olgudur. Zaman içerisinde ciddi boyutlarda önem kazanan spor kavramının etkilediği ve iletişimde olduğu birçok alan ortaya çıkmıştır. Bunlardan biri de ‘spor medyası’dır. Spor medyası, sporun gelişmesinde ve yaygınlaşmasında büyük rol sahibidir. Ancak yapılan gözlemler ve araştırma sonuçları, ülkemizde spor medyasının gitgide futbol medyası haline dönüştüğünü göstermektedir. Bir araştırmada (Şahan, 2001), spor medyasının spor kamuoyu üzerindeki etkisinin yoklandığı bir soruya, % 85 oranında “evet etkili” cevabı alındığı görülmüştür. Spor kamuoyu üzerinde önemli bir etkisi olan spor medyasının futbol dışındaki spor dallarını ihmal etmesi, ülkedeki sportif gelişmeyi olumsuz etkilemektedir.

Bu çalışmanın amacı, yurt genelinde dağıtımı yapılan gazetelerin spor sayfalarının şekil ve içerik olarak analiz edilmesidir.

Yöntem

Yurt genelinde dağıtımı yapılan günlük siyasi gazeteler, araştırmanın evreni olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmada dağıtım şirketlerinin verilerine göre 25 Şubat 2008 - 2 Mart 2008 tarihleri arasında 14 gün boyunca Türkiye genelinde en yüksek satış rakamına sahip 10 siyasi gazetenin (Zaman, Posta, Hürriyet, Sabah, Milliyet, Takvim, Vatan, Star, Akşam, Güneş) spor sayfaları örneklem olarak seçilip incelenmiştir. Gazetelerin spor sayfalarının genel sayfalara oranı; bu spor sayfalarındaki haber, fotoğraf, yorum ve reklâm alanı dağılımları; spor branşları arasındaki dağılım, frekans ve yüzde değerlerle analiz edilmiştir. Ölçüm sırasında gazetelerin baskı alanlarındaki farklılıklar standartlaştırılmayıp ayrı ayrı değerlendirilmiş olup kenar boşlukları ve haberler arasındaki boşluklar dikkate alınmamıştır.

Bulgular

Araştırma kapsamına alınan 10 gazetenin spor sayfaları, gazetelerin genelinin % 20'sini oluşturmaktadır. Takvim gazetesi % 31'le oran olarak spora en fazla yer ayıran gazetedir. Toplam sayfa sayısı olarak bakıldığında ise 92 sayfa ile Akşam gazetesi ilk sırada yer almaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Gazetelerin spor sayfalarının gazetenin geneline göre değerlendirilmesi

Gazeteler	Spor		Diğer Haberler		Toplam	
	Sayfa	%	Sayfa	%	Sayfa	%
Posta	57	15	329	85	386	100
Star	63	19	273	81	336	100
Zaman	68	14	418	86	486	100
Hürriyet	76	15	426	85	502	100
Akşam	92	23	300	77	392	100
Milliyet	79	19	329	81	408	100
Takvim	87	31	193	69	280	100
Güneş	57	25	167	75	224	100
Sabah	82	19	361	81	443	100
Vatan	68	16	351	84	419	100
TOPLAM	729	20	3147	80	3876	100

Gazetelerin spor sayfalarının % 51.6'sı haber, % 27.3'ü fotoğraf, % 6.5'i makale-yorum ve % 17.2'si ilan ve reklamlardan oluşmaktadır. Spor sayfaları içerisindeki haber oranının % 62 ile en fazla Güneş gazetesine, fotoğraf oranının % 39 ile Star gazetesine, yorum oranının % 15 ile Milliyet gazetesine ve ilan/reklâm oranının % 24 ile Posta gazetesine ait olduğu görülmektedir (Tablo 2).

**Tablo 2 - Gazetelerin spor sayfaları içeriğinin haber, fotoğraf, yorum ve ilan/reklam dağılımları**

	Haber		Fotoğraf		Yorum		İlan/Reklam		Toplam	
Gazeteler	cm2	%	cm2	%	cm2	%	cm2	%	cm2	%
Posta	60423	57	18180	17	2356	2	25745	24	106704	100
Star	62750	54	33097	39	6236	5	13544	12	115627	100
Zaman	56691	46	32468	26	9932	8	24989	20	124080	100
Hürriyet	71201	51	27683	20	14168	10	25268	18	138320	100
Akşam	72639	44	44420	27	10525	6	36636	22	164220	100
Milliyet	62218	42	39359	27	23038	15	23273	16	147888	100
Takvim	95852	60	43160	27	4160	3	15168	10	158340	100
Güneş	66265	62	20669	19	5048	5	14722	14	106704	100
Sabah	75741	48	35699	23	10384	7	34632	22	156456	100
Vatan	64880	52	37390	30	4535	4	16955	14	123760	100
TOPLAM	688660	51.6	332125	27.3	90382	6.5	230932	17.2	1342099	100

Gazetelerin spor sayfalarının spor branşları ve haber çeşitliliğine göre dağılımına bakıldığında (Tablo 3) % 65.72 ile futbolun ilk sırada, % 12.84 ile İddaa/At Yarışı bahis oyunlarının ikinci sırada ve % 5.65 ile basketbolun üçüncü sırada yer aldığı görülmektedir.

Tablo 3 - Gazetelerin spor sayfalarının içeriğinin spor branşlarına göre dağılımı *

		Posta	Star	Zaman	Hürriyet	Akşam	Milliyet	Takvim	Güneş	Sabah	Vatan	Toplam
Futbol	cm ²	50621	1196	79213	71554	94793	77750	103067	44321	88157	68768	679441
	%	0.64	0.95	0.89	0.72	0.81	0.77	0.74	0.51	0.79	0.91	65.72
Basketbol	cm ²	3717	2765	5476	8261	10566	7701	2598	3245	10663	3423	679506
	%	0.05	0.03	0.06	0.08	0.09	0.08	0.02	0.04	0.10	0.05	5.65
İddaa/ At Yarışı	cm ²	23250	111		15071	7940	9059	31299	38296	5195	2540	132761
	%	0.30	0.00		0.15	0.07	0.09	0.23	0.44	0.05	0.03	12.84

* Toplam sayfa yüzölçümüne oranla kapladığı yer % 1'in altında olan spor branşları: Voleybol (%0.9), Motor Sporları (%0.5), Diğer (%0.5), Atletizm (%0.19), Olimpiyatlar (%0.18), Halter (%0.13), Judo (%0.09), Binicilik (%0.07), Buz pateni (%0.04), Kayak (%0.03), Satranç (%0.03), Tenis (%0.26), Kürek (%0.02), Tekvando (%0.02), Yüzme (%0.14), Kickboks (%0.02), Yelken (%0.01), Boks (% 0.01), Buz Hokeyi (%0.01), Güreş (%0.1), Bisiklet (%0.01), Hentbol (%0.01), Atıcılık (%0.01).

Gazetelerdeki futbol haberlerinin kendi içinde yapılan analizinde ise sayfaların % 63.6'sının "üç büyükler" olarak adlandırılan Galatasaray, Fenerbahçe ve Beşiktaş kulüplerinin haberlerinden oluştuğu saptanmıştır. Kalan % 36.4'lük futbol alanı ise diğer kulüp haberleri, yurt dışı haberleri, federasyon ve milli takım haberleri gibi 3 kulüp dışındaki tüm haberlerden oluşmaktadır. Futbol haberleri içindeki kulüp bazındaki dağılımın ise Galatasaray (%22.6), Fenerbahçe (%22) ve Beşiktaş (%19) olarak yer aldığı görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Spor sayfalarının, birçok eleştiride dile getirildiği gibi yoğunlukla "futbol sayfaları" olduğu, bu araştırmada bir kez daha ortaya çıkmıştır. Gazetelerin spor sayfalarının spor branşlarına ve haber çeşitliliğine göre dağılımına göre futbol, en büyük yüzdeyi oluşturmuştur (% 65.72). Futbol dışındaki diğer spor branşlarının gazetelerde çok küçük oranlarda yer aldığı tespit edilmiştir. Bu sonuç futbol branşının gazetelerde % 84 oranında bulan Karaküçük ve Yenel (1997) ile % 79.6 oranında bulan Öztürk ve arkadaşlarının (1996) çalışmalarıyla paralellik taşımaktadır. Aradan geçen zaman süresince futbolun diğer spor dallarına karşı sayfalarda gerilediği görülmektedir. Basketbol için bulunan % 5.65'lik oranı Öztürk ve arkadaşları (1996) % 7 olarak saptamıştır. Aynı şekilde basketbol için de bir gerileme söz konusu olduğu görülmektedir.

Düşük fiyat politikasıyla geniş kitlelere ulaşmaya çalışan gazetelerden Takvim, diğer sayfalarına oranla % 31'le spora en fazla yer ayıran gazetedir. Toplam sayfa sayısı olarak bakıldığında ise 92 sayfa ile Akşam gazetesi ilk sırada yer almaktadır. Demir'in (2006) araştırmasına göre günlük siyasi gazetelerin spor sayfalarına bakıldığında Star gazetesinin spora en çok yeri ayırdığı görülmüştür. Daha sonra Takvim gazetesi ve Aksam gazetesi

gelmektedir. Bu araştırmada ise Star gazetesinin spora hem yüzde olarak (% 19) hem de sayfa sayısı olarak daha az yer ayırdığı belirlenmiştir. Öztürk ve arkadaşlarının (1996) yaptıkları benzer araştırmada, seçilen günlük gazetelerde ortalama spor sayfası oranı en çok % 13.79 (Sabah) olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise spor sayfalarının gazetesinin geneline göre en yüksek oran % 31 (Takvim) olmuştur. Sabah gazetesinin spor sayfalarının oranı ise bu araştırmada % 19 olarak çıkmıştır. Buradan hareketle geçen 12 yıllık süre içerisinde gazetelerin spora ayırdığı alanın daha fazla olduğu söylenebilir.

Spor sayfaları, toplamda genel sayfa sayısına göre incelenen 10 gazetesinin % 20'sini oluşturmaktadır. Spor sayfalarının % 51.6'sı haber, % 27.3'ü fotoğraf, % 6.5'i makale-yorum ve % 17.2'si ilan ve reklamlardan oluşmaktadır. Öztürk ve arkadaşları (1996) haber oranını ortalama % 50, fotoğraf oranını en çok % 24.31 ve reklam/kenar boşluğu oranını en çok % 29.51 olarak tespit etmişlerdir. Bu iki araştırmanın bulguları karşılaştırıldığında, geçen süre içerisinde gazetelerin spor sayfalarında görsel öğelerin daha fazla yer alır hale geldiği söylenebilir. Bu sonuç, gazetelerin spor okuyucusu olarak sosyo - kültürel bakımdan alt katmanları hedef kitle olarak seçtiği görüşüyle uyusmaktadır.

Yaygın basında spor sayfalarının futbol sayfaları görünümünden çıkarabilmek için medyanın toplumsal sorumluluğunu yerine getirmesini beklemenin yanı sıra, spor dallarını geniş kitlelere yayabilmek için federasyonların daha fazla çaba sarf etmesi gerektiği söylenebilir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Demir, G. (2006) "Yazılı Alman ve Türk Basınında Amatör Branşların Yeri", Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Öztürk, F., İnce, G., Zülkadiroğlu, Z., Şahin, M. (1996) "Günlük Gazetelerde Sporun Yer Alışı", Spor Bilimleri Dergisi, VII: 2, 24 – 32.
- Şahan, H., Çınar, V. (2008) **Kitle İletişim Araçlarının Spor Kamuyu Üzerine Etkisi**, Web erişim: www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos_mak/, Erişim Tarihi: 24.04.2008.

270. SPOR MALZEMELERİ SATAN İŞLETMELERDE ELEKTRONİK TİCARET UYGULAMALARININ DEĞERLENDİRİLMESİ "KOCAELİ İLİ ÖRNEĞİ"

ATALI, L.*, ÇOKNAZ, D., VELİOĞLU, M. N.*****

* Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği, Doktora Programı

* Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

* Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Giriş

Spor, çağımızda her yaş ve kesimden insanın ilgi duyduğu bir uğraş alanıdır ve bu alan içinde kişiler çok farklı şekilde yer almaktadır. Bu farklılıkları sporcu, çalıştırıcı, spor yöneticisi, hakem, seyirci gibi geniş bir yelpazede çeşitlendirmek mümkündür. Bu kadar geniş bir alanda var olan spor, zaman içinde kendi endüstrisini oluşturmuş ve kendi pazarını yaratmıştır.

Bilgi toplumunda ürünlerin Internet üzerinden ticareti zorunlu bir hareket olarak görülmektedir. İşletmelerin Internet ile potansiyel müşteriye ulaşması daha da kolaylaşırken, Internet satış işlemini kısaltarak, hızlı ve verimli haberleşmeyi arttırmaktadır. En büyük özelliği ise tüketicilerin büyük oranda hızlı işlem yapabilmeleridir (Haşiloğlu, 1999: 65,93).

Internet'i kullananların sayısı ve oranının dünyada ve ülkemizde giderek artması sonucu spor alanında da Internet'in yoğun olarak kullanıldığı görülmektedir. Internet üzerinden yapılan alışverişin en büyük avantajlarından birisi de spor pazarlama yöneticilerinin yüksek sayıda pazarlara ulaşabilme yeteneğidir (Argan, 2002: 310). Spor endüstrisi de diğer endüstriler gibi teknolojinin avantajlarından yararlanmakta, spor işletmeleri daha fazla satış yapmak için farklı tüketici gruplarına farklı stratejiler uygulamaktadır (Argan, 2004: 19).

Spor işletmelerinin, spor endüstrisinin gelişmesine paralel olarak Internet teknolojilerinden faydalanma durumları Internet üzerinden ticaretin sağladığı yararlar açısından önem arz etmektedir. Spor işletmelerinin ürünlerini hedef tüketici grubuna en kısa zamanda en az maliyetle ulaştırmasının hedeflendiği bir ticaret anlayışında Internet üzerinden ticarete spor malzemeleri satan işletmelerin yaklaşımlarının belirlenmesi ve önerilerin geliştirilmesi bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Bu araştırmada, dünyada giderek yaygınlaşan ve Türkiye'de de aynı derecede



yaygınlaşması beklenen elektronik ticaret uygulamalarının, spor malzemeleri satan işletmeler açısından incelenerek, uygulamaya yönelik mevcut durumlarının ortaya konulması amaçlanmıştır.

Yöntem

Spor malzemeleri satan spor işletmelerinde elektronik ticaret uygulamalarının mevcut durumunun değerlendirilmesi amacı ile yapılan bu çalışmada nicel ve nitel araştırma yöntemleri birlikte kullanılmıştır.

Nicel Boyut: İşletmelerin özellikleri, sahip oldukları elektronik ticaret teknolojileri, uygulamaları ve elektronik ticaret gerçekleştirme durumlarını belirlemek amacıyla araştırmanın bu bölümünde tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırma evrenini 2007 yılında Kocaeli İl sınırları içinde faaliyet gösteren spor malzemeleri satan 58 işletme oluşturmaktadır. Araştırmada 58 işletmeye ulaşılmaya çalışılmış fakat bu işletmelerden 16 işletme spor ile ilgili malzeme satmadığı için araştırma dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak çalışmanın nicel kısmında bilgi formu 32 işletmeye uygulanmıştır.

Nitel Boyut: İşletme yöneticileri ile gerçekleştirilen bu bölümde nitel araştırma tekniklerinden görüşme yöntemi kullanılarak yöneticilerin konuya ilişkin görüşleri belirlenmeye çalışılmıştır. Tipik durum örneklemesine uygun şekilde üç işletme yöneticisi ile görüşmeler yapılmıştır. Üç işletme yöneticisi seçilmesinde kriter olarak elektronik ticareti uygulayan, uygulamayan ve planlayan olarak örneklem seçimi yapılmıştır. Elde edilen verilerin araştırma problemine ilişkin olarak neleri söylediği ve hangi sonuçları ortaya koyduğunu analiz etmek için nitel analiz yöntemlerinden “betimsel analiz” yöntemi ile çalışmada toplanan verileri tanımlamaya, verilerin içinde saklı olabilecek gerçekleri ortaya çıkarmaya çalışmak için “içerik analizi” yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo -1 Nicel Kısımdan Örnek Veriler

	Evet	Hayır
İşletmelerin İnternet Bağlantısı	21 % 65,7	11 %34,3
İşletmelerin Elektronik Posta Adresine Sahip Olma Durumu	18 %56,2	14 % 43,8
İşletmelerin Sahip Olduğu Web Sitelerinin Durumu	12 % 37,5	20 % 62,5

İşletmelerde İnternet bağlantısı olup olmadığına ilişkin bulgular Şekil 1’te yer almaktadır. 21 işletmede (% 65,7) İnternet bağlantısı olduğu, 11 işletme (%34,3) İnternet bağlantısı olmadığı, İşletmenizin elektronik posta adresin var mı? sorusuna 18 işletmenin (%56,2) evet, 14 işletmenin (% 43,8) hayır cevabı verdiği, İşletmelerin web sitesine sahip olma durumuna bakıldığında 12 işletmenin (% 37,5) web sitesine sahip olduğu, buna karşılık 20 işletmenin (% 62,5) web sitesine sahip olmadığı görülmektedir.

Tablo -2 İşletmeler Genel Bulgular

a) Elektronik Ticaret İle İlgili Genel Bulgular
1) Hızlı ve gelişen bir alan
2) Satışta kolaylık ve bilgilendirme
3) Satış ve güvenlik
b) Elektronik Ticaret Uygulamalarına Geçiş İle İlgili Bulgular
1) Tüketicinin İnternet İlgisi
2) Gelişmeler ve araştırma
3) İnternet üzerinde spora ilgi
c) Elektronik Ticaret Planlama Nedenleri İle İlgili Bulgular
1) Kolaylıklar sunma ve destek
2) Rekabet Etme
d) Elektronik Ticaret Uygulamama Nedenleri İle İlgili Bulgular
1) İşletmenin bilgi eksikliği
2) Güvenlik ile ilgili sorunlar
3) Takip etmede zorluklar

Çalışmanın nitel kısmında üç işletme ile yapılan görüşmeler sonucunda tabloda elektronik ticaret ile ilgili genel bulgular üç işletmenin durumunu ortaya koymaktadır. Diğer takip eden kısımlarda uygulamaya geçişte ve uygulama nedenleri görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu temalara dayalı olarak katılımcıların elektronik ticaret ile ilgili literatürde yer alan işletmeleri etkileyecek olan unsurların farkında oldukları söylenebilir. Kırçova'nın (1999) belirttiği gibi teknolojilerle beraber işletmelerde işlerin kolaylaşmasına yönelik yeni işletmecilik tanımları çıkmıştır. Elektronik ticaret ile ilgili katılımcıların düşünceleri Korkmaz'ın (2004) "elektronik ticaretin tüketiciye ve alışverişe etkileri" başlığı altında belirttiği "kolay", "hızlı", "güvenli", ifadeleri ile örtüşmektedir. İnan'ın (2002) yaptığı başka bir çalışmada da işletmelerin Internet kullanımında etkili olan faktörler arasında kolaylık yer almaktadır. Özdiñç ve Kızıltuğ (2005) yapmış olduğu çalışmanın sonucunda da işletmelerin bilgiye daha hızlı ve kolay ulaşabileceklerini belirtmiştir. Güleş ve arkadaşları'nın (2003) çalışmasında işletmelerin elektronik ticaret yapmama nedenleri arasında güvenlik önemli bir problem olarak ortaya çıkarken, spor işletmelerinin de güvenliğin elektronik ticaret uygulamalarında sorun olarak görülmesi paralelliği ortaya koymaktadır.

Dedeoğlu'na göre gelişmeler ve araştırma temasını ortaya çıkaran katılımcı ifadelerden "maliyetler ve müşteri potansiyeli" elektronik ticarete geçişte temel unsurlardan olan müşteri potansiyelini çoğaltmak ve ihtiyaçlarını karşılamak açısından önemlidir. Bal (2003) çalışmasında elektronik ortamda yapılan işlemlerin maliyetlerinin daha düşük olduğunu ve potansiyel müşterilerine daha düşük maliyetle sunabileceğini belirtmektedir. Spor seyircisinin bilgilenme ihtiyacı ve spor organizasyonları ile ilgili web sitelerinin dünyanın birçok yerinden takip edilmesi Internet üzerinde spora olan ilgiyi artırmıştır.

Rekabet etme boyutunda çıkan temaya yönelik ise Yalçın ve Demircioğlu'nun (2000) yaptığı çalışmanın sonucunda Internet rakiplere üstünlük sağlamada önemli bir fırsat çıkarmıştır. Kula ve Tatoğlu (2001) işletmelerin rekabet için Internet'i yoğun olarak kullandıkları görülmüştür sonuçlarına göre araştırma sonuçları paralellik göstermektedir.

Bal'ın (2003) yaptığı çalışmada elektronik ticaretin güvenliğinden duyulan kaygının arttığı görülmüştür. Bu çalışma kapsamında yer alan elektronik ticaret uygulamayan spor işletmesinin de bu kaygıyı taşıması benzerlik göstermektedir. Diğer yandan Güleş ve arkadaşlarının (2003) yaptığı çalışmada işletmelerin tamamı elektronik ticaret uygulamaları konusunda bilgi sahibi olurken bu çalışma kapsamında yer alan spor işletmesinin ise bilgi eksikliği olduğu görülmüştür. Güleş ve arkadaşlarının çalışması ile benzerlik göstermemektedir.

Sonuç olarak çalışmada yer alan işletmelerin tamamına yakını elektronik ticaret'in işletmelere sağladığı hız, bilgi sunma ve rekabet etme gibi avantajlarını benimsemektedirler. Spor yöneticileri elektronik ticaretin hızlı gelişen bir alan olduğunu belirtmişlerdir. Buna karşın spor işletmeleri diğer işletmeler gibi elektronik ticaretin önündeki engellerden güvenlik ile ilgili kaygılar taşımaktadır. Elektronik ticaret uygulamayan spor işletmeleri uygulamama nedenleri arasında güvenlik önemli yer taşımaktadır. Elektronik ticaret uygulayan ve planlama aşamasında olan spor işletmeleri Internet üzerinde spora olan ilginin farkındadırlar ve rekabet etmek için elektronik ticaretin sunduğu tüm kolaylıklardan faydalanmak üzere elektronik ticaret uygulamalarını işletmelerinde değerlendirmektedirler.

Seçilmiş Kaynaklar

1. Arğan, Metin. Katırcı, Hakan. **Spor Pazarlaması**. Ankara: Nobel Yayınları, 2002.
2. Beech, John and Chadwick, Simon and Tapp, Alan. " Emerging Trends in the Use of the Internet- Lessons From the Football Sector," **Qualitative Market Research**: vol:3, no:1, 2000, pp.38-46
3. Delpy, Lisa and Bosetti, Heather. " Sport Management and Marketing Via The World Wide Web," **Sport Marketing Quarterly**, vol:7,no:1, 1998, pp. 21-27.
4. Gladden, Jay. " Sports Market Bytes: The Ever Expanding Impact Of Technolgy On Sport Marketing, Part I," **Sport Marketing Quarterly**, vol:5,no:3, 1996, pp. 13-15
5. Sözeri, Barış. Koçak, Settar. " Türkiye'deki Süper Lig Futbol Kulüplerinin Bir Pazarlama Aracı Olarak Internet Kullanımları," **Spor Bilimleri Dergisi**, cilt: 14, sayı: 3, 2003, ss. 114-132.



271. THE TRAINING CONDITIONS AND THE ATHLETE SOURCES OF THE FOOTBALL CLUBS THAT PARTICIPATE IN FOOTBALL LEAGUES OF BURDUR AND ISPARTA

GÜLER, D.**

**Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, AMASYA/TÜRKİYE

Bu çalışma Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu tarafından desteklendi (Proje No: 024-NAP-08).

The aim of this study was to investigate and consider sources of athletes and working conditions of sport clubs which participate in football leagues in the provinces of Burdur and Isparta. The group to be investigated was formed of total 237 athletes on the condition of having 83 footballers from 8 clubs in Burdur and 153 footballers from 14 clubs in Isparta which have got football teams in football leagues in Burdur and Isparta. The datas to the investigation were determined generally by polling and taking advantage of inquiry forms. These datas were evaluated by comparing frequency distribution and taking percentage values. As part of these gained datas were immobilized that % 73,5 of the Footballer were between the ages 15-24, % 89,5 of these were high school- and senior high school graduate, %89,4 of these were business owner, % 77,6 were sufficiently well up in football, approximately % 45 of the sportsmen received a benefit in kind and monetary, % 77,2 of footballer thought that the management had sufficient facilities, % 54,1 of these thought financially good and % 63,3 thought that the physical ability of management was so good and were also determined that % 31,6 of the new footballer go to the preparatory course, % 46,8 footballer do transition periods training. As a result, it can be said that the clubs that take part in the football leagues in Burdur and Isparta have high potential when looked at their footballer. It can also be said that they are adequate in terms of physical and managerial aspects but are inadequate in terms of financial and, however they have enough competition period training but have not enough preparative camps, preparative period training and transition period training when looked at their training conditions.

Key Words: The Football Clubs, The Training Conditions, The Sources of Athletes

BURDUR VE ISPARTA'DA FUTBOL LİGLERİNE KATILAN FUTBOL KULÜPLERİNİN ÇALIŞMA ŞARTLARI VE SPORCU KAYNAKLARI

1. Giriş ve Amaç

Amatör ve profesyonel sporun kaynağı durumunda olan spor kulüpleri, bir yandan çok sayıda insana sportif hizmet verirlerken diğer yandan da ülkelerini temsil edebilecek nitelik ve nicelikte yıldız sporcular yetiştirmek amacıyla oldukça önemli bir görev üstlenmektedirler (İbrahimoglu 1998). Dolayısıyla, tüm ülkelerde sportif faaliyetlerin çoğu spor kulüpleri aracılığıyla yürütülmektedir. Spor faaliyetleri bir defa yapıp bırakılan etkinlikler olmadığından; bir süreklilik içerisinde müsabaka öncesi, esnası ve sonrasında yapılan tüm çalışma ve faaliyetleri kapsayan niteliğe sahiptir. Böyle kapsamlı sportif çalışma ve faaliyetlerin ancak bir sportif kuruluş aracılığıyla yürütülebileceği düşünülebilir (Mutlutürk 2001). Sporda başarıya ulaşmanın yolunun sporun geniş kitlelere ulaştırılması olup, bunun da ağırlıklı okul ve kulüpler aracılığıyla yapılabileceği kuşkusuzdur. Bu bağlamda kulpler, kendilerine gönül verenleri spora seyirci kalmaktan öteye geçirmeli ve spor yaptırmalı, en azından yapanların desteklenebilecekleri ortamları hazırlamalıdır (Tuzcu ve Tuzcu 2007).

Bu çalışmada amaç, Burdur ve Isparta illerinde futbol liglerine katılan spor kulüplerinin sporcu kaynakları ve çalışma şartları yönünden araştırılması ve değerlendirilmesidir.

2. Materyal ve Metod

Araştırma Grubu

Araştırmaya, Burdur ve Isparta'da futbol liglerinde (Üçüncü Profesyonel Futbol Ligi ile Süper Amatör ve Birinci Amatör Futbol Ligi) futbol takımları bulunan; Burdur'da 8 kulüpten 83 ve Isparta'da 14 kulüpten 153 futbolcu olmak toplam 237 lisanlı sporcu gönüllü katıldı.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya yönelik veriler, Güler (1996)'in "Kayseri Bölgesinde Futbol Liglerine Katılan Spor Kulüplerinin Çalışma Şartları ve Sporcu Kaynakları" isimli Yüksek Lisans Tezinde uygulanmış olan anketten yararlanılarak elde edildi. Anket uygulamasına, Burdur ve Isparta'da Üçüncü Profesyonel Futbol Ligi ile Süper Amatör ve Birinci Amatör Futbol Liglerinde faaliyet gösteren spor kulüplerindeki lisanslı faal sporcular katıldı.

Anket formları, tüm kulüpler ayrı ayrı ziyaret edilerek sporculara dağıtıldı ve sporcuların doldurmasını takiben ya da bir iki gün sonra toplandı. Anket formunda gerekli açıklamalara yer verildi. Anketler, özellikle kulüplerin müsabaka döneminde olduğu zamanlarda, antrenman ya da müsabaka öncesi veya sonrası uygulandı.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin, frekans dağılımı ve yüzde değerleri alındı ve değerlendirildi.

3. Bulgular

Çalışmaya yönelik bulgular aşağıdaki tabloda verildi:

Tablo 1. Spor kulüplerinin çalışma şartları ve sporcu kaynaklarına yönelik sporcu görüşleri

Değişkenler	f	%
Kulüplerdeki 15-24 yaş arasında olan sporcular	171	73,5
Kulüplerdeki lise ve üniversite mezunu olan sporcular	212	89,5
Bir iş sahibi sporcular	212	89,5
Kulüplerinden aynı ve nakdi yardım alan sporcular	108	45,6
Kulüplerin fiziki imkanlarından yararlanan sporcular	150	63,3
Kulüplerin mali imkanlarından yararlanan sporcular	138	54,1
Kulüplerin yönetim imkanlarından yararlanan sporcular	183	77,2
Kulüplerde hazırlık kampı yapabilen sporcular	75	31,6
Kulüplerde hazırlık dönemi antrenmanı yapabilen sporcular	184	77,6
Kulüplerde müsabaka dönemi antrenmanı yapabilen sporcular	192	81,0
Kulüplerde geçiş dönemi antrenmanı yapabilen sporcular	111	46,8

Kulüplerdeki sporcuların % 73,5'inin 15-24 yaşları arasında bulundukları, % 89,5'inin lise ve üniversite mezunu oldukları, % 89,4'ünün bir iş sahibi oldukları, % 77,6'sının yeterli derecede futbol deneyimine sahip bulundukları, % 45,6'sının aynı ve nakdi yardımlardan yararlandıkları, % 63,3'ünün fiziki, % 54,1'inin mali ve % 77,2'sinin de kulüplerinin yönetim imkanlarını yeterli buldukları, % 31,6'nın hazırlık kampları, % 77,6'sının hazırlık dönemi, % 81'inin antrenman dönemi, % 46,8'inin geçiş dönemi çalışmaları yaptıkları tespit edildi (Tablo 1).

4. Tartışma ve Sonuç

Sporda başarının elde edilebilmesinde, sporcuların yaşları, verilen kulüp imkanları veya antrenörlerin uyguladıkları başarılı antrenman programları gibi çalışmalar ile sporcuların eğitimi düzeyleri önemli yer tutmaktadır (Erkal 1992, Güler 1996). Ayrıca, uzun süre bir işle meşgul olan kişiler o işle ilgili bilgi, beceri ve tecrübe vb. özellikler kazanarak ustalaşırlar ve işin ehli olurlar. Sporda da aynı durum söz konusu olup, uzun yıllar bir spor dalıyla uğraşanlar, uğraştığı spor dalında ustalaşırlar (Bizans 1991). Her kurum ve kuruluşlarda olduğu gibi, spor kulüplerinin de adaletli, güvenli ve istikrarlı yönetilmesi; kulüp imkanlarının genişletilmesi için gerekli kaynakların temini, kulüp içerisindeki her türlü dengenin sağlanması, dolayısıyla sporcuların genel olarak isteklerine cevap verebilecek bir yapıya kavuşturularak daha istikrarlı ve verimli bir çalışma ortamı tesis edilebilmesi açısından önemli kabul edilmektedir (Erkal 1992). Kulüplerdeki sporcuların % 73,5'inin 15-24 yaşları arasında bulundukları, % 89,5'inin lise ve üniversite mezunu oldukları, % 89,4'ünün bir iş sahibi oldukları, % 77,6'sının yeterli derecede futbol deneyimine sahip bulundukları, % 45,6'sının aynı ve nakdi yardımlardan yararlandıkları, % 63,3'ünün fiziki, % 54,1'inin mali ve % 77,2'sinin de kulüplerinin yönetim imkanlarını yeterli buldukları, % 31,6'nın hazırlık kampları, % 77,6'sının hazırlık dönemi, % 81'inin antrenman dönemi, % 46,8'inin geçiş dönemi çalışmaları yaptıkları (Tablo 1) dikkate alındığında, kulüplerin sporcu kaynakları yönünden literatürce belirtilen başarıyı arttırabilecek sporcu potansiyeline sahip oldukları, ancak, çalışma şartları yönünden yetersiz sayılabilecek bir durumda bulundukları görülmektedir.

Sonuç olarak, Burdur ve Isparta'da futbol liglerine katılan spor kulüplerinin, genel olarak; sporcu kaynakları yönünden yüksek potansiyele; çalışma şartları yönünden ise mali yönden yetersiz, fiziki ve yönetim yönünden yeterli ve uygun ortamlara, yetersiz olan hazırlık kampları, hazırlık ve geçiş dönemi çalışmaları, yeterli olan antrenman dönemi çalışmalarına sahip oldukları söylenebilir.



Anahtar Kelimeler: Futbol Kulüpleri, Çalışma Şartları, Sporcu Kaynakları

5. Kaynaklar

- Bizans, G. (1991). Futbol Öğretim Planı-Gençlerin Antrenmanı, TFF yayınları No 6.
 Erkal, M. (1992). Sosyolojik Açıdan Spor, 2. Baskı, İstanbul.
 Güler, D. (1996). Kayseri Bölgesinde Futbol Liglerine Katılan Spor Kulüplerinin Çalışma Şartları ve Sporcu Kaynakları, Yüksek Lisans Tezi, EÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
 İbrahimoglu, A. (1998). Faaliyetlerini Futbolda Yoğunlaştıran Amatör Kulüplerin Yönetim Açısından Sorunları (Samsun Araştırması), Yüksek Lisans Tezi, GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
 Mutlutürk, G. (2001). Sportif Başarının Yükseltilmesinde Kulüp İkliminin Rolünün Araştırılması, Yüksek Lisans tezi, CBÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
 Tuzcu, R. ve Tuzcu, S. (12 Temmuz 2007). Kulüplerin Toplumsal Yapı İçindeki Konumu ve Futbolda Şiddet Eğilimi, <http://www.odevsel.com/genel-kultur/1524/kuluplerin-toplumsal-yapi-icin-deki-konumu-ve.htm>

Poster 6.9

Oturum/ Session: *Olimpik Hareket / Olympic Movement Istanbul's Candidacy for Olympic Games*

Poster Alanı / Name of Board: *GEREDE*

Moderator: *Prof.Dr.Atilla ERDEMLİ*

272. UNIVERSAL LANGUAGE AT OLYMPIC GAMES; PICTOGRAMS

YASA, S.

AİBÜ, Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Bolu/Turkey

ABSTRACT

Universal Language at Olympic Games Pictograms The fast development on the technology, the rapidness of the journalism on television and internet makes the requirement of a shared expression language very significant in our vastly multi-linguistic world. There is a need of visual graphical elements which have global meaning and perception in order to provide an easy life for thousands of people who league together from various different nations and have to live together especially in the high-scaled organizations such as Olympic Games. The centers providing international products which are ISO in Geneva and Pictorial Institute in Tokio continuously work on responding the demand on this issue. The pictographs that have been indispensable since their first usage at Munich Olympic Games and the properties of the emblem / logo / slogan and symbols with their ability to be remembered, easily learned and fastly explained which are the series of graphical works building the visual identity of every Olympic / Paralympic Game are the unique solutions for the problems based upon the linguistic culture in the high-scaled organizations as big as the Olympic Games. Key Words: Communication, Graphic Design, Visual Communication, Pictogram

OLİMPİYAT OYUNLARINDA EVRENSEL DİL; PİKTOGRAMLAR

Giriş

Daha bir ay önceye kadar Fransa Lascaux mağarası fresklerinin bilinen en eski duvar resimleri olduğunu söylerken, yine Fransa'da geçen Kasım'da bir grup dağcı bu kez güneybatıda Vilhonneur bölgesinde bir mağara duvarında yaklaşık 25 bin yıllık olduğu sanılan gravürler bulmuşlardır (www.northofthedordogne.com/lascauxcaves.php). Mağara duvarlarında ki resimler ki , yazının bulunışundan çok öncedir, hep görsel iletişim sağlamak için üretilmişlerdir. Fransa-Lascaux fresklerinin grafik tasarımın / sembollerle konuşmanın ilk örnekleri olduğunu iddia eden araştırmacılar bulunmaktadır (Uçar, 2004).

Bu da gösteriyor ki; insanoğlu var oldu olalı iletişim sorunuyla mücadele vermektedir. İletişim üzerine bilimsel çalışmalar, ister bireysel ister kitlesel düzeyde olsun hep karşdakine kendimizi, düşüncemizi, isteğimizi anlatabilmek amacıyla düğümlenmektedir. Bir rivayete göre Tanrı, insanlar kendi karşısında birlik olup da bir

başkaldırı düzenleyemeyenler diye pek çok dille konuşmalarını sağlamış. O gün bu gündür insanoğlu birbirini anlamaya çalışmaktadır.

Konu anlama ve anlatma olunca ağırlıklı olarak görsel ve işitsel olandan yararlanılır. Grafik tasarım görüntülerden oluşan bilgilerin değiş-tokuşudur. Mümkün olan en az sayıda görsel imge ile mümkün olan en yüksek sayıda bilginin aktarılmasıdır ve bu aktarım ekonomik, açık ve estetik olmalıdır (Becer, 1997). Farklı zaman dilimlerinde Mezopotamya, Anadolu ve Asya’da da karşımıza çıkan ve Isotype olarak adlandırılan bu görsel sistemin çalışma prensiplerinde yatan, göstergebilim felsefesinin özü olan görme ve anlamlandırma ilişkisine bağlıdır (Uçar, 2004). Detaylardan ve boyuttan yoksun kaba Mısır duvar resimlerini incelediğimizde bünyelerinde gayet zengin bir bilgi kaynağı içerdiklerini görürüz. O kaba çizimler gayet başarılı bir anlatım gücüne sahiptiler. İşte hedeflenen; ISOTYPE’in da bu etkili güce sahip olmasıydı. **Semantografi** olarak adlandırdığımız (Blissymbolics) görsel iletişim dili ise günümüzde yaygın kullanımının yanı sıra, işitme engelli kişilerin eğitiminde de kullanılmaktadır. Yaratıcısı olan Charles Bliss’in amacı semantografi ile bir çeşit görsel Esperanto yaratmak ve bu yolla *insanlık ve dünya barışına katkıda bulunmaktır*. Bu sistemler 300 yıl önce Leibnitz’in de hayal ettiği evrensel sembol dili sistemi ile aynı amacı gütmektedirler. Okumaktan önce görsel algı gelmektedir. Günlük hayatımızda yazı, iletişim sürecinde etkin olarak kullandığımız bir öğedir. Yazıyı okumak ‘harf’ dediğimiz işaretlerin çözümlenmesidir aslında. Ancak bunun yanı sıra pek çok simge, şekil ve işaret de davranışlarımızda bize yol gösterir. Sembollerle iletişimi diğer iletişim türlerinden ayıran özellikleri; akılda kalıcılığı, kolay öğrenilebilirliği, hızlı anlamlandırılabilmesi ve evrensel anlam ve algı boyutlarına sahip olmasıdır. Ayrı dil ve kültürden pek çok insanın bir arada bulunduğu uluslararası havalimanı, olimpiik organizasyonlar gibi ortamlarda görsel iletişim elemanlarına başvurulur. Görsel kirlilik oluşturduğu iddia edilse de, işaret, sembol ve piktogramlar; gündelik iletişimi, hayatı ve bilgi alış-verişini kolaylaştıran görsel öğelerdir. İletişimde ulaşılan kitlesel boyut büyük çaplı organizasyonları, özü gereği fazlaca gündeme getirmiştir. Sergiler, fuarlar, haftalar boyu süren festivaller, sanatsal ve sportif organizasyonlar hep kitleler için hazırlanmıştır. Kalabalık insan yığınlarının katıldığı bu organizasyonların uluslararası boyutu farklı iletişim sorunlarını da beraberinde getirmektedir.

Dört yılda bir yapılan Modern Olimpiyat Oyunları 13 ülkeden 295 sporcunun katıldığı 1896 yılından 2000 yılına gelindiğinde Sydney’de 199 ülkeden 10 bin 500 sporcu, 16.000 gazete ve tv muhabiri ile dev bir organizasyona dönüşmüştür. 200’den fazla ulus ve farklı diller... 2004 yılında yapılan Atina Olimpiyat Oyunlarına 201 ülkeden 10.625 sporcu katıldı, 28 spor dalında 301 yarış yapıldı, 11.000 den fazla bilgisayar kullanıldı ve oyunları 21.500 gazeteci izledi. Yarışmaların yanı sıra birlikte yaşanması gereken, yayın yapılması gereken onaltı gün.. Bu ortamda iletişim sağlamada ki çözümlerden birisi de; görsel iletişimi başarılı bir şekilde gerçekleştirmektir. Zaten Olimpik ve Paralimpik Oyunların tarihine baktığımızda her birinin plânlanmasında önemli noktalardan birini o oyunların sembolize edildiği amblemin, piktogramların, afişlerin, tv izleyicileri için jenerik çalışmalarının oluşturduğunu görürüz. Hedef, iletişimde altın madalyaya eşdeğer evrensel görsel dile ulaşabilmektir. En kısa ve yalın haliyle iletişim Aziz’e (1981) göre; “haber, bilginin ya da en genel anlamıyla kültürün insan topluluklarına dağıtım olgusu” olarak tanımlanır. Farklı diller kullanan uluslara haberi ve bilgiyi, en anlaşılır, hızlı şekilde ancak görsel bir dil kullanarak verebiliriz.

Göstergebilim, yapısalcılık ve anlam vermeyle ilgili her şeyi içine alır. “Anlamanın incelenmesinde üç öge önde gelir; 1. işaret, 2. İşaretin işaret ettiği, 3. İşareti kullananlar. İşaret bizim duygularımızla algılanabilir, kendinden başka bir şeyi işaret eden, kullanıcılar tarafından işaret olduğu kabul edilen, tanınan, fiziksel bir şeydir.” (Erdoğan ve Alemdar, 1990).

Spor ve grafik öğelerin birarada kullanıldığı göstergebilim(semioloji) açısından algılanma kolaylığı sağlayacak işaret sistemi “Piktogram”lardır ve ilk kez 1972 Münih Olimpiyat Oyunlarında kullanılmıştır. Çok kolay algılanan evrensel bir görsel dil oluşturan piktogramlar her büyük organizasyonda yerini almaya ve bizlerle en basit, sade, kolay ve anlaşılır görsel dille iletişime geçmeye, ve hayatımızı daha kolay yapmaya devam edecek grafik elemanlardır. Anlamı, belli formlar biçiminde kişilere direkt / dolaysız yollarla ulaştıran, harf yerine kullanılan sembollerdir. Genelde sembol olarak adlandırıldığından anlam kargaşasına neden olmaktadır. Örneğin: + , - , x , ÷ işaretleri birer matematiksel sembol olmalarına karşın piktogram sayılmazlar. Ünlem (!) ve soru işareti (?) çok yakın olmamalarına karşın piktogramdırlar. Benzer bir örnek de alfabeden verilebilir. Harfler piktogramın içeriğinde olmamalarına karşın P harfi araba parkı anlamında kullanılmaktadır. Bir piktogram;

- Söz dizimi (Syntax),

- Anlambilim (Semantic-kelimelerin anlam değiştirmelerini inceleyen bilim dalı) ve

-Yararlılık (Pragmatizm) olmak üzere üç temel öğeden oluşur. Adı geçen öğelerden ilki Piktogram’ın içeriğinin ifadesi olup sözcüklerin seçimi, tutarlığı, anlaşılabilirliği itibarıyla hem ulusal hem de evrensel iletişimde özel bir öneme sahiptir. İşte bu özellikler uluslararası iletişimde ‘syntax’ olarak adlandırılır. Bir piktogram ayrıca anlambilim özelliğine sahip olmalıdır. İşte bu açıdan piktogramın üçüncü özelliği pragmatizm olarak adlandırılan yararlılıktır. Olimpiyat Oyunları’nda, sporla ilgili piktogramlarda kullanılan formlar insan hareketlerinin görsel



tanımlamasıdır ve soyuttur. “Spor ahlakı ve amatörlük ruhundan söz edildiğinde ilk akla gelen sporun ‘dostluk-centilmenlik-kardeşlik’ duygularını pekiştirmek amacıyla yapılmasıdır. Dostluk, sorunların, başarıların ve yeteneklerin paylaşımını öngörür. Bu yüzden insan türü adına paylaşılmış ortak bir yücelişi simgeleyen soyut figürler seçilmektedir”(Yasa, 1992). Japon dilinde gram; ‘e-moloji’=resim harfi ya da ‘e-kotoba’=resim dili anlamına gelmektedir. 1972’de Tokyo’da kurulan ‘Pictorial Institute’de yapılan tanıtımda e-moloji; kişisel eleman, e-kotoba ise elemanların sistematik organizasyonu şeklinde tanımlanmıştır. Bir diğer deyişle harf ya da cümleye eşittirler. Yani ‘e-moloji’ olduğu zaman ‘*tuvalet var*’ demektir, ancak, buna bir ok ilave edilerek yön belirtilirse bu e-kotoba haline dönüşür. Artık “*tuvalet bu yöndedir*” şeklinde cümle ifade etmektedir. Söz dizini yani syntax, e-kotoba’nın varlığını belirlemektedir.

Piktogram; sembolün sembolik yapısı gibi imajın yayılımıdır. İmajın kavranmaya sağlıklı bağlantısıdır. Bir çalışmadan çok hayatın uygulamasıdır, direk harekettir. 5000 yıl önceye dayanan geçmişi ile piktogramların gelişimleri doğu ve batı kültürlerinde birlikte görülmüştür. Uzay yolculuklarından 1972 yılında Jüpiter’e ulaşan onuncu öncü astronot, yolculuğunu uzay gemisine monte edilen piktogramlarla gerçekleştirmiştir. İnsan vücudunun içinde kullanılan medikal kameralar, dijital saatler, internet ortamları, yol levhaları, kullanım talimatları, ilkel çağlardaki kaya yazılarından başlayan bir serüvenin aşamalarıdır sadece. Günümüzde eşyalar ve bilgi/informasyon hızla değişmekte, iletişim başarısı bunun uluslar arası arenaya ne derece taşınabildiğine bağlı olmaktadır.

Sonuç

Ulus - dil ayrımı olmaksızın herkesin anlayabildiği bir evrensel dile ulaşabilmek, bilgiye ulaşmada son derece önemli bir rol oynamaktadır. Eğer fonetik bir yana bırakılarak ele alınırsa grafik tasarım, piktogramlarla işte bu evrenselliği yakalamıştır. Ancak görsel olarak herkese ulaşabilen bu etkin elemanları gerçekleştiren kişi sayısı çok azdır ve fonksiyonu önemini hala korumaktadır. İletişimde dil kültürü ile oluşan gediği, olimpiyat oyunları gibi evrensel organizasyonlarda kapatmaya en büyük aday, görsel ve evrensel bir dil oluşturan piktogramlardır. Olimpiyat köylerinde oyunlar sırasında bir araya gelen on binlerce insanı sorunsuz barındırmak, oyunların yürütülmesini, günlük ihtiyaçların giderilmesini, skorların duyurulmasını, oyunlarla ilgili katılımcılara gerekli bilgileri vermek gibi pek çok kademede piktogramların kullanımı iletişimi başarıyla sağlamada önemli rol üstlenmektedir. Görsel kodlamaların teknolojik gelişmelerle birlikte çok daha önemli hale geldiği küreselleşen dünyamızda piktogram ya da benzeri görsel dillerin evrenselliği çok daha kolay yakalayacağı göz önünde bulundurularak, bunların her bir olimpiyat oyununa özel olarak üretilip daha yaygın kullanılması, Olimpiyat Oyunları’nda iletişim başarısını yükseltecektir. Rahat bir ortamda bulunan katılımcılar ise daha başarılı sonuçlar alabilecektir.

Seçilmiş Kaynaklar

- Aziz. A. (1981) Radyo ve Televizyona Giriş, Ankara : Ank. Üni. Siyasal Bilgiler Yayınları.
 Becer. E. (1997) İletişim ve Grafik Tasarım, Ankara: Dost Yayınları.
 Bliss. C.K. (1965) Semantography. Sydney: Semantography Publications. Australia.
 Erdoğan İ., K. Alemdar. (1990) İletişim ve Toplum- Kitle İletişim Kuramları, Tutucu ve Değişimci Yaklaşımlar, Ankara: Bilgi Yayınları.
 Uçar T.F. (2004) Görsel İletişim ve Grafik Tasarım, İstanbul: İnkılap Yayınları.
 Yasa. S. (1992) Televizyonda Jenerik Sorunları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (s.57-58)
<http://www.olympic.org/uk/games/athens2004/> 16 Mayıs 2008 günü indirildi.
 Wikipedia, http://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_sports, 7 Mayıs 2008 tarihinde indirildi.
http://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Village

273. INVESTIGATING ECONOMIC IMPACTS OF OLYMPIC GAMES ON HOST COUNTRIES AND CITIES BRIEF DEION OF THE STUDY

ATAÇOCUĞU, M. Ş. , TEKİN, A. , ALTAY, B.

Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Rekreasyon Bölümü

ABSTRACT

Investigating Economic impacts of Olympic Games On Host Countries and Cities Brief Deion of the study: There is no doubt that olimpic games are the most important organization in the world. There has still been a intense contestation between the countries and cities to be the host for olimpic games as they are sure that to be a host

makes contribution to the economy, advertisement, export, investment, tourism, sport, image and prestige of them. In this research, the economic effects of olympic games on host countries and cities were investigated. The macroeconomical changes of host countries pre and post olympic games were examined and compared. Furthermore, the contributions to tourism that take their source from olympic games were studied. Aim: The aim of this research is to investigate whether olympic games contribute to the macro economic variables and sponsorship, television and ticket revenues of host countries or not. Material and Method: This study is a secondary research method. The study is limited by 1992 Barcelona, 1996 Atlanta, 2000 Sydney and 2004 Athens Olympics. To reach necessary findings, firstly, articles and research reports on the subject were checked out in refereed international journals.. In addition, ebscohost, proquest, science direct, emerald and sport discuss databases were investigated. Furthermore, the researcher utilized from host countries' statistic institutes, national olympic committees and International Olympic Committee's official web sites to collect the data. Data gathered for four olympic games were classified and compared with each other in the context of macro economic variables, television rights, sponsorship, ticket and tourism revenues. Results: According to the results of the research, while Sydney and Athens Olympic Games contributed to host countries' gross domestic products but the same result isn't in question for Atlanta Olympic Games. Although they aren't same for all the hosts, the games had a role to decrease unemployment rates. However, rises in employment rates were generally seen in service and construction sectors. While the expenditures for Barcelona and Sydney Olympic Games didn't exceed the budget, Athens had a budget deficit. The increase and decrease in consumption pre and post olympic games were directly relevant to income levels, investments and expenditures. Mega events like as economic crisis and terrorism play an important role on the success of the games. Private and sector cooperation wasn't successful in Atlanta and Athens Olympic Games. Beginning with 1992 Barcelona Olympic Games television, sponsorship and ticket revenues increased in every Olympic Games. Barcelona and Spain proved themselves to be a host city and country by the games. But the other olympic games didn't show the same impact.

OLİMPİYAT OYUNLARININ EV SAHİBİ ÜLKE VE KENTE EKONOMİK ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Çalışmanın kısa tanımı: Dünyanın kuşkusuz en büyük ve popüler organizasyonu olan Olimpiyat Oyunlarını organize etmenin ülke ekonomisine, tanıtımına, ihracatına, yatırımlarına, turizmüne, sporuna, gençliğine ve ülkenin imaj ve prestijine ne gibi katkılar getireceğinin bilincinde olan kentler ve ülkeler arasında Olimpiyat Oyunlarını almak için büyük bir mücadele devam etmektedir.

Bu çalışmada olimpiyat oyunlarının ev sahibi ülke ve kentlere olan ekonomik etkileri araştırılmıştır. Araştırmada ev sahibi ülkelerin olimpiyatların öncesinde ve sonrasında, makro ekonomik değişimler ele alınmış ve karşılaştırılmıştır. Ayrıca olimpiyatların ülke turizmüne sağladığı katkılar da ekonomik gelişimin içinde ele alınmıştır. Araştırma, 1992 Barselona, 1996 Atlanta, 2000 Sidney ve 2004 Atina Olimpiyatları'yla sınırlandırılmıştır.

Amacı: Bu araştırmanın amacı, oyunlar öncesi ve sonrasındaki makro ekonomik göstergelerin, oyunların sağladığı televizyon yayın gelirlerinin, sponsorluk ve bilet satış gelirlerinin ve turizm gelirlerinin incelenmesi sonucunda Olimpiyat Oyunlarının ev sahibi ülke ve kente beklendiği düzeyde ekonomik katkıda bulunup bulunmadığının araştırılmasıdır.

Materyal Metod: Bu çalışmada olimpiyat oyunlarının ev sahibi ülke ve kentlere olan ekonomik etkileri araştırılmıştır. Araştırmada ev sahibi ülkelerin olimpiyatların öncesinde ve sonrasında, makro ekonomik değişimler ele alınmış ve karşılaştırılmıştır. Ayrıca olimpiyatların ülke turizmüne sağladığı katkılar da ekonomik gelişimin içinde ele alınmıştır.

Bu çalışma ikincil araştırma tarzında yapılmıştır. Araştırma, 1992 Barselona, 1996 Atlanta, 2000 Sidney ve 2004 Atina Olimpiyatları'yla sınırlandırılmıştır. Bu sınırlandırmanın nedeni daha önceki olimpiyat oyunlarına ait literatür kısıtlılığı ve olimpiyat oyunlarının özellikle 1992 Barselona Olimpiyat Oyunları ile artan televizyon yayın gelirleri sonucunda ekonomik açıdan araştırılmaya değer hale gelmiş olmasıdır.

Gerekli bulgulara ulaşabilmek için öncelikle Uluslararası hakemli dergilerde yer alan konu ile ilgili makaleler ve araştırma raporları gözden geçirilmiştir. Bunun yanı sıra, ebscohost, proquest, science direct, emerald ve sport discuss veri tabanlarında tarama yapılmıştır. Ayrıca verilerin oluşturulmasında ev sahibi ülkelerin istatistik enstitüleri, milli olimpiyat komiteleri ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi resmi web sayfalarından yararlanılmıştır.



Her ev sahibi ülke ve kent için ayrı ayrı elde edilen bulgular makro büyüklüklerine, televizyon yayın gelirlerine, sponsorluk ve bilet gelirlerine ve turizm gelirlerine göre sınıflandırılmış ve birbirleriyle karşılaştırılmıştır.

Sonuçlar: Sidney Olimpiyat Oyunları ülkenin GSYİH'sını ve kentin gayrisafi bölgesel hasılasını arttırmıştır. 2004 Atina Olimpiyat Oyunları'nda ise Sidney'e göre düşük olmasına rağmen olumlu GSYİH etkisi görülmüştür. Olimpiyatlar Barselona GSYİH'sının artış göstermesine neden olmuştur. Aynı olumlu etki Atlanta Olimpiyatları'nda görülmemiştir.

Oyunlar farklı oranlarda da olsa ev sahibi ülke ve kentlerin istihdam oranlarını arttırmıştır. Ancak bu olumlu istihdam etkisi sadece Barselona ve Sidney Olimpiyat Oyunları'ndan sonra devam etmiştir. Atlanta ve Atina Olimpiyatları'ndan sonra istihdam oranları azalış göstermiştir.

Dört olimpiyat oyununda da yatırımlar sadece inşaat, altyapı ve turizm alanlarıyla sınırlı kalmıştır.

Barselona ve Sidney Olimpiyat Oyunları'nda gerçek maliyeti oluşturan harcamalar kısılrken Atlanta ve Atina Olimpiyatları'ndaki organizasyonel harcamaların maliyetleri arttırdığı görülmüştür.

Ev sahibi ülke ve kentlerde tüketim, yatırım ve harcamalara doğru orantılı olarak artış göstermiştir.

Barselona Olimpiyat Oyunları hükümeti borçlu bırakırken Atina Olimpiyat Oyunları da bütçe açığı bırakmıştır. Sidney Olimpiyatları ise ne kar ne de zarar oluşturmuştur.

Barselona ve Sidney Olimpiyatları başarılı bir turizm politikası çizmiş ve turizm endüstrisi yatırımlarını oyunlardan sonra da devam ettirmiştir. Ancak turizmdeki bu olumlu etki Atlanta ve Atina Olimpiyatları'nda görülmemiştir.

Barselona ve Sidney Olimpiyatları dolayısıyla başarılı tesis ve altyapı yatırımları gerçekleşmiştir. Ancak Barselona'dan farklı olarak Sidney Olimpiyatları'nın tesis mirası atıl kalmıştır. Atlanta ve Atina Olimpiyatları'nda da tesis ve altyapı yatırımlarına büyük fonlar ayrılmış ve tesislerin atıl kalmaması sağlanmıştır.

Büyük olaylara ev sahipliği yapabileceğini ispatlama konusunda Barselona Olimpiyat Oyunları İspanya ve Barselona için örnek olmuştur. Diğer olimpiyatlar ev sahibi ülkeler için aynı etkiyi yaratmamıştır.

Bilet gelirleri, televizyon yayın gelirleri ve sponsorluk gelirleri her olimpiyat oyunun da bir önceki olimpiyatlara göre artış göstermiştir.

Özel sektör ve kamu sektörü işbirliği Atlanta ve Atina Olimpiyat Oyunları'nda başarısız olmuştur.

Ekonomik kriz ve terör saldırıları gibi büyük olaylar olimpiyat oyunlarının başarılı olup olmamasında paya sahiptirler.

Refah düzeyi daha yüksek olan ülkeler refah düzeyi daha düşük olan ülkelere göre oyunların olumlu etkilerinden daha fazla yararlanmışlardır.

274. EXPECTATIONS OF THE EARLY RE STAFF FROM THE OLYMPICS

EROĞLU, B. *, YILDIRAN, İ. **

* Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye

** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

Abstract The purpose of this study is to state and consider why Early Re staff participated the 1924, 1928 and 1936 Olympic Games from the constitution of the Re of Turkey to the World War II, within the point of view reflected to the media at that period. Our country first met the Olympic Movement, the purpose of which was friendly and candid competition in the equal conditions and to survive within the rules, in 1907 when Selim Sýrrý Tarcan took the Ottoman Representative position in the International Olympic Committee, and in 1908 when he constituted the Ottoman National Olympic Committee after the constitution of Monarchy. Selim Sýrrý Tarcan participated in Stockholm Olympic Games in 1912 as an International Olympic Committee (IOC) representative. In 1916 the Olympic Games to be played in Berlin cancelled because of the World War I. Turkey could not participate in the 1920 Anvers Games, since it was taken out from IOC as one of the war criminals. In the Early Re period Turkey could only participate in the 1924, 1928 and 1936 games. In different newspapers and magazines it was highlighted that the most important reasons why the young Re of Turkey participated the Olympic Games were to know the new human profile and ideology of the young re, to get sympathy, to see the performance of the other countries in sport and compare it with our country, to see the different sport branches and working techniques and to use them for the benefit of the country sport, to establish international relations, to compete with the different sportsmen, to show Turkish gallantry rather than to win, and to prove the importance of physical training and sport. Key Words: Early Re, olympic games

ERKEN CUMHURİYET KADROLARININ OLİMPİYAT KATILIMLARINDAN BEKLENTİLERİ

Giriş ve Amaç

Modern Olimpiyat Oyunları'nı kurma düşüncesi ilk olarak Pierre de Coubertin tarafından 1892 yılında ortaya atılmıştır (San, 1985). Coubertin'in girişimleri ile 16 Haziran 1894 yılında Sorbonne Üniversitesi'nde, 12 ülkeden iki yüzden fazla delege, çok sayıda profesör, akademi üyesi, diplomat ve spor otoritesinin de katılımıyla yapılan bir toplantıda, olimpiik oyunların yeniden yapılması ve yürütülmesi için Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin oluşturulmasına oybirliği ile karar verilmiştir. Komitenin kararı ile Modern Olimpiyat Oyunları ilk kez 1896 yılında Atina'da yapılmıştır (Alpman, 1972; Kahraman, 1995).

Cumhuriyet Türkiye'si, savaşlar nedeniyle yapılamayan 1940 ve 1944 oyunları dışında, 1932 Los Angeles Olimpiyatları'na finansal güçlükler, 1980 Moskova Olimpiyatları'na ise siyasal boykot nedeniyle katılamamış, diğer tüm oyunlara Cumhuriyet'in kuruluşundan itibaren resmen iştirak etmiştir. Savaştan yeni çıkmış, bir enkazın üzerine yeniden inşa edilmeye çalışılan Genç Türkiye Cumhuriyeti'nin öncü kadrolarını, büyük parasal özverilerle olimpiyatlara katılmaya iten neden yahut nedenler ne olmalıydı? Merak uyandıran bu sorunun derli toplu bir cevabına Türkçe literatürde rastlanamamıştır. Oysaki güç şartlardaki bütçesinden ayırdığı pay ve yeterince hazırlanamamış sporcularla olimpiyatlara katılma anlayış ve iradesinin çok sağlıklı gerekçeleri bulunmuş ve bunlar dönemin medyasına yansımış olmalıdır.

Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, Erken Cumhuriyet kadrolarının, Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşundan II. Dünya Savaşı'na kadar yapılan ve katılan 1924, 1928 ve 1936 Olimpiyat Oyunlarına katılım nedenlerini dönem medyasına yansıyan görüşler çerçevesinde belirlemek ve değerlendirmektir. Amaca yönelik olarak, 1924, 1928, 1936 olimpiyatlarına katılım nedenleri hakkında bilgi ve belge bulunma ihtimali olan 1928-1936 yılları arasında çıkan gazete ve dergiler incelenmiş, bu çerçevede, Top, Ülkü, Spor Postası, Spor Haftası, Stad, Beden Terbiyesi ve Spor, Türk Spor Kurumu ve Olimpiyat dergileri ile Akşam, Ulus ve Cumhuriyet gazeteleri taranmıştır.

Olimpizm ve Olimpik Hareket

Olimpizm, beden becerisi ile birlikte insan aklının ve kişiliğinin gelişmesini hedef alan ve böylece insanın tüm niteliklerinin simetrik biçim ve uyum içinde gelişimini hedefleyen bir hayat felsefesidir. Eşit koşullar altında, dürüst, dostça rekabeti ve kurallara bağlı yaşamayı hedefler. Uluslar, ırklar, renkler, politik sistem ve sınıflar arasında hiçbir ayırım kabul etmez. Olimpizmin yüksek ideallerine ancak olimpiik hareket ve olimpiyat oyunlarının işbirliği ile erişilebilir (TMOK, 1988).

Olimpiik hareket, olimpizm felsefesini uygulayarak insanın dengeli gelişimini sağlamayı ve mükemmelleştirmeyi amaçlar. Olimpiik hareket cinsiyet ve yaşa bakmaksızın herkese spor yapması için fırsat sağlamayı, sporun temelini oluşturan fiziksel ve moral nitelikleri geliştirmeyi, gençliği karşılıklı anlayış ve dostluk çerçevesinde eğiterek daha iyi ve barışsever bir dünya kurulmasına katkıda bulunmayı, olimpiik hareketin temel prensiplerini tüm dünyaya benimseterek uluslararası iyi niyet duygularının kalıcı olmasını sağlamayı ve tüm dünya sporcularını düzenli periyotlarda bir araya getirmeyi hedefler (TMOK, 1988).

Olimpiyatlar gençleri birbiri ile yarıştırmakla takdir ettirmek, zekâ ve beden bakımından ölçüşmeye sevk ederek onları birbirine sevdirmek gibi yüksek ve insani amaçlar güder. Çalışmak, katılmak, öğrenmek, tanışmak, kendini tanıtmak, sevmek ve sevdirmek başlıca amacıdır (Baydar, 1936).

Türkiye'nin Olimpiyatlara Katılım Nedenleri

Ülkemizde olimpizmin ilk adımlarının, 1907'de, kurucusu olduğu olimpiik hareketi yaygınlaştırmak çerçevesinde İstanbul'a gelen Pierre de Coubertin'in Selim Sırrı Tarcan'a Uluslararası Olimpiyat Komitesi Osmanlı Temsilciliği'ni vermesi ve 1908'de meşrutiyetin ilanı ile Osmanlı Milli Olimpiyat Cemiyeti'nin kuruluşuyla atıldığı bilinmektedir.

Cemiyetin kuruluşundan sonra yapılan 1912 Stockholm Olimpiyatlarına Selim Sırrı Tarcan Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) temsilcisi olarak katılmış, 1916'da Berlin'de yapılması planlanan oyunlar I. Dünya Savaşı nedeniyle gerçekleştirilememiş, 1920 Anvers oyunlarına ise savaş suçlularından biri sayılan Türkiye, IOC'den çıkarıldığından katılamamıştır.

1922 yılında ilk Türk spor örgütü olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakının (TİCİ) kurulması ile 1924 Paris Olimpiyat Oyunları'na katılacak spor dallarında federasyonlar kurulmasına ve sporcuların hazırlanması için programlar yapılmasına karar verilmiştir (San, 1985). Böylece başlayan Genç Türkiye Cumhuriyeti'nin Olimpiyat serüveni, 1928 Amsterdam ve 1936 Berlin Olimpiyatları'yla devam etmiştir. 1932 Los Angeles Olimpiyatları'na ülke çapında girilen büyük yatırımların neden olduğu mali sıkıntılar yüzünden katılamamıştır (Atabeyoğlu, 1997).



Olimpiyat katılımlarının şüphesiz genel ve özel bir dizi nedenleri vardır ve bu nedenler ülkeden ülkeye farklılık gösterebilir. Benzer biçimde, bir ülke içinde de farklı kişi ve kurumların olimpiyat katılımlarından beklentilerinin farklılaşması doğaldır. Selim Sırrı Tarcan, olimpiyat oyunlarını “milletler arasında bir varlık müsabakası” olarak tanımlar. 1924 Paris Olimpiyatları’na Türkiye’nin katılımı için gösterdiği gerekçeler olimpizm felsefesi ile birebir örtüşmektedir. Ona göre, Paris’e mutlaka birinci gelmek için değil, sporlara makul bir şekilde gönül bağladığımızı, beden terbiyesine fikir terbiyesi kadar önem verdiğimizizi, kafamız gibi vücudumuzu da ihmal etmediğimizi, medeniyet sahasında yükselen milletlerle atbaşı beraber gittiğimizi göstermek için gidilmişti (Tarcan, 1948).

Meşrutiyet sonrası kurulan ilk Milli Olimpiyat Cemiyeti’nin Başkanı Ahmed İhsan (1936a), olimpiyatlarda her ülkenin kendi ulusunun üstünlüğünü ortaya koymaya, olimpiyat düzenleyen ülkenin ise propaganda yaparak diğer ülkelerin memnuniyetini kazanmaya ve böylece ülkesi için iyi bir intiba oluşturmaya çalışacağını ifade etmektedir. Yine Ahmed İhsan (1936b)’a göre, Erken Cumhuriyet Dönemi’nde olimpiyatlara katılım nedenlerinin başında Türk bayrağını ve Türk ulusunu bütün dünyaya tanıtmak geliyor ve olimpiyatların bunun için iyi bir fırsat olduğu düşünülüyordu. Ömer Besim (1937), olimpiyat oyunlarını Türklerin spor sahasında da yetenekli bir millet olarak bütün dünya sporcuları arasında önemli bir yer almaya uygun ve hazır olduklarını ispatlama şansı olarak görüyordu. Ayrıca, katılım spor yöneticileri tarafından da, Türk centilmenliğinin sergilenmesine fırsat tanıyacağı için de önemseniyordu (Ayerdem, 1936). Ülke sporunun gelişmesi ve kalitesinin yükseltilmesi bakımından olimpiyatlara katılım ve diğer uluslarla kurulacak ilişkiler önemliydi (Felek, 1939). Böylece eksikliklerin farkına varıp, nasıl çalışılması gerektiği konusunda önemli ipuçları edinilebilirdi (Anonim, 1936). Uluslararası spor temasları, yetenekli sporcuların yaptıkları yarışmalar sayesinde kendi sahalarında bilgi ve görgülerini artırmak ve halkın spora karşı ilgisini çekmek için de etkin bir araçtı (Nabi, 1936).

Sonuç olarak, Türkiye Cumhuriyetini 1924, 1928 ve 1936 olimpiyatlarına ülkenin içinde bulunduğu güç şartlara rağmen katılmaya iten önemli nedenler olarak genç cumhuriyetin yeni insan profilini ve ideolojisini tanıtmak, sempati kazanmak, değişik ülkelerin spordaki gelişim düzeylerini görmek ve ülkemizle kıyaslamak, farklı branş ve çalışma yöntemlerini görmek ve ülke sporunun gelişimi için yararlanmak, uluslararası ilişkiler kurmak, farklı ülke sporcularıyla boy ölçüşmek ve daha iyisinin yapılabileceğine dair kanaat oluşturmak, kazanmaktan ziyade Türk centilmenliğini sergilemek, beden eğitimi ve spora önem verildiğini göstermek ön plana çıkmaktadır.

Seçilmiş Kaynakça

- Ahmed İhsan. (20 Temmuz 1936a). Dünya Sporcuları Çok İtina ile Hazırlanıyor. *Cumhuriyet*, s. 6.
- Ahmed İhsan. (18 Ağustos 1936b). Bedbinlere Cevab: Aldığımız Neticelerden Memnun Olmalıyız. *Cumhuriyet*, s. 1, 6.
- Alpman, C. (1972). *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Anonim. (22 Ağustos 1936). Spora Yeni Bir Hız Vermeliyiz. *Cumhuriyet*, s. 2.
- Atabeyoğlu, C. (1997). *Olimpiyat Oyunlarının 100 Yılında Türkiye*. İstanbul: TMOK Belgesel Yayınları, No 1.
- Ayerdem, A.H. (1 Haziran 1936). [Ulus Gazetesi’ne Verilen Beyanat]. *Ulus*, s. 1, 2.
- Baydar, R. (1936). Olimpiyatlar Nedir? *Türk Spor Kurumu Dergisi*, 1(1), s. 6.
- Felek, B. (1939). Dışarı Spor Temasları. *Beden Terbiyesi ve Spor Dergisi*. 1 (7), 1- 2.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devleti’nde Spor*. Ankara: TC. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Nabi, Y. (11 İktışrin [Ekim] 1936). Spor Temasları. *Ulus*, s. 2.
- Ömer Besim. (1937). Yeni Yıla Girerken Spor İşlerimize Bir Bakış. *Yarım Ay Dergisi*. (46), s. 32.
- TMOK. (1988). *Olimpik Hareket*. İstanbul: Hürriyet Gazetesi Matbaası.
- San, H. (1985). *Belgeleri İle Türk Spor Tarihinde Olimpizm veya Olimpik Hareket*. İstanbul: Hürriyet Ofset Matbaacılık.
- Tarcan, S. S. (1948). *Eski ve Yeni Olempiyatlar*. İstanbul: Ülkü Basımevi.

275. ULUSLARARASI OLİMPİYAT AKADEMİSİ'NİN OLİMPİK EĞİTİMİN YAYGINLAŞTIRILMASINA ETKİLERİ: ATİNA/OLİMPİYA 47. ULUSLAR ARASI GENÇ KATILIMCILAR OLİMPİYAT AKADEMİSİ ÖRNEĞİ

ARGAN, M. *, AKYILDIZ, M. **, AKIN, E. *

*Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

**Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Eskişehir/ Türkiye

ABSTRACT

The aim of this study was to expose the effects of International Olympic Academy for spreading out the olympic education using the qualitative research method. In this study 47th International Young Participants Olympic Academy is taken as a case study. To reach this aim opinions of the 37 participants who give the direct support to the 47th International Young Participants Olympic Academy in Olympia-Greece are sent an inquiry which includes 13 questions. It is applied to their thoughts, experiences and profits after the end of this organization and also is wanted to learn how these participants transfer the olympic education “that must be adopt as a life philosophy” to the real life. Furthermore, it is seemed that International Olympic Academy have an important positive contribution for increasing sports culture, professionalism, multiculturalism and fair play.

Giriş

Uluslararası Olimpiyat Akademisi'nin Olimpiyat Akademisi Programı doğrultusundaki amacı; birçok kültür ve disiplinin merkezi olan Uluslararası Olimpiyat Akademisi'nin işlevi olan Olimpizm değerlerini Olimpik faaliyetler ve idealler doğrultusunda geniş bir yelpazede, farklı kültürleri bir araya getirerek ayrıcalık gözetmeksizin ticari amaçlardan uzak bir şekilde katılımcılara aktarmaktır (Farrugia, 2003). Bu nedenle araştırmada uluslararası spor organizasyonlarından biri olan “Atina-Olimpiya 47. Uluslararası Genç Katılımcılar Olimpiyat Akademisi” örnek olay olarak alınmıştır. Bu araştırmada amaç; Uluslararası Olimpiyat Akademisi'nin, olimpik eğitimin yaygınlaştırılmasında ne düzeyde etkili olduğunu ortaya çıkarmaktır.

Yöntem

Bu araştırma; Atina-Olimpiya 47. Uluslararası Genç Katılımcılar Olimpiyat Akademisi'nin ardından, Uluslararası Olimpik Eğitim anlayışı ve uygulamalarının mevcut durumunun araştırılması, Olimpik Eğitimin yaygınlaştırılması ve Atina-Olimpiya 47. Uluslararası Genç Katılımcılar Olimpiyat Akademisi'ne katılmış bireylerin düşüncelerinin ortaya çıkarılması amacıyla yapılarak niteliksel araştırma teknikleri kullanılmıştır.

Bu çalışmanın araştırma desenini “durum (örnek olay) araştırması” ve “fenomenoloji (olgu bilim)” yaklaşımları oluşturmuştur. Fenomenoloji araştırmalarında veri kaynakları araştırmanın odaklandığı olguyu yaşayan ve bu olguyu dışı vurabilecek, yansıtabilecek bireyler ya da gruplardır. Bu nedenle araştırmada fenomenoloji araştırma deseni kullanılmıştır.

Bu araştırmanın örneklem seçiminde “amaçlı örnekleme” yönteminden “tipik durum örnekleme yöntemi” kullanılmıştır. Anket, 47. Uluslararası Genç Katılımcılar Olimpiyat Akademisi'ne katılan 97 ülkeden 170 katılımcıya, Mart 2008 sonu itibarıyla elektronik posta yoluyla e-posta adreslerine gönderilmiş ve cevaplandırılması için Nisan 2008 sonuna kadar yaklaşık bir aylık bir süre tanınmıştır. 1 aylık süre sonunda toplam 29 ülkeden ve 5 kıtadan 37 katılımcı anketi yanıtlayarak elektronik posta yoluyla cevap vermiştir.

Bulgular

Araştırmanın katılımcıları, Yunanistan'da Atina'nın Olimpiya kentinde yapılan 47. Uluslararası Genç Katılımcılar Olimpiyat Akademisi'ne katılmış bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin % 54.1'i erkek, % 45.9'u bayan olup; % 27'si yönetici, % 24.3'ü öğrencilerden oluşmaktadır. % 70.3'ü 20-30 yaş arasında ve % 29.7'si Beden Eğitimi Lisansüstü düzeyde eğitim görmekte iken; % 27'si ise Beden Eğitimi Bölümünden mezun olmuştur. Katılımcılar 5 ayrı ülkeden katılmakta olup; % 37.8'i Avrupa kıtasından, % 27'si ise Asya kıtasındandır.



Tablo 1. Demografik Özellikler

	Sıklık	%		Sıklık	%
Cinsiyet			Yaş		
Erkek	20	54.1	20-30	26	70.3
Bayan	17	45.9	31-40	7	18.9
Meslek			41-50	1	2.7
Öğrenci	9	24.3	51 ve üstü	3	8.1
Öğretmen	5	13.5			
Sporcu	3	8.1			
Yönetici	10	27.0			
Uzman	6	16.2		4	10.8
Antrenör	4	10.8		3	8.1
Kıta			Eğitim Durumu	11	29.7
Avrupa	14	37.8	Beden Eğitimi lisans öğrencisi	1	2.7
Asya	10	27.0	Diğer bölüm lisans öğrencisi	1	2.7
Amerika	7	18.9	Beden Eğitimi lisansüstü öğrenci	7	18.9
Avustralya	3	8.1	Diğer bölüm lisansüstü öğrenci	10	27.0
Afrika	3	8.1	Beden Eğitimi lisansüstü mezun		
			Diğer bölüm lisans mezun		
			Beden Eğitimi lisans mezun		

Yunanistan Olimpiya’da gerçekleştirilen 47. Uluslararası Genç Katılımcılar Olimpiyat Akademisi’ne katılarak araştırmaya katılan 37 katılımcının 13 temaya ilişkin sorulara vermiş oldukları yanıtlar aşağıdaki şekilde sınıflandırılabilir:

Dünyanın büyük spor organizasyonlarından biri olan Olimpiyatlarda Olimpizm anlayışının büyük bir rol oynadığı ve temel taşlarını oluşturduğu genel görüşü ortaya çıkmıştır.

Akademisi’nin katılımcılara sağladığı katkılar 2 ana tema etrafında yoğunlaşmaktadır. Bunlar; olimpik eğitim ve olimpik değerler hakkında bilgi sahibi olma ve kültürel etkinliklerle birlik ve beraberlik duyguları içerisinde fikir paylaşımında bulunma şeklinde ortaya çıkmıştır.

Profesyonellik” kavramı ise; kişilerin sahip olduğu yaşam tarzı, gelenekleri, paylaşımları ve her milletin özsaygısı kültürel ve sosyal gecelerde, aynı zamanda Olimpiya ailesinin tüm üyeleri ve katılımcıları arasındaki anlayış ve saygı ilişkisiyle birlikte yer almıştır.

“Fair Play” kavramı katılımcılara göre rekabete yer vermeden kazanmaktan ziyade eğlence amaçlı katılımın gerçekleştiği düşüncesi ortaya çıkmıştır.

“Evrensellik” kavramı; birçok milletin ve dilin biraraya gelmesi ve iletişimi, her katılımcıya forumdaki tüm etkinliklere katılım ve diğer kültürleri tanıma şansı vermesiyle yer alan diğer bir kavram olarak ortaya çıkmıştır.

“Çok kültürlülük” kavramı ise; tüm katılımcıların halk dansları, tiyatral etkinlikler ve yöresel müzikler gibi kendi kültürlerini paylaşması ve kültürel etkileşim, workshoplarla ve sosyal, kültürel gecelerle birlikte Akademi’de yer aldığı görüşü ortaya çıkmıştır.

Spor kültürü ile ilgili olarak; çeşitli derslerde ve tartışma gruplarında yer alan bilgi ve akademik düzey, sporcuların sorumlulukları, etik değerler, olimpizm değerlerine sahip olabilmek için bireysel gereklilikler gibi konular ve katılımcıların kendi disiplinleri çerçevesinde spor alanında uygulandığı görüşü ortaya çıkmıştır.

“Barış” kavramı ile ilgili olarak; katılımcıların 35’i olimpik eğitim çalışmalarının barışçıl bir dünya için uygulanmakta olduğunu ifade ederken; katılımcıların 2’si ise olimpik eğitim çalışmalarının barışa katkısının uzun süreli olamayacağını ifade etmişlerdir.

Katılımcılar Olimpiyat Akademisi’nin oldukça profesyonel bir şekilde düzenlendiğini ifade etmişler ve bazı önerilerde bulunmuşlardır. Bunlar; çocuklara erken yaşta olimpizm değerlerini aşılamak için olimpik eğitimin tüm okul müfredatlarında bulunması, sadece çocukların değil ailelerin de olimpik ruhla bilinçlendirilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Katılımcıların kendi ülkelerinde uygulanan olimpik eğitim çalışmaları ile ilgili sonuçlara bakıldığında; ülkelerin yarısından fazlasında olimpik eğitim ile ilgili çalışmaların uygulandığı ortaya çıkmıştır. Ülkelerde uygulanan

olimpik eğitim çalışmalarının ağırlıklı olarak; olimpiik gün koşusu, sportif yarışmalar, spor ve olimpizm konulu seminerler, oyun ve etkinliklerden oluştuğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcılar Türkiye’de yürütülen Olimpik Eğitim çalışmaları ile ilgili hiçbir bilgiye sahip olmadıklarını, ancak bilgi sahibi olmak istediklerini ifade etmişlerdir.

Olimpik Eğitim çalışmalarına katılım düzeyleriyle ilgili verdikleri yanıtlar değerlendirildiğinde 20 Katılımcı Olimpik Eğitim çalışmalarının eğitim alanında her düzeyde yapılması gerektiğini (İlköğretim, Lise, Üniversite, İleri Akademik Programlar, Eğitim Kurumları dışında) ifade etmişlerdir.

Katılımcılara göre Olimpik Eğitim çalışmalarını desteklemesi gereken kurum ve kuruluşlar ile ilgili yanıtlar değerlendirildiğinde; 13 katılımcı Milli Olimpiyat Komiteleri, 13 katılımcı Milli Eğitim Bakanlığı, 5 katılımcı ise tüm kurum ve kuruluşlar tarafından desteklenmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde; geleceğe yönelik bir takım kestirim ve yapısal dönüşüm gerekliliğini ortaya koymak olasıdır. Olimpizm düşüncesinin yaygınlaştırılması bakımından Uluslararası Olimpiyat Akademisi’nin yeri ve öneminin ortaya konmasını sağlayabilecek olan bu çalışmanın bundan sonraki çalışmalara da önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Farrugia, C. (2003). *IOAPA Conference Report*, Greece, 367-374.

Garcia, B. (2002). Local and Global Issues in the Definition of the Olympic Games Cultural Programme, *Lessons from the Sydney 2000 Olympic Arts Festivals*, Doctora Thesis, 59.

Güzel, P. (2007). *Uluslararası Spor Organizasyonlarının Olimpik Eğitimin Yaygınlaştırılması ile İlgili Etkileri: 23. Üniversite Yaz Oyunları*, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı.

Loland S. (1994). 2. *International Symposium for Olympic Research*, 36-38.

276. PHILOSOPHICAL CONCEPTS OF SOME OF THE MODERN SUMMER OLYMPIC SYMBOLS

HADEEL, D. A.

Iraq-Mousul

ABSTRACT

The Olympic Games is extremely serious, this is not the product of coincidence, as they deserve to study scientific study of not less than the specialized areas of analytical studies, such as religious sects or political, economic or natural phenomena and psychological symptoms. That any group is holding humanity so much and take them all this time and care, investment and deserves debate and understand that we understand its causes and characteristics in order to understand ourselves and the way human nature is deeper

Introduction

The Olympic Games is extremely serious, this is not the product of coincidence, as they deserve to study scientific study of not less than the specialized areas of analytical studies, such as religious sects or political, economic or natural phenomena and psychological symptoms. That any group is holding humanity so much and take them all this time and care, investment and deserves debate and understand that we understand its causes and characteristics in order to understand ourselves and the way human nature is deeper. Greek Olympics for example docked with the senses and values were not just a sport practiced even docked Palmtheologia * ancient Greek. The Olympic movement work is rare in human society because they reflect the multiple functions of the movement beyond the power of sports and influential within the framework of the sport, and led to a series of significant impacts in the political, economic, philosophical, educational, cultural, artistic and media and many other areas. Because the Olympic movement did not constitute the cultural landscape of sports in modern society and you will be happy people of their own cultural, but also drive people to progress continuously humanitarian spirit. True that the first session of the modern Olympic Games were held in Athens in 1896 .. But also true that these games known as the culmination of years of evolution over the twentieth century, and decrees adopted by the flame and the Olympic flag into the opening and closing ceremonies large and impressive even turning to organized competition between States



and boasted of the area between the cities, became the summer Olympic games biggest sporting event in Earth, but the biggest humanitarian activity in the history of mankind, has become a major festival which mixes art and sport technology, and product mix is impressive. In spite of the twentieth century was the century of wars and ideologies and major conflicts, but it was also the century of technical revolution, a century sport, which reached its practice and take care of it, and major events of the Olympics and world cups to the peak. Hence the importance of research to identify some of the concepts of symbols Olympic Games of the modern summer.

Methods

Curriculum research: the historical approach was used to dictate the nature of the current study. "Interested in this method to collect facts and information through the study of documents, records and effects, and is used in the study of phenomena, events and attitudes which has a long or short time. And the sense that this method of research is to study the past, events And thus can not control the variables as is the case in empirical research. Frenkle & Wallen: 1993, 316))

Results

Whatever the symbol takes place in contemporary studies of cash, and almost did not find the philosophical study does not include a chapter or more on the symbols. The reason for that is - primarily due to increased Dalal symbols, language and objectives of the modern era. And privileged to attend it. In order to determine the significance of the terminology code (signal a banner) we say: Symbol word, or phrase, or image, or personal, or the name of the place contains within more than one sign, including the polar linking major. The first is the apparent dimension of the symbol, which is received directly from the senses, is the second dimension subcontractors or dimension beyond understanding exegesis only through symbol. There is a strong relationship between the visible symbol and the subsoil. Linked to levels of use of the symbol, and deal with him, as well as to suggest strength and representation, the development of creative awareness, and its ability to abstract. The allegation that the symbol in its infancy did not refer to anything beyond (what), whether expressed by suggesting or sound or movement or any other form. These first attempts to shed some light on the world of Olympic symbols and sports also shown us will see in parts of this research, new indications regarding the nature of the world of symbols and thus human nature itself. King human being symbolic of the stock to cover the enormous human nature.

1 - philosophical concepts of the Olympic flag:

The choice of flags and symbols Spars are striking for all, a unique combination of elegance and strength and simplicity. And because human beings dwell in venerating these symbols, the flags and Spars focused mostly in the most beautiful locations where the sight of the largest possible number of people.

"I saw first, regardless of the color of cloth and endured images, symbols and slogans, they serve as an umbrella symbol revolves around his friends, who are often the owners of one case in particular in the battle" (Thames & Hudson; 1972, 19). The five rings of different colors reflects the continents of the planet is composed of expression in workshops or services without other geometric shapes, perhaps for connections first, then the depth of expression and potential written diverse. It is for the Chamber geometric form that knows no end, because everything else with the angles The sharp angles or sharp ridges end. Revolving if the best expression of continuity, survival and longevity, completeness and containment, without bias to a point on the ocean, or in the dimension of the Centre from any side of the Pacific is the symbol of Kony to get the words reflect the synchronization and harmony and unity College, and supplements And advice and eternal Interminableness.

2 - the philosophical concepts of the Olympic opening:

Olympic life seeking to exchange and integrate different cultures, and the fact that the Olympic Games and the Olympics both Festival activity aimed at achieving the exchange and integration of cultures in the world of sports At the same time is suitable joint benchmark for real dialogue and exchange between different nations of the world. Inaugural manufactured succeeding generations in every city In a world cultural heritage bears the personal stamp of their city, which show the effects of belief, culture, customs and traditions, whether such a purely intellectual heritage bid; literature, philosophy and other humanities, or tender material produced by science and action; such as architecture, appliances and machinery, tools and means of livelihood war, and So.

3 - philosophical concepts of the Olympic postage stamps:

Olympic stamps that tell how civilized development witnessed in the Olympics, and these stamps - Telling the era of Olympic history, and really reflect on the sense of cultural and literary enjoyed by the perpetrators of such idea, and

telling about the history of the Olympic Games. The researcher believed that the wealth of Olympic stamps deserve great civilization preserved and documented in specialized centres, as recorded Olympic history, and explains a lot of shifts and changes undergone by the Olympic Games in the march of peoples lives.

The importance of postage stamps is that they link between peoples of different countries, therefore, whatever helped distances, including the means of communication with them has become easier through providing postal services between these countries and less expensive than other means of communication available.

Discussion / Conclusion:

1 - invested Olympic Games uses modern technology in communications, economic, political and cultural between the peoples of the world significantly.

2 - the Olympic Games are not a major festival for athletes but also for volunteers and volunteer corps of vital activity, competence and qualifications of the conditions of the success of hosting the Olympics.

3 - achieved a global philosophy of the Olympic Games and circulated in full dimensions did not object to it one has been questioned by anyone. And former world governments and peoples wish to enter the Olympic Games in its entirety without modification suits local nature.

Selected References:

1-Thames &Hudson; (1972) An Illustrated Encyclopaedia of Tradition AlSymbols JCcoopER, Rprinted in grenat Britten. London.

2-Frehkle, JR & wallen, NE, (1993) How to design and evaluate research in education (2nd ed) New York, Me Graw.Hill.

3 - Wikipedia, the free encyclopedia, Saturday, 4,2004, in June, the history of the Olympic Games. (<http://ar.wikipedia.org/wiki/2004>).

277. THE TURKISH RE'S PARTICIPATION TO THE 1936 BERLIN SUMMER OLYMPIC GAMES

GÜVEN, Ö. *, GÜVEN, B. K. **

* Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

** Spor Bilimleri Bölümü, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the writings and news in the press related to Turkey's participation to 1936 Berlin Summer Olympic Games. In this study, writings and news about this topic which were printed in Cumhuriyet, Tan, Akşam, Ulus and Kurun newspapers since 1935-November to all 1936 and literature about Berlin Olympics were used to collect the data. Atatürk wanted Turkey to participate international sport activities to introduce world opinion Turkish Re government's mentality, structure and force. With this comprehension he featured participating the 1936 Berlin Olympic Games. With this aim, many preparations had done in many sport branches. Some foreign national teams invited for preparation competitions and some Turkish national teams went to different foreign countries for preparation camping. Also, foreign trainers called for coaching some branches, and some sport facilities restored for preparations. There were a lot of news on the newspapers at the time of participation decision and preparation stages. Turkish athletes used to good effect this opportunity which was given by Atatürk, they acquired one gold and one bronze olympic medals in 1936 Berlin Olympics. In conclusion, 1936 Berlin Summer Olympic Games was very important for Turkish sport history. Before all else, first olympic medals were gained in this olympics. Although, Turkish athletes and trainers experienced international sport culture, Turkish interest increased to sports and earned new sport facilities.



1936 BERLİN YAZ OLİMPİYAT OYUNLARI'NA TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NİN KATILIMI

Giriş: Türkiye Cumhuriyeti'nin resmî olarak modern olimpiyat oyunlarına ilk katılımı, 1924 Paris Olimpiyat Oyunlarıdır. Daha sonra 1928 yılında Amsterdam Olimpiyat Oyunları'na katılan Türkiye Cumhuriyeti, 1932 Los Angeles Olimpiyat Oyunları'na yolun uzaklığı ve masrafların çokluğu nedeniyle katılamamıştır. Türkiye'nin, 1-16 Ağustos 1936 tarihleri arasında Almanya'nın başkenti Berlin'de yapılan Olimpiyat Oyunları'na katılma kararı alması Türk basınında ve spor camiasında çeşitli açılardan tartışma konusu olmuştur. 1936 Berlin Olimpiyat Oyunları'na Atatürk'ün teşvik ve desteği ile kapsamlı hazırlıklar yapılmış, bazı branşlarda sporcular yurtdışında hazırlık kamplarına yollanırken, bazı branşlarda ülkeye yurtdışından hazırlık karşılaşmaları yapmak üzere takımlar ve sporcularımızı yetiştirmek için de yabancı antrenörler getirtilmiştir. Ayrıca 1936 Berlin Olimpiyat Oyunları'na hazırlık aşamasında spor tesislerinde yapılan yeniliklerle ülkeye yeni spor alanları kazandırılmış ve bu Olimpiyat Oyunları'nda kazanılan madalyalar, halkın spora olan ilgisini ve sporcu yetiştirme çabasındaki artışı sağlamıştır.

Bu çalışmanın amacı, 1936 Berlin Yaz Olimpiyat Oyunları'na Türkiye Cumhuriyeti'nin katılımı ile ilgili dönemin basın ve yayın organlarında çıkan yazı ve haberleri ortaya koyarak, bu Olimpiyat'ın Türk spor tarihindeki temel önemini değerlendirmektir.

Yöntem: Bu çalışmada, “tarihî yöntem” kullanılmış olup; Kasım 1935-Aralık 1936 tarihleri arasındaki Cumhuriyet, Tan, Ulus, Kurun ve Akşam gazeteleri taranarak Olimpiyat Oyunlarına ilişkin haber ve makaleler ile bu konuya yer veren ilgili literatür bilgileri değerlendirilmiştir.

Bulgular: Kaynaklardan elde edilen bulgular kısaca şöyle değerlendirilmiştir: 29 Ocak 1936 tarihinde ilk olarak basına yansıyan Berlin Olimpiyat Oyunları'na gitme kararı dönemin tüm gazetelerinde haber olarak verilmiştir. Cumhuriyet gazetesinde; “*Sporculara Müjde*” başlığı ile yer verilen haberde T.İ.C.İ.'nin Federasyonlar Merkezi toplantısında alınan kararla, Türkiye'nin 11. Olimpiyat Oyunları'na; atletizm, güreş, futbol, eskrim, yüzme ve bisiklet dallarında katılacağı ve toplam olarak 80 sporcunun Berlin'e gönderileceği duyurulmuştur (Cumhuriyet, 29 Ocak 1936, s. 6, sü. 2).

Bu kararın ardından sporcuların Berlin Olimpiyat Oyunları'na en iyi şekilde hazırlanmaları için İstanbul Kadıköy'de hazırlık kampı açılmıştır. Bu kaptaki çalışmaların yanı sıra yurtdışı temaslarla çeşitli hazırlıklar yapılmaya başlanmıştır. Grekoromen güreş millî takımı için Finlandiya'dan antrenör Onni Pellinen getirtilmiş; eskrim millî takımı Peşte'ye kampa gönderilmiş; ayrıca Yunanistan basketbol millî takımı ve Yugoslav futbol millî takımı hazırlık maçları yapmak üzere Türkiye'ye çağırılmıştır. Bu sportif karşılaşmalarda alınan neticeler de Berlin Olimpiyat Oyunları'na katılacak takımların tespit edilmesinde belirleyici unsur olmuştur. Bunun yanında statlar da, sporcuların verimli çalışabilmesi için bakımdan geçirilmiştir.

Bu hazırlık çalışmaları sürerken, basında da yer yer tartışmaların olduğu görülmüştür. Örneğin 22 Şubat 1936 tarihli Kurun gazetesi; “*Ah Olimpiyat! Spor yapıyoruz diye kendimizi aldatıyoruz...*” başlıklı haberle olimpiyatlara katılma kararı eleştirilmiştir. Bu ve bunun gibi tartışma ve eleştirilere rağmen Türkiye, 1936 Berlin Olimpiyat Oyunları'na yedi branşta (basketbol, binicilik, bisiklet, eskrim, futbol, güreş ve yelken) ikisi bayan olmak üzere toplam 62 sporcu ile katılmıştır. Bu Olimpiyat Oyunları'nda ilk kez Türk bayan sporcuları; Halet Çambel ve Suat Aşeni eskrim branşında yer almışlardır.

Berlin Olimpiyat Oyunları'nda Türkiye Cumhuriyeti; grekoromen güreşte bir altın ve serbest güreşte bir bronz madalya alarak, Olimpiyat Oyunları'ndaki ilk başarısını güreş branşında göstermiştir. 5 Ağustos 1936 tarihinde Mersinli Ahmet Kireççi'nin güreşte serbest stilde 79 kiloda Olimpiyat üçüncüsü olduğu haberi basında manşetten verilirken, aynı şekilde Yaşar Erkan'ın 9 Ağustos 1936 tarihinde güreşte grekoromen stilde 61 kiloda Olimpiyat şampiyonu olması gazetelerin ilk sayfalarında duyurulmuştur. Merasimden sonra Yaşar'la konuşan Kurun gazetesi muhabiri Yaşar'ın sözlerini şu şekilde aktarmıştır: “*Sevinçten gözleri yaşla dolu bir halde olan Yaşar, ‘Hayatımın en mesut zamanını yaşıyorum. Türk bayrağını ilk defa birincilik direğine çektiğim şerefini memleketime kazandırdığım için artık ölsem de gam yemem.’ sözleri ile duygularını aktarmıştır*” (Kurun, 11 Ağustos 1936, s.1). Bununla birlikte basında, güreşimizle ilgili yorumlar da yapılmıştır (Cumhuriyet, 7 Ağustos 1936, s.6, sü.3; Tan, 12 Ağustos 1936, s.7. sü.3).

Berlin Olimpiyat Oyunları'nda eskrim müsabakalarında ilk gün yapılan 4 maçtan 2'sini kazanarak ikinci tura geçmeyi başaran Türk sporcuları (Kurun, 13 Ağustos 1936, s.2, sü. 3-4), Kurun gazetesinde, “*Eskrimcilerimize Yapılan Haksızlıklar*” başlığı ile haksızlıklara rağmen elde ettikleri sonucun başarısı ile yer almışlardır.

Yelken’de Türk takımı, Starkla müsabakasında sekizinci, Olimpiya Yola müsabakasında ise yirminci olurken, bisiklet branşında yapılan yarışlarda birincinin yarım metre arkasında yarışı bitiren Türk sporcusu Talat Tunçalp sekizinci olmuştur (Kurun, 14 Ağustos 1936, s. 5, sü. 1, 2).

Basketbolda ilk karşılaşmasında Şili’ye 16-30, ikinci karşılaşmasında ise Mısır’a 23-33 yenilen Türk takımı, Tan gazetesi yazarı Burhan Felek’in; “*Basketbol Takımında Her Nedense Kati Bir Disiplin Temin Edilememiştir*” başlıklı yazısı ile eleştirilmiştir (Tan, 12 Ağustos 1936, s.7, sü. 3, 4).

Türk millî futbol takımının oyunlarda Norveç’e 4-0 yenilerek başarısız oluşu basında tartışmalara neden olurken, bu konuda Eşref Şefik; “*Futboldaki mağlubiyetimiz tevekillere imkan vermeyecek kadar ağırdır*” başlıklı makalesinde, teknik heyeti ve mağlubiyetin ardından hala takımı başarılı bulanları ağır bir dille eleştirmiştir (Tan, 5 Ağustos 1936, s. 6. sü. 1, 2, 3).

Binicilik yarışmalarında ise; atlardan birinin ölümü ve ikisinin sakatlanması ile yarışlara takım halinde katılamamalarına rağmen ferdi müsabakalarda; Cevat Kula’nın Milletler Mükâfatı Kupası’nda “*Çapkın*” isimli atıyla 6’ncı olması basında başarılı olarak değerlendirilmiştir.

1936 Berlin Olimpiyat Oyunları’nda Türkiye, genel tasnifte bir altın, bir bronz madalya ile 19’uncu olmuş kazanılan bu ilk olimpiyat madalyaları ile Türkiye Uluslararası spor alanında başarılı bir şekilde temsil edilmiştir.

Olimpiyat şampiyonu Yaşar Erkan, Berlin dönüşünde hazırlanan büyük bir törenle karşılanmış, ayrıca Atatürk tarafından kabul edilerek büyük iltifatlar görmüştür (Güven, 2007, s. 642).

Sonuç: Atatürk’ün Beden Eğitimi ve Spor politikası içerisinde uluslararası yarışmalara katılmayı teşvik eden tutumu ile Türkiye Cumhuriyeti, 1936 Berlin Olimpiyat Oyunları’na katılmıştır. Ülke için ayrı bir önemi olan ve bu çalışmada ele alınan 1936 Berlin Olimpiyat Oyunları’nda genç Türkiye Cumhuriyeti’nin yer almasının son derece önemli sonuçları olmuştur. Atatürk’ün desteği sayesinde, büyük çalışmalarla oyunlara hazırlanılmıştır. Getirilen yabancı hocalar, farklı ülkelerle hazırlık maçları, yurtdışında yapılan kamplar gibi o zamanda lüks sayılabilecek masraflardan kaçınılması hükümetin, spora verdiği önemi ve ülkenin çağdaş uygarlıkta ilerlemesi için sporun gerekliliğini göstermektedir. Berlin Olimpiyat Oyunları’na giden Türk sporcuları, orada Türkiye Cumhuriyeti’ni başarılı bir şekilde temsil etmişler ve Türk bayrağını iki defa şeref direğine çektiler. Türk’ün yüksek karakterini bütün dünyaya tanıtan sporcular, güreşte aldıkları takdir edilecek neticelerle her Türk’ün iftihar duyacağı bir moral dinamizmi sağlamışlardır.

1936 Berlin Olimpiyat Oyunları, spor teşkilatı, sporcular, spor yazarları ve tüm spor adamları için faydalı bir deneyim olurken, sporcuların yetiştirilmesine, ülkenin yeni tesisler kazanmasına, halkın spora gösterdiği ilginin artmasına kadar birçok alanda da etkili olmuştur.

Seçilmiş Kaynaklar

1. “*Sporculara Müjde*”, Cumhuriyet, 29 Ocak 1936, s. 6, sü. 2.
2. “*Ah Olimpiyat! Spor Yapıyoruz Diye Kendimizi Aldatıyoruz...*” Kurun, 22 Şubat 1936, s. 10, sü. 1-2.
3. “*Futboldaki Mağlubiyetimiz Tevekillere İmkan Vermeyecek Kadar Ağırdır*”, Tan , 5 Ağustos 1936, s. 6. sü. 1, 2, 3.
4. “*Yaşar Dünya Şampiyonu Oldu*” Akşam, 10 Ağustos 1936, s.1.
5. “*Dün Berlin’de Şeref Direğine Şanlı Bayrağımız Çekildi*”, Kurun, 11 Ağustos 1936, s.1.
6. “*Basketbol Takımında Her Nedense Kati Bir Disiplin Temin Edilememiştir*”, Tan, 12 Ağustos 1936, s.7, sü. 3,4.
7. “*Eskrimcilerimize Yapılan Haksızlıklar*”, Kurun, 13 Ağustos 1936, s.2, sü. 3, 4.
8. “*Olimpiyat Mektupları*”, Kurun, 14 Ağustos 1936, s. 5, sü. 1, 2.
9. Güven,Özbay, “*Atatürk ve Cumhuriyet Döneminde Beden Eğitimi ve Spor*”, Cumhuriyetin İlk Yıllarından Günümüze Dil Kültür Eğitim, Atatürk’ün Doğumunun 125. Yıldönümü Gazi Üniversitesi’nin 80. Yıl Armağanı, Gazi Üniversitesi Yayını No: 8, Hasan Ali Yücel Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayını No: 3, Derleyen: Nazife Güngör, Ankara, 2007, s. 642.