

8TH INTERNATIONAL ACADEMIC SPORTS STUDIES CONGRESS

BOOK OF PROCEEDINGS

7 – 9 October 2024

TRABZON

www.akademiksporarastirmalarikongresi.com

Editör (Editor)

Dr. Samet ZENGİN

ISBN: 978-625-95540-0-6

BÖLÜM EDITÖRLERI
SECTION EDITORS

Alan	Editör
Antrenman ve Hareket Bilimi	Dr. Selami YÜKSEK
Beden Eğitimi ve Spor Bilimi	Dr. Ekrem Levent İLHAN
Yönetim ve Organizasyon	Dr. Süleyman CAN
Spor Sosyolojisi	Dr. Hayri AYDOĞAN
Sporda Beslenme	Dr. Tamer CİVİL
Motor Davranış	Dr. Murat TAŞ
Rekreasyon ve Turizm	Dr. Tuna TURĞUT
Spor Psikolojisi	Dr. Mustafa BAŞ
Spor Fizyolojisi	Dr. Murat AKYÜZ
Spor Tarihi ve Olimpizm	Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN
Spor ve Sağlık	Dr. Orkun GÜL

KONGRE KURULLARI
CONGRESS COMMITTEES

KONGRE ONUR KURULU
CONGRESS HONORARY BOARD

Ad Soyad	Kurum Bilgisi
Dr. Osman Aşkın BAK	Gençlik ve Spor Bakanı
Prof. Dr. Uğur ERDENER	Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı
Aziz YILDIRIM	Trabzon Valisi
Av. Ahmet Metin GENÇ	Trabzon Büyükşehir Belediye Başkanı
Prof. Dr. Hamdullah ÇUVALCI	Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Mehmet BİBER	Ardahan Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Saffet KÖSE	İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Kamuran ERONAT	Dicle Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN	Bayburt Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Bülent ÇAKMAK	Erzurum Teknik Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Halil İbrahim ZEYBEK	Gümüşhane Üniversitesi Rektörü
Prof. Dr. Emin AŞIKKUTLU	Trabzon Üniversitesi Rektörü
Gürkan DEMİRKALE	Ortahisar Kaymakamı
Ahmet KAYA	Ortahisar Belediye Başkanı
Osman Nuri EKİM	Akçaabat Belediye Başkanı
Mustafa BIYIK	Yomra Belediye Başkanı
Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR	GSB-Spor Hizmetleri Genel Müdürü
Lokman ARICIOĞLU	Trabzon Gençlik ve Spor İl Müdürü
Prof. Dr. Fikret SOYER	Spor Bilimleri Derneği Başkanı

KONGRE ORGANIZSAYON VE DÜZENLEME KURULU
CONGRESS ORGANIZATION COMMITTEE

Ad Sayad	Kurum Bilgisi
Dr. Akın ÇELİK (Kongre Başkanı)	Trabzon Üniversitesi
Dr. Samet ZENGİN (Kongre Genel Sekreteri)	Trabzon Üniversitesi
Dr. Andriy VOVKANYCH	Lviv State University
Dr. Elif AKKUŞ	Atatürk Üniversitesi
Dr. Gamze GÜNEY	Ardahan Üniversitesi
Dr. Gül Eda BURMAOĞLU	Atatürk Üniversitesi
Dr. Gökhan ATASEVER	Atatürk Üniversitesi
Dr. İrfan KURUDİREK	Artvin Çoruh Üniversitesi
Dr. Melek GÜLER	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi
Dr. Murat KUL	Bayburt Üniversitesi
Dr. Mustafa KOÇ	Gümüşhane Üniversitesi
Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Dr. Öznur AKPINAR	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi
Dr. Serhat ÖZBAY	Erzurum Teknik Üniversitesi
Dr. Suat AYBEK	Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Dr. Stoica Leonard	Universitatea Dunarea de Jos Galati
Dr. Şevki KOLUKISA	Giresun Üniversitesi

ASAD Yönetim Kurulu
Association Board of Directors

Dr. Akın ÇELİK (Başkan)

Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN (Başkan V.)

Dr. Ayşe TÜRKSOY IŞIM (Başkan Yardımcısı)

Dr. Samet ZENGİN (Genel Sekreter)

Dr. Orkun GÜL (Muhasip Üye)

Dr. Taner ALTUN (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Hasan ŞAHAN (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Abdullah Bora ÖZKARA (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Nurcan DEMİREL (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Ayça GENÇ (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Fatih KIRKBİR (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. A. Bora ÖZKARA (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Oğuzhan ESENTÜRK(Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Zafer GAYRETLİ (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Emrah SEÇER (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Ünsal ALTINIŞIK (Yönetim Kurulu Üyesi)

Dr. Serkan KABAK (Yönetim Kurulu Üyesi)

Arş. Gör. Özgür ÖZDEMİR (Yönetim Kurulu Üyesi)

ASAD Denetim Kurulu
Association Auditing Committee

Dr. Cemil Tuğrulhan ŞAM (Başkan)

Dr. Mustafa BAŞ (Üye)

Dr. Gürhan BEBEK (Üye)

Dr. Burakhan AYDEMİR (Üye)

Kongre Sekreteri
Congress Secretary

Dr. Samet ZENGİN

Sekreterya
Secretariat

Dr. Mustafa BAŞ (Başkan)

Dr. Gürhan BEBEK

Dr. Burak KURAL

Dr. Zafer GAYRETLİ

Dr. Burakhan AYDEMİR

Dr. Emrah SEÇER

Dr. Serkan KABAK

Dr. Ünsal ALTINIŞIK

Arş. Gör. Özgür ÖZDEMİR

Arş. Gör. Okan KARAKOYUNLU

Kardelen GÜNAY ÇELİK

Ebru Güzel KUYUCU

Bilim Kurulu
Scientific Committee

Dr. A. Azmi YETİM (TUR)
Dr. A. Gökhan YAZICI (TUR)
Dr. Ahmet ŞİRİNKAN (TUR)
Dr. Aina CHALABAEV (FR)
Dr. Akın ÇELİK (TUR)
Dr. Ali Ahmet DOĞAN (TUR)
Dr. Ali KASHI (IRN)
Dr. Ali KIZILET (TUR)
Dr. Alparslan İNCE (TUR)
Dr. A. Hamdi GÜNGÖRMÜŞ (TUR)
Dr. Amir SHAMS (IRN)
Dr. Andriy VOVKANYCH (UKR)
Dr. Arslan KALKAVAN (TUR)
Dr. Axel KNICKER (GER)
Dr. Aysel PEHLİVAN (TUR)
Dr. Ayşe TÜRKSOY IŞIM (TUR)
Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN (TUR)
Dr. Baki YILMAZ (TUR)
Dr. Bilge DONUK (TUR)
Dr. Birol ERTUĞRAL (TUR)
Dr. Brett SMITH (UK)
Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ (TUR)
Dr. Bülent GÜRBÜZ (TUR)
Dr. Cengiz AKARÇEŞME
Dr. Christian WACKER (GER)
Dr. Christopher BELL (USA)
Dr. Çetin YAMAN (TUR)
Dr. Dana BADAU (ROM)
Dr. David TOD (UK)
Dr. Dusko BJELİCA (MNE)
Dr. Elif AKKUŞ (TUR)
Dr. Ekrem Levent İLHAN (TUR)
Dr. Emanuele ISIDORI (ITA)
Dr. Emre BELLİ (TUR)
Dr. Engin GEZER (TUR)
Dr. Erdal ZORBA (TUR)
Dr. Erdinç ŞIKTAR (TUR)
Dr. Eric MUELLER (AUT)
Dr. Erkal ARSLANOĞLU (TUR)
Dr. Erkut TUTKUN (TUR)
Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU (TUR)
Dr. F. Hülya AŞÇI (TUR)
Dr. Fadıl MAMUTI (MKD)
Dr. Faruk YAMANER (TUR)
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ (TUR)
Dr. Fereidoon TONDNEVİS (IRN)
Dr. Gökay GÖRMELİ (TUR)
Dr. Gökhan BAYRAKTAR (TUR)

Dr. Gül Eda BURMAOĞLU (TUR)	Dr. Kirk WAKEFIELD (USA)
Dr. Gülfem ERSÖZ (TUR)	Dr. Li Chun YEN (TW)
Dr. Hacı Murat ŞAHİN (TUR)	Dr. Manis KUMAR (IND)
Dr. Hans Georg PREDEL (GER)	Dr. Margot NIESSEN (GER)
Dr. Hasan Fehmi MAVİ (USA)	Dr. Martin RODERİCK (UK)
Dr. Hasan GÜLER (TUR)	Dr. Mehmet ACET (TUR)
Dr. Hasan ŞAHAN (TUR)	Dr. Mehmet BAYANSALDUZ (TUR)
Dr. Hayri ERTAN (TUR)	Dr. Mehmet GÜÇLÜ (TUR)
Dr. Herbert WAGNER (AU)	Dr. Mehmet GÜNAY (TUR)
Dr. Hürmüz KOÇ (TUR)	Dr. Mehmet TÜRKMEN (TUR)
Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU (TUR)	Dr. Metin YAMAN (TUR)
Dr. Hüseyin ÜNLÜ (TUR)	Dr. Mireala DAMİAN (ROM)
Dr. Ian JONES (UK)	Dr. Mitat KOZ (TUR)
Dr. İbrahim YILDIRAN (TUR)	Dr. Murat AKYÜZ (TUR)
Dr. İlhan ADİLOĞULLARI (TUR)	Dr. Murat ELİÖZ (TUR)
Dr. İlhan TOKSÖZ (TUR)	Dr. Murat KALDIRIMCI (TUR)
Dr. İlker ÖZMUTLU (TUR)	Dr. Murat TAŞ (TUR)
Dr. James HARDY (UK)	Dr. Musa SELİMİ (KOS)
Dr. Jan GAJEWSKI (POL)	Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN (TUR)
Dr. Jonathan CASPER (USA)	Dr. Mürsel BİÇER (TUR)
Dr. Jorn Wulf HELGE (DK)	Dr. Naito HİSASHİ (JAP)
Dr. Kadir PEPE (TUR)	Dr. Necip Fazıl KİSHALI (TUR)
Dr. Kadir YILDIZ (TUR)	Dr. Nikolaos DİGELİDİS (GRE)
Dr. Kairat ZAKİRYANOV (KAZ)	Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ (TUR)
Dr. Kanat CANUZAKOV (KRG)	Dr. Nurettin KONAR (TUR)
Dr. Kenan ŞEBİN (TUR)	Dr. Osman İMAMOĞLU (TUR)

Dr. Oya Esra BEKTAŞ (TUR)
Dr. Ömer ŞENEL (TUR)
Dr. Önder DAĞLIOĞLU (TUR)
Dr. Özcan SAYGIN (TUR)
Dr. Peter ISERBYT (BEL)
Dr. Renato MANNO (ITA)
Dr. Roger ENOKA (USA)
Dr. Robert K. Barney (USA)
Dr. Rüçhan İRİ (TUR)
Dr. Sami MENGÜTAY (TUR)
Dr. Savaş DUMAN (TUR)
Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU (TUR)
Dr. Selahattin AKPINAR (TUR)
Dr. Selami YÜKSEK (TUR)
Dr. Selda BEREKET YÜCEL (TUR)
Dr. Sema ALAY ÖZGÜL (TUR)
Dr. Sertaç ERCİŞ (TUR)
Dr. Settar KOÇAK (TUR)
Dr. Shams MUSTAFAYEVA (AZE)
Dr. Süleyman PATLAR (TUR)
Dr. Süleyman ŞAHİN (TUR)
Dr. Şahin ÖZEN (TUR)
Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ (TUR)
Dr. Şevki KOLUKISA (TUR)
Dr. Taner ALTUN (TUR)
Dr. Taner BOZKUŞ (TUR)
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU (TUR)
Dr. Timuçin GENCER (TUR)
Dr. Turan TOROS (TUR)
Dr. Turgay BİÇER (TUR)
Dr. Ümit ZEYBEK (TUR)
Dr. Vedat ÇINAR (TUR)
Dr. Yavuz TAŞKIRAN (TUR)
Dr. Yunus YILDIRIM (TUR)
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR (TUR)
Dr. Yüksel SAVUCU (TUR)
Dr. Zafer ÇİMEN (TUR)

Hakem Kurulu
Referee Committee

Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA	Dr. Ekrem Levent İLHAN
Dr. Ahmet Yılmaz ALBAYRAK	Dr. Elif AYDIN
Dr. Ali Dursun AYDIN	Dr. Elif ÖZ
Dr. Alpay BÜLBÜL	Dr. Emre BAĞCI
Dr. Alper KARTAL	Dr. Emre BELLİ
Dr. Atakan ÇAĞLAYAN	Dr. Engin GEZER
Dr. Aylin UĞURLU	Dr. Erdil DURUKAN
Dr. Aynur YILMAZ	Dr. Eril DURUKAN
Dr. Aytekin Hamdi BAŞKAN	Dr. Erkal ARSLANOĞLU
Dr. Beyza Merve AKGÜL	Dr. Erkan Faruk ŞİRİN
Dr. Birol ERTUĞRAL	Dr. Erkan GÜNAY
Dr. Bora ÖZKARA	Dr. Eser AĞGÖN
Dr. Burak KURAL	Dr. Fatih KIRKBİR
Dr. Bülent GÜRBÜZ	Dr. Fatih YENEL
Dr. Bülent KİLİT	Dr. Fehmi ÇALIK
Dr. Cansel ARSLANOĞLU	Dr. Filiz ÇAMLIGÜNEY
Dr. Cem KAHYA	Dr. Funda KOÇAK
Dr. Cem ŞİRİNKAN	Dr. Gökmen ÖZEN
Dr. Cengiz AKARÇEŞME	Dr. Gül Eda BURMAOĞLU
Dr. Cengiz BAYRAKTAR	Dr. Gürhan BEBEK
Dr. Cengiz ÖLMEZ	Dr. H. Alper GÜNGÖRMÜŞ
Dr. Çağatay DERECELİ	Dr. H. Yurdakul ÖZDEN
Dr. Çağrı ÇELENK	Dr. Hacı Murat ŞAHİN
Dr. Çağrı ÇETİN	Dr. Hakan ACAR

Dr. Hakan SUNAY	Dr. Mehmet Haluk SİVRİKAYA
Dr. Hakkı ULUCAN	Dr. Mehmet KILIÇ
Dr. Hale KULA	Dr. Mehmet Şirin GÜLER
Dr. Hamid NEJAT	Dr. Mehmet YANIK
Dr. Hamit CİHAN	Dr. Meltem IŞIK AFACAN
Dr. Hanife Banu Ataman YANCI	Dr. Mete ŞİRİNKAN
Dr. Hasan ŞAHAN	Dr. Metin BAYRAM
Dr. Hayri AYDOĞAN	Dr. Murat AKYÜZ
Dr. Heidar SAJEDİ	Dr. Murat ATASOY
Dr. Hikmet TÜRKAY	Dr. Murat KALFA
Dr. Hüseyin EROĞLU	Dr. Murat KUL
Dr. Itır Tarı ÇÖMERT	Dr. Murat ÖZMADEN
Dr. İbrahim CAN	Dr. Murat TAŞ
Dr. İlhan ADİLOĞULLARI	Dr. Mustafa AKIL
Dr. İlker ÖZMUTLU	Dr. Mustafa ATLI
Dr. İlyas GÖRGÜT	Dr. Mustafa EROL
Dr. İrfan KURUDİREK	Dr. Mustafa GÜMÜŞ
Dr. Kadir YILDIZ	Dr. Mustafa KARAKUŞ
Dr. Kürşat ACAR	Dr. Mustafa YAŞAR ŞAHİN
Dr. Levent VAR	Dr. Müjde ATICI
Dr. M. Alpaslan KURUDİREK	Dr. Mürsel BİÇER
Dr. Manolya AKIN	Dr. Nahit ÖZDAYI
Dr. Mehmet ÇEBİ	Dr. Necati GÜRSES
Dr. Mehmet DEMİREL	Dr. Nedim MALKOÇ
Dr. Mehmet GÖKTEPE	Dr. Nihal AKOĞUZ YAZICI
Dr. Mehmet GÜL	Dr. Nuri Berk GÜNGÖR

Dr. Oğuzhan YONCALIK	Dr. Sümeyra AKKAYA
Dr. Olcay MÜLAZIMOĞLU	Dr. Sümmani EKİCİ
Dr. Orcan MIZRAK	Dr. Şahin ÖZEN
Dr. Özcan SAYGIN	Dr. Şebnem Ş. CENGİZ
Dr. Özkan IŞIK	Dr. Şerife VATANSEVER
Dr. Özlem KESKİN	Dr. Tamer CİVİL
Dr. Öznur AKYÜZ	Dr. Taner BOZKUŞ
Dr. Öztürk AĞIRBAŞ	Dr. Tolga BAHADIR
Dr. Pelin AKYOL	Dr. Türker BIYIKLI
Dr. Pınar KARACAN DOĞAN	Dr. Uğur ABAKAY
Dr. Recep CENGİZ	Dr. Utku IŞIK
Dr. Resul ÇEKİN	Dr. Ümit YETİŞ
Dr. Rıdvan ÇOLAK	Dr. Ümit ZEYBEK
Dr. Rüchan İRİ	Dr. Ünal TÜRKÇAPAR
Dr. Samet ZENGİN	Dr. Yağmur AKKOYUNLU
Dr. Selahattin AKPINAR	Dr. Yasemin ARI
Dr. Serdar BAYRAKDAROĞLU	Dr. Yasin YILDIZ
Dr. Serdar CEYHUN	Dr. Yavuz ÖNTÜRK
Dr. Serdar ELER	Dr. Yeşim BAYRAKDAROĞLU
Dr. Serdar GERİ	Dr. Yeşim KARAÇ
Dr. Serhat ÖZDENK	Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR
Dr. Serkan HACICAFEROĞLU	Dr. Yüksel SAVUCU
Dr. Serkan KURTİPEK	Dr. Zafer GAYRETLİ
Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU	Dr. Zafer ÇİMEN
Dr. Sinan BOZKURT	Dr. Zekai PEHLİVAN
Dr. Süleyman Erim ERHAN	Dr. Zülbiye KAÇAY

8. ULUSLARARASI AKADEMİK SPOR ARAŞTIRMALARI KONGRESİ BİLİMSEL PROGRAMI

7 EKİM 2024

OTURUM BAŞKANI	TARİH	SAAT	AYASOFYA SALONU
Dr. Murat ÖZMADEN	07/10/2024	08.30 – 09.30	
Authors **Presenter** **Title**	Dilek EROL Dilek EROL **Okulöncesi Eğitim Kurumları Bahçelerinin 49-71 Ay Çocuklarının Motor Gelişim Özellikleri Kapsamında Değerlendirilmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Serkan İBİŞ, Alptuğ SOYER Serkan İBİŞ **Türk Devletlerinde Spor: Geleneksel Oyunların Modern Sporlara Taşınımı**		
Authors **Presenter** **Title**	Nedim MALKOÇ, Erdal BAL, Esra AYDEMIR AMAN Nedim MALKOÇ **İstanbul İlinin Anadolu ve Avrupa Yakasında Bulunan Pilates Merkezlerindeki Müşteri Memnuniyetlerinin Karşılaştırılması**		
Authors **Presenter** **Title**	Erdal BAL, Nedim MALKOÇ, Yeliz YOL PEHLIVAN Nedim MALKOÇ **Reformer Pilates Yapan Kadınların Yaşam Kalitesi İle Beslenme Bilgi Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**		

OTURUM BAŞKANI	TARİH	SAAT	AYASOFYA SALONU
Dr. Serkan KABAK	07/10/2024	09.30 – 10.30	
Authors **Presenter** **Title**	Sümeyra AKKAYA Sümeyra AKKAYA **Kahramanmaraş Depremleri Sonrasında Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Olanaklarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Mustafa Barış SOMOĞLU, Ahmet Yılmaz ALBAYRAK, Tonguç Osman MUTLU, Muhammed Uhud TÜRKMEN Mustafa Barış SOMOĞLU **Üniversite Sporlarında Yer Alan Sporcu Öğrencilerin Duygularını İfade Etme Şekilleri ile İletişim Becerilerinin İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Muhammed Uhud TÜRKMEN, Mustafa Barış SOMOĞLU, Ahmet Yılmaz ALBAYRAK, Tonguç Osman MUTLU Mustafa Barış SOMOĞLU **Üniversiteler Arası Müsabakalara Katılan Hentbol Sporcularının Hedonik ve Faydacı Tüketim Alışkanlıkları ile Marka Sadakatlerinin İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Ahmet ŞAHIN, Filiz ŞAHIN, İsmail VAROL Ahmet ŞAHIN **Umutsuzluk ve İşsizlik Kaygısı ile Yaşam Doyumu Kavramlarının Spor Bilimleri Fakültelerinde Öğrenim Gören Öğrenciler Özelinde Değerlendirilmesi**		

SAAT 10.30 – 11.00	PANEL	7 EKİM 2024 AYASOFYA SALONU
Prof. Dr. Taner ALTUN	Moderatör	
Prof. Dr. Laurentiu - Gabriel TALAGHİR	The Role of Declarative Knowledge in the Physical Education Classes	

SAAT 11.30 – 12.00	PANEL	7 EKİM 2024 AYASOFYA SALONU
Prof. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI	Moderatör	
Prof. Dr. Murat ELİÖZ	Spora Başlama Yaşı ve Motor Gelişim	

OTURUM BAŞKANI	TARİH	SAAT	AYASOFYA SALONU
Dr. Ayça GENÇ	07/10/2024	13.00 – 14.00	
Authors Presenter Title	Hasan Buğra EKİNCİ, Cemil Tuğrulhan ŞAM Hasan Buğra EKİNCİ **14 Haftalık Tenis Eğitim Programının 12-14 Yaş Çocuklarda Bazı Motorik ve Psikolojik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Karma Yöntem Araştırması**		
Authors Presenter Title	Mehmet ÇAPAR, Oğuz Kaan ESENTÜRK Mehmet ÇAPAR **Zihinsel Engelli Bireylerde Badminton Temelli Fiziksel Aktivite Programının Badminton Temel Becerilerine Etkisi**		
Authors Presenter Title	Abdülhamit AKYILDIZ, Mehmet Akif AKYILDIZ, Cemal BEKLEMİŞ, Ergün ŞENTÜRK, Hasan İdris KURT, Tamer CİVİL Abdülhamit AKYILDIZ **Spor Yapan Çocukların Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin ve Koordinasyon Becerilerinin Haftalık Antrenman Sıklığı Çerçevesinde Değerlendirilmesi**		
Authors Presenter Title	Buket KARADAĞ, Tamer CİVİL Buket KARADAĞ **Kadın Futbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Sağlıklı Beslenme Takıntılarının İncelenmesi**		
SAAT 14.00 – 14.30	PANEL		7 EKİM 2024 AYASOFYA SALONU
Prof. Dr. Ayşe TÜRKSOY IŞIM	Moderatör		
Prof. Dr. Fatma Neşe ŞAHİN	Kadın Sporcularda Göreceli Enerji Eksikliği ve Göz Ardı Edilen Tehlikeler		
SAAT 15.00 – 15.30	PANEL		7 EKİM 2024 AYASOFYA SALONU
Prof. Dr. A. Azmi YETİM	Moderatör		
Prof. Dr. Zafer ÇİMEN	Spor Etkinliklerinin Sürdürebilirlik Serüveni		

7 EKİM 2024			
OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Gürhan BEBEK	**07/10/2024**	**08.00 – 09.00**	
Authors Presenter Title	Zafer GAYRETLİ, Özgür ÖZDEMİR, Okan KARAKOYUNLU Özgür ÖZDEMİR **Spor Yöneticisi Adaylarının Rekreasyonel Liderlik Davranışlarının İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Okan KARAKOYUNLU, Özgür ÖZDEMİR, Hasan ŞAHAN Özgür ÖZDEMİR **Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Murat ÖZMADEN, Hasan GÜLER, Gökhan DOKUZOĞLU, Murat SARAÇOĞLU Hasan GÜLER **Mücadele Sporcuları Perspektifinden Sporda İyimserlik ve Karamsarlık Algısı**		
Authors Presenter Title	Ekrem Ali ALTUNTAŞ Ekrem Ali ALTUNTAŞ **Şenol Güneş: Biyografi Çalışması**		
Authors Presenter Title	Zafer GAYRETLI, Ümit YÜKSEL Zafer GAYRETLI **Sporcu Öğrencilerin Yapay Zekâya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Taner KARAMAN Taner KARAMAN **Yönetimsel Sürdürülebilirlik ve Hesap Verebilirlik Bağlamında FIFA Transfer Yasağı Cezası Alan Kulüplerin İncelenmesi**		

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ	**07/10/2024**	**09.00 – 10.00**	
Authors Presenter Title	Rıdvan ÇOLAK, Mahmut KURUOĞLU Rıdvan ÇOLAK **Sporcu ve Sedanter Bireylerde Sigara Kullanımının Dinamik Solunum Parametreleri ve Maksimal Oksijen Tüketimine Etkisi**		
Authors Presenter Title	Yunus Emre YARAYAN, Kadir KESKİN, Okan Burçak ÇELİK, Serkan KURTIPEK, Mehdi ASLAN, Tarkan SÖĞÜT, Betül CANBOLAT GÜDER Kadir KESKİN **Impact of Life Kinetic Training on Balance, Agility, Jumping, Proprioception, and Cognitive Function in Children**		
Authors Presenter Title	Buket SEVİNDİK AKTAŞ, Sıla KARA Sıla KARA **Alp Disiplini Sporcularında Leg Stiffness ile Anaerobik Güç Parametreleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Çiğdem GÖKDUMAN Çiğdem GÖKDUMAN **Dünya'da Sporcular İçin Özel Kaza Sigortaları**		

Authors Presenter Title	Fatih YAŞARTÜRK, Recep AYDIN, Ayça GENÇ Fatih YAŞARTÜRK **Akıllı Telefon Kullanımı ve Postür Bozukluğu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme**

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Tamer CIVIL	**07/10/2024**	**10.00 – 11.00**	
Authors Presenter Title	Emre Berk HAZAR, Ferhat GÜDER Emre Berk HAZAR **Halter Sporcularına Uygulanan Post Aktivasyon Sürecinin Güç Çıktıları Üzerine Etkisinin İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Murat KUL, Muhammed Salih UCAL, Emre BOZ, Emre Berk HAZAR Emre Berk HAZAR **Postüral Mobilite Egzersizlerinin Geleneksel Okçuların Sportif Performans Başarı, Proprioseptif Duyu ve Çeşitli Kuvvet Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Gökhan ATASEVER, Hasan Hüseyin YILMAZ, Kemalettin SEREN Gökhan ATASEVER **Altı haftalık Core Antrenmanlarının Futbolcuların Denge ve Dikey Sıçrama Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Gökhan ATASEVER, Fatih KIYICI Gökhan ATASEVER **Profesyonel Futbolcuların Anaerobik Güç Performansının Mevkisel Olarak Incelenmesi**		
Authors Presenter Title	Duygu ÇELİK, Samet ZENGİN Duygu ÇELİK **Antrenörlerin Mobbinge Maruz Kalma ve Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkininn İncelenmesi**		

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Mustafa KOÇ	**07/10/2024**	**11.00 – 12.00**	
Authors Presenter Title	Cebrail GENÇOĞLU Cebrail GENÇOĞLU **Kick Boks Gençler Dünya Şampiyonası Müsabakalarının Hareket Aktivite Profilleri**		
Authors Presenter Title	Serhat ÖZBAY, Süleyman ULUPINAR, Cebrail GENÇOĞLU, İzzet İNCE Cebrail GENÇOĞLU **Güreşe Özgü Kum Torbası Kondisyon Testinin (Sandbag Throw Conditioning Test, STCT) Top-Elit ve Elit Güreşçileri Ayırt Edebilmedeki Etkinliğinin İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Abdullah Bora ÖZKARA Abdullah Bora ÖZKARA **Evaluation of Hamstring Injuries in Elite Football: Traditional Literature Review**		
Authors Presenter Title	Serhat ÖZBAY, Süleyman ULUPINAR, İzzet İNCE Süleyman ULUPINAR **Kuvvet-Güç Sporlarında Başarıyı Tahmin Etmede Yorgunluk Sonrası Testlerin Ayırıcı Rolü: Klasik Yaklaşımın Ötesine Geçmek**		

Authors **Presenter** **Title**	Süleyman ULUPINAR, Saltanat SAYDAM, Yusuf Sadi ÖZBAYRAKTAR Süleyman ULUPINAR **"My Jump" Uygulaması için Kapsamlı bir Güvenirlik Analizi: Tekrarlı Ölçümler ve Çoklu Değerlendirici Yaklaşımı**

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Mustafa BAŞ	**07/10/2024**	**13.00 – 14.00**	
Authors **Presenter** **Title**	Cengiz BAYRAKTAR, Ahmet ALGÜN, Osman Deniz SARAL Ahmet ALGÜN **Futbolcuların Sporda Etkili Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Cengiz BAYRAKTAR, Sercan ACUNER Sercan ACUNER **Rekreasyonel Spor ve İyi Oluş İlişkisi (Trabzon Örneği)**		
Authors **Presenter** **Title**	Erdoğan EKİNCİ Erdoğan EKİNCİ **Açık Alan Rekreasyonu Alanında Bilimsel Araştırmaların Değerlendirilmesi: Bibliyometrik Bir İnceleme**		
Authors **Presenter** **Title**	Nihal AKOĞUZ YAZICI, Gül Yasemin GÜLER BULUT, Özhan Can YILMAZ Gül Yasemin GÜLER BULUT **Gençlik Spor İl Müdürlüğünde Çalışan Antrenörlerin Özyeterlik Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Arslan KALKAVAN, İsa KAVALCI, Özhan Can YILMAZ Özhan Can YILMAZ **Takım Sporuyla Uğraşan Sporcuların Sporda Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**		

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK	**07/10/2024**	**14.00 – 15.00**	
Authors **Presenter** **Title**	Zühal YURTSIZOĞLU, Oğuzhan GÜL Zühal YURTSIZOĞLU **Diderot Etkisinde Spor Ürünü Tüketimi "Eski spor ayakkabımın mutlak sahibiydim, yenisinin kölesi oldum!"**		
Authors **Presenter** **Title**	Furkan DİREK, Sena KOCA, Zarife TAŞTAN, Ayşe TÜRKSOY IŞIM Furkan DİREK **Türkiye'de Spor Bilimleri Alanında Karar Verme Üzerine Yapılan Lisansüstü Çalışmaların İncelemesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Sena KOCA, Furkan DİREK, Zarife TAŞTAN, Ayşe TÜRKSOY IŞIM Sena KOCA **Oyun ve Motor Beceri Üzerine Yapılan Bilimsel Araştırmaların Bibliyometrik Analizi**		
Authors **Presenter** **Title**	Murat KUL, Yekta Göksel OĞUR Yekta Göksel OĞUR **Spor Tesislerinin İşletmesinde Stratejik Yönetim: Swot Analizi**		

Authors **Presenter** **Title**	Ümit YILDIRIM, Turgutcan TURGUT, Emre BOZ, Alperen BİRSEN, Umut Diyar GÖK Alperen BİRSEN **Bowling Sporu Eğitiminde Öğretim Materyali Kullanımının Sporcu Gelişimine Etkisinin Araştırılması**

OTURUM BAŞKANI **Dr. Nurcan DEMİREL**	**TARİH** **07/10/2024**	**SAAT** **15.00 – 16.00**	**SÜMELA SALONU**
Authors **Presenter** **Title**	Abdulkerim ÖZDEN, Metin POLAT, Emsal Çağla AVCU, Serkan HAZAR Abdulkerim ÖZDEN **Tenisçilerde Anaerobik Gücün ITN Puanı ve Top Hızı İle İlişkisi**		
Authors **Presenter** **Title**	Dilara CANDAN, Güner ÇİÇEK Güner ÇİÇEK **Primer Dismenoreli Kız Öğrencilerde Core Egzersizlerinin Adet Ağrısı ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri**		
Authors **Presenter** **Title**	Abdullah Bora ÖZKARA Abdullah Bora ÖZKARA **Changes in Football Rules Over the Last Decade**		
Authors **Presenter** **Title**	Gökhan ATASEVER, Okan DEMİR Okan DEMİR **Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların Hazırlık Dönemi Fizyolojik Yanıtlarının Karşılaştırılması**		
Authors **Presenter** **Title**	Yunus ÖZTAŞYONAR, Gökhan ATASEVER, Kemalettin SEREN Kemalettin SEREN **Gelişim Liginde Oynayan Futbolcuların Statik ve Dinamik Denge Testlerinin Ayak Taban Basıncı Üzerinde Etkilerinin Mevkisel Olarak İncelenmesi**		

AÇILIŞ TÖRENİ

7 EKİM 2024	**SAYGI DURUŞU**
SAAT **16.00-17.30**	**İSTİKLAL MARŞI**
	AÇILIŞ KONUŞMALARI
	8. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongre Başkanı Prof. Dr. Akın ÇELİK
	Spor Bilimleri Derneği Başkan V. Prof. Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN
	Trabzon Gençlik ve Spor İl Müdürü Lokman ARICIOĞLU
	Yomra Belediye Başkanı Mustafa BIYIK
	Ortahisar Belediye Başkan V. Murat ÖZÇİLİNGİR

	Gümüşhane Üniversitesi Rektör Y. Prof. Dr. Ferkan SİPAHİ
	Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektör Y. Prof. Dr. Ali TEMİZ
	Trabzon Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Emin AŞIKKUTLU
	Trabzon Büyükşehir Belediye Başkanı Av. Ahmet Metin GENÇ
	Trabzon Valisi Aziz YILDIRIM
	PLAKET TÖRENİ
	KAPANIŞ

8 EKİM 2024			
OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**AYASOFYA SALONU**
Dr. Hasan GÜLER	**08/10/2024**	**08.00 – 09.00**	
Authors **Presenter** **Title**	Kardelen GÜNAY ÇELIK, Akın ÇELIK Kardelen GÜNAY ÇELIK **Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Incelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Kardelen GÜNAY ÇELIK, Ebru GÜZEL KUYUCU Ebru GÜZEL KUYUCU **E-Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Kardelen GÜNAY ÇELIK, Akın ÇELIK Kardelen GÜNAY ÇELIK **Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Sportmenlik Yönelim Düzeylerinin İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Akın ÇELIK, Zafer GAYRETLİ, Ünsal ALTINIŞIK Zafer GAYRETLİ **Spor Yöneticisi Adaylarının Kriz Yönetim Becerilerinin Incelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Fatih KIRKBİR, Okan KARAKOYUNLU Okan KARAKOYUNLU **Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi**		

OTURUM BAŞKANI	TARİH	SAAT	AYASOFYA SALONU
Dr. Murat ÖZMADEN	08/10/2024	09.00 – 10.00	
Authors Presenter Title	Baki YILMAZ, Elif ŞAHİN Elif ŞAHİN **Spor Örgütlerinde Çalışan Kadınların Kraliçe Arı Sendromu Algılarının İş Tatminleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Faik Orhun TAPŞIN, Hasan Can EFEOĞLU, Yakup AKYEL Faik Orhun TAPŞIN **Judo Antrenörlerinin Çok Yönlü Liderlik Yönelimlerinin İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Uğur ALEMDAR, Öznur AKPINAR, Melek GÜLER Melek GÜLER **Merkezi Sistemle Alınan Spor Yöneticiliği Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Spora Bağlılık Düzeyleri**		
Authors Presenter Title	Furkan ÇAMİÇİ, Çisem ÜNLÜ, Abdulkerim ÇEVİKER, Kardelen KAYMAK Furkan ÇAMİÇİ **Spor Yönetimi Üzerine Yapılan Doktora Tezlerinin İçerik Yönünden İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Rıza YAVUZ, Abdulkerim ÇEVİKER Abdulkerim ÇEVİKER **Spor Felsefesi Perspektefinden E- Spor**		

SAAT 10.00 – 10.30	PANEL	8 EKİM 2024 AYASOFYA SALONU
Prof. Dr. Cemil Tuğrulhan ŞAM	Moderatör	
Doç. Dr. Taner ATASOY	Engellilerde Spor ve Güncel Uygulamalar	

SAAT 10.30 – 11.10	PANEL	8 EKİM 2024 AYASOFYA SALONU
Prof. Dr. Serdar ELER	Moderatör	
Prof. Dr. Vedat ÇINAR	Bilimde Başarının Sırrı	

SAAT 11.30 – 12.00	PANEL	8 EKİM 2024 AYASOFYA SALONU
Prof. Dr. Taner ALTUN	Moderatör	
Dr. Antonio ROBUSTELLİ	Movement Variability: A Complex Lens to Understand Human Performance	

OTURUM BAŞKANI	TARİH	SAAT	AYASOFYA SALONU
Dr. Hayri AYDOĞAN	08/10/2024	12.00 – 13.00	
Authors **Presenter** **Title**	Aslıhan TEKİN, Gökhan BAYRAKTAR Aslıhan TEKİN **Kafeinin Sportif Yorgunluktaki Rolü**		
Authors **Presenter** **Title**	Ahmet Yavuz MALLI, Mert ALBAYRAK Mert ALBAYRAK **Spor Alanında Eğitsel Oyunları Konu Alan Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi**		
Authors **Presenter** **Title**	Samet ZENGİN, Mustafa MAZLUM Mustafa MAZLUM **Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıkları ile Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Tarkan HAVADAR, Kürşat SENGER, Gökmen ÖZEN, Metin ÖZLÜ, İsmet ÇİNAN Tarkan HAVADAR **The Mediating Role of Communication Skills in the Effect of Athletes' Personality Traits on Aggressiveness and Anger Levels**		
Authors **Presenter** **Title**	Mehmet Akif YÜCEKAYA, Ahmet Enes SAĞIN Mehmet Akif YÜCEKAYA **Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumlarda Aile ve Akran Desteğinin Yordayıcı Rolü**		

OTURUM BAŞKANI	TARİH	SAAT	AYASOFYA SALONU
Dr. Cihan AYHAN	08/10/2024	13.00 – 14.00	
Authors **Presenter** **Title**	Selin AKAR, Oğuz Kaan ESENTÜRK, Anıl TÜRKELİ Selin AKAR **Sporcuların Psikolojik Esneklik Becerileri ve Etkili Karar Verme Seviyeleri İlişkisinde Problem Çözmenin Aracı Rolü**		
Authors **Presenter** **Title**	Oğuzhan ERDEM, Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN **Sporcuların Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Spor Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki**		
Authors **Presenter** **Title**	Yunus Emre YARAYAN, Oğuz Kaan ESENTÜRK, Emrah SEÇER, Erkan YARIMKAYA Emrah SEÇER **Sporcularda Öz Yeterliğin Sporda Sosyal Kimlik Geliştirilmesinde Duygusal Zekanın Düzenleyici Rolü**		
Authors **Presenter** **Title**	Selin DOĞAN, Oğuz Kaan ESENTÜRK, Ekrem Levent İLHAN Selin DOĞAN **Sosyal Kaygının Okula Bağlılığa Etkisi: Okul Tükenmişliği ve Akademik Umutsuzluğun Durumsal Aracı Rolü**		
Authors **Presenter** **Title**	Hasan KULELI, Oğuz Kaan ESENTÜRK, Anıl TÜRKELI, Emrah SEÇER Hasan KULELI **“Kaydetmezsen Kaybolur”: Eğitim Programları Değerlendirme ve Akreditasyon Derneği (EPDAD) Süreci**		

SAAT 14.00 – 14.45	PANEL	8 EKİM 2024 AYASOFYA SALONU
Prof. Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN	Moderatör	
Dr. Pınar ÖZTÜRK	Sporcular İçin Güvenli Spor Ortamları: Ne Yapmalı?	
Dr. Hatice GEZER	Sporun Sosyolojik İşlevi	

SAAT 15.00 – 15.45	PANEL	8 EKİM 2024 AYASOFYA SALONU
Prof. Dr. Dr. Orkun GÜL	Moderatör	
Prof. Dr. Ahmet Coşkun ÖZDEMİR	Sporda Sağlığın Önemi	
Prof. Dr. Süleyman TÜREDİ		

SAAT 16.00 – 16.30	KONFERANS	8 EKİM 2024 AYASOFYA SALONU
Prof. Dr. Serdar ELER	Türkiye'de Hentbolun Dünü ve Bugünü	

OTURUM BAŞKANI	TARİH	SAAT	AYASOFYA SALONU
Dr. Burak KURAL	08.10.2024	16.30 – 17.30	
Authors Presenter Title	Tolga ALTUĞ, Baykal KARATAŞ Tolga ALTUĞ **Biyolojik Zamanı Yeniden Şekillendirmek: Sağlıklı Yaşlanma için Direnç Egzersizi Stratejileri**		
Authors Presenter Title	Sıtkı ÖZBEK, Ender ÖZBEK Ender ÖZBEK **Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Diğer Fakülte Öğrencilerinin Paralimpik Sporlar Farkındalık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Hüseyin Can KADIOĞLU, Arslan KALKAVAN Hüseyin Can KADIOĞLU **Bölgesel Ligde Oynayan Basketbolcuların Teknik ve Bazı Psikomotor Özelliklerinin Belirlenmesi (Rize İli Örneği)**		
Authors Presenter Title	Nihal ŞEN, Tuğçe AKBAŞ Tuğçe AKBAŞ **Geçmişten Günümüze Paralimpik Oyunlar: Engelli Sporcuların Uluslararası Arenadaki Yükselişi**		
Authors Presenter Title	Nihal ŞEN, Tuğçe AKBAŞ Tuğçe AKBAŞ **Özel Gereksinimli Bireylerin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi**		

OTURUM BAŞKANI	TARİH	SAAT	AYASOFYA SALONU
Dr. Ahmet Yılmaz ALBAYRAK	08.10.2024	17.30 – 18.30	
Authors Presenter Title	Miraç UZUN, Tamer CİVİL Miraç UZUN **Lisansüstü Eğitimde Örgüt İklimi ve Lisansüstü Eğitime Yönelik Tutumların İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Metehan ÇOLAK, Akın ÇELİK Metehan ÇOLAK **Uzun Süreli Yolculuk Yapan Gemi Personellerinin Sportif Egzersiz Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Psikolojik Esneklikleri ile Bireysel İş Performanslarının İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Hayri AYDOĞAN, Adem KAİM, Yunus Emre TAŞKIN Adem KAİM **Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personellerin Örgütsel Adalet Algılarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Hayri AYDOĞAN, Yunus Emre TAŞKIN, Adem KAİM Yunus Emre TAŞKIN **Bazı Değişkenler Açısından Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının İş Doyumlarının İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Hamit KAVURMACI, Vildan KAHYAOĞLU, Vedat AYAN Hamit KAVURMACI **Basketbol Sporcularına Uygulanan Core Kuvveti Egzersizlerinin Alt Ekstremite Kuvvetine Etkisinin İncelenmesi**		

8 EKİM 2024

OTURUM BAŞKANI	TARİH	SAAT	SÜMELA SALONU
Dr. Unsal ALTINIŞIK	08/10/2024	08.00 – 09.00	
Authors Presenter Title	Selma ÇAVDAR, Serkan KABAK Serkan KABAK **Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Sağlık Algılarının Belirlenmesi**		
Authors Presenter Title	Duygu ÇELİK, Furkan PASLI, Samet ZENGİN Furkan PASLI **Bireysel Sporlarla İlgilenen Sporcuların İçsel Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Becerileri İlişkinin İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Serkan KABAK, Samet ZENGİN Samet ZENGİN **Üniversite Öğrencilerinin Sporcu Kimliği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Mustafa BAŞ, Serkan KABAK Mustafa BAŞ **Sporcu Öğrencilerin Stresle Mücadele Tutumlarının Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisinin İncelenmesi**		

Authors **Presenter** **Title**	Seda Sert GÜRBÜZ, Elif TOP Elif TOP **Zihin Yetersizliği Olan Öğrencilere Beden Eğitimi Derslerinde Yapılan Akran Destekli Eğitimin Beceri Gelişimlerine Etkisi**

OTURUM BAŞKANI **Dr. Ozkan IŞIK**	**TARİH** **08/10/2024**	**SAAT** **09.00– 10.00**	**SÜMELA SALONU**
Authors **Presenter** **Title**	Yavuz AKKUŞ, Yunus ÖZTAŞYONAR, Elif AKKUŞ, İsmail CAN, Hüseyin Serkan EROL, Bünyamin Mesut HALICI Elif AKKUŞ **Çiriş otu'nun *(Asphodelus ramosus)* Aerobic Egzersiz Yaptırılan Ratlarda Antioksidan ve Histopatolojik Etkileri**		
Authors **Presenter** **Title**	Murat KUL, Zeynep Hazal ATEŞ Zeynep Hazal ATEŞ **Okul Öncesi Çocuklarda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Beslenme ve Uyku Düzenine Etkisi: Öğretmen Görüşlerine Dayalı Bir Fenomenolojik İnceleme**		
Authors **Presenter** **Title**	Hakan KIRKBİR, Murat KUL, Serkan HACICAFEROĞLU Hakan KIRKBİR **Güreş Antrenörlerinin Algıladıkları Liderlik Stilleri İle Örgütsel Bağlılık, İş Tatmini ve Yaşam Kalite Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Ümit YILDIRIM, Emre BOZ, Alperen BİRSEN, Umut Diyar GÖK Alperen BİRSEN **Bowling Sporu Eğitiminde Öğretim Materyali Kullanımının Sporcu Gelişimine Etkisinin Araştırılması**		
Authors **Presenter** **Title**	Fatih YAŞARTÜRK, Tuna TURĞUT, Betül AYHAN, Ümran SARIKAN Fatih YAŞARTÜRK **Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Üniversite Öğrencilerinin Ekorekreatif ve Çevresel Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişki**		

OTURUM BAŞKANI **Dr. Gürhan BEBEK**	**TARİH** **08/10/2024**	**SAAT** **10.00– 11.00**	**SÜMELA SALONU**
Authors **Presenter** **Title**	Metin ÖZLÜ, Tarkan HAVADAR Metin ÖZLÜ **Takım Sporlarında Erkek Sporcuların Lider Antrenör Tipleri ile Hakem Etkileşiminde Antrenör-Sporcu İlişkisinin Aracı Rolü: Karma Yöntem Araştırması**		
Authors **Presenter** **Title**	İsmail KARADEMİR, Hatice GEZER, Engin GEZER İsmail KARADEMİR **Aktif Olarak Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Müsabaka Esnasındaki Üst Bilişsel Süreçleri ile Algılanan Öğrenme Düzeyleri Arasındaki İlişki**		
Authors **Presenter** **Title**	Hatice GEZER, İsmail KARADEMİR, Engin GEZER Hatice GEZER **Kış Sporları Destinasyonunda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kış Sporlarına Karşı Tutumlarının Değerlendirilmesi**		

Authors **Presenter** **Title**	Kıvanç BURU, Hatice GEZER Kıvanç BURU **Sedanter Kadınlarda 8 Haftalık Reformer Pilates Programının Vücut Kompozisyonlarına Etkisi**
Authors **Presenter** **Title**	Kıvanç BURU, Engin GEZER Kıvanç BURU **Submaksimal Düzeyde Yapılan EMS ve Fitness Uygulamalarının Vücut Kompozisyonuna Olan Etkilerinin İncelenmesi**

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Serkan HAZAR	**08/10/2024**	**11.00– 12.00**	
Authors **Presenter** **Title**	Okan KILIÇKAYA, Selim AKMAN, Bilgehan PEPE Selim AKMAN **Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Mesleki Kariyer Farkındalıkları İle Kariyer Planları Arasındaki İlişki**		
Authors **Presenter** **Title**	Taner ATASOY, Okan KILIÇKAYA, Selim AKMAN Selim AKMAN **Okçuların Sportif Karakterlerinin Sportif Ahlaki Yaklaşımlarına Etkisi**		
Authors **Presenter** **Title**	Taner ATASOY, Aydın PEKEL, Bilgehan PEPE Bilgehan PEPE **Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Mesleki Kariyer Farkındalıkları ile İş Bulma Kaygıları Arasındaki İlişki**		
Authors **Presenter** **Title**	Burak KARABABA, Ferhat CANYURT, Muharrem Alparslan KURUDİREK, Muhammet İrfan KURUDİREK Burak KARABABA **Bedensel ve Kinestetik Zeka Düzeyinin Akademik Başarı Düzeyine Etkisi: Spor Bilimleri Fakültelerinde Öğrenim Gören Öğrenciler Üzerine Bir İnceleme**		
Authors **Presenter** **Title**	Samet ZENGİN, Leyla BALCANCI Leyla BALCANCI **Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi: Trabzon Üniversitesi Örneği**		

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Ali TEKİN	**08/10/2024**	**13.00 – 14.00**	
Authors **Presenter** **Title**	Murat TURAN, Bülent TATLISU Murat TURAN **Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerin Sessiz İstifa Algılarının İncelenmesi** **(Bayburt Üniversitesi Örneği)**		
Authors **Presenter** **Title**	Murat TURAN, Buğra Çağatay SAVAŞ, Muhammet MAVİBAŞ Murat TURAN **Kış Sporları Sporcularının E-Spor Tutumları Üzerine Bir Araştırma**		
Authors **Presenter** **Title**	Cemal ÖZMAN, Yasemin GÖK Cemal ÖZMAN **Dijital Diplomasi ve Espor: Yeni Bir Çağın Diplomatik Oyun Alanı**		

Authors Presenter Title	Cemil Tuğrulhan ŞAM, Rıdvan EKMEKÇİ, İbrahim Hakkı ÖZSUBAŞI İbrahim Hakkı ÖZSUBAŞI **Curling Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Sürekli Kaygı Durumlarının Zihinsel Antrenman Yöntemleriyle Geliştirilmesi**
Authors Presenter Title	Emin ÖZDEMİR, Ahmet Azmi YETİM Emin ÖZDEMİR **Türkiye Süper Ligi'nde Şampiyon Olan Teknik Direktörlerin Milliyet Açısından İncelenmesi**

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Fatih YENEL	**08/10/2024**	**14.00 – 15.00**	
Authors Presenter Title	Mehmet YAZICI, Abdullah Mustafa ÖZMEN Abdullah Mustafa ÖZMEN **Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımındaki Fayda ve Öznel Zindelikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**		
Authors Presenter Title	Serdar CEYHUN, Sevim Handan YILMAZ, Hande Uyar OĞUZ, Cemal ÖZMAN Cemal ÖZMAN **Bartın Irmağının Turizm Amaçlı Su Sporlarına Uygunluğunun Tespiti**		
Authors Presenter Title	Baykal KARATAŞ, Ahmetcan EYÜBOĞLU, Öner GÜLBAHÇE Baykal KARATAŞ **Akut Dağ Hastalığı ve Dağcılık (Ağrı Dağı)**		
Authors Presenter Title	Ünal SAKİ, Turgay TOKSOY, Mustafa VURAL Ünal SAKİ **Olimpiyat Madalyalarının Gizli Anahtarı: Ekonomik Güç ve Başarı**		
Authors Presenter Title	Gökhan BAYRAKTAR, Serkan Tevabil AKA, Yusuf Yağız SARAÇOĞLU Yusuf Yağız SARAÇOĞLU **Modern Olimpiyatlarda Mottolar**		

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Emrah SEÇER	**08/10/2024**	**15.00 – 16.00**	
Authors Presenter Title	Bilal GÖK, Fehmi TUNCEL Bilal GÖK **Dar Alan Oyunlarında Uygulanan Manipülasyonların Kadın Futbolcularda Fizyolojik Parametrelere Etkisi**		
Authors Presenter Title	Kemalettin SEREN, Necip Fazıl KİSHALI Kemalettin SEREN **Elit Sürat Pateni Sporcularında Patlayıcı Güç, Çeviklik ve Reaksiyon Performansları Arasındaki İlişki: Bir Pilot Çalışma**		
Authors Presenter Title	Edanur DEMİRCİ, Tolga ESKİ Edanur DEMİRCİ **Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Kariyer Stresi ve Ailenin Rolü**		
Authors Presenter Title	Burakhan AYDEMİR, Muhammed Talha AYDOĞAN, Emre BOZ, Murat KUL, Fatih KIRKBİR, Abdullah Bora ÖZKARA Burakhan AYDEMİR **Deep Sport Yapay Zekâ Tabanlı Atletik Performans Testi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**		

Authors **Presenter** **Title**	Mine KOÇ, Mehmet Ali KÜÇÜKOSMAN Mehmet Ali KÜÇÜKOSMAN **İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Rize İli Örneği)**
Authors **Presenter** **Title**	Meliha ÇINAR Meliha ÇINAR **Öğrencilerde Geleneksel Çocuk Oyunlarının Fiziksel Okuryazarlığa Etkisi**

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Zafer GAYRETLİ	**08/10/2024**	**16.00 – 17.00**	
Authors **Presenter** **Title**	Eda ADATEPE, Muhammed Ali ÇEBİ, Furkan KELEŞ Furkan KELEŞ **Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Bilim ve Barışa Yönelik Algılarının Kültürel Zeka Düzeylerine Etkisi**		
Authors **Presenter** **Title**	Emre BOZ, Onur ŞİPAL, Yunus BOZ, Mustafa Alper MÜLHİM Onur ŞİPAL **Boksörlerin Kas Görünüm Memnuniyet Düzeylerinin Çeşitli Parametrelere Bağlı İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Ahmetcan EYÜBOĞLU, Ali TEKİN Ahmetcan EYÜBOĞLU **Galatasaray ve Fenerbahçe Futbol Takımı Oyuncularında Karşılaşılan Spor Yaralanmalarının Analizi:2022-2023 ve 2023-2024 Sezonları**		
Authors **Presenter** **Title**	Ersin AFACAN, Hayrettin Hayri TOKMAKÇI Ersin AFACAN **Spor Sosyolojisi ve Spor Psikolojisi Ayrı Alanların Bilimi mi?**		
Authors **Presenter** **Title**	Meltem Işık AFACAN Meltem Işık AFACAN **Üniversite Sporlarına Alternatif Bir Bakış: Üniversite Liginde Engelli Sporları**		
Authors **Presenter** **Title**	Serdar SOLMAZ Serdar SOLMAZ **Ruminasyonun Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi: Cinsiyetin ve Yaşın Rolü**		

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**SÜMELA SALONU**
Dr. Ünsal ALTINIŞIK	**08/10/2024**	**17.00 – 18.30**	
Authors **Presenter** **Title**	Mehmet YAVUZ, Osman DİŞÇEKEN, Erhan IŞIKDEMİR, Mücahit IŞIK, Hamit CİHAN Mehmet YAVUZ **Alt ve Üst Ekstremite 1 Tekrar Maksimal Kuvvetin Kestirilmesinde Kullanılan Formüllerin Geçerliliği**		
Authors **Presenter** **Title**	Mücahit IŞIK, Ömer ŞENEL, Aysu ÖNAL, Osman DİŞÇEKEN, Mehmet YAVUZ Mücahit IŞIK **Kronik Ayak Bileği İnstabilitesi Olan Bireylerde Stroboskopik Gözlüklerle Yapılan Denge Antrenmanının Postüral Kontrol Üzerine Etkisi: Sistematik İnceleme**		

Authors **Presenter** **Title**	Veysel ALBAYRAK, Ömer Faruk TUTAR, Murat ŞAKAR Veysel ALBAYRAK **Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sportmenlik Yönelimlerinin Etik Duruşa Etkisi**
Authors **Presenter** **Title**	Veysel ALBAYRAK, Ömer Faruk TUTAR, Murat ŞAKAR Veysel ALBAYRAK **Pedagojik Formasyon Eğitimi Alan Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğini Tercih Etme Nedenlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi**
Authors **Presenter** **Title**	Murat ŞAKAR, Ömer Faruk TUTAR, Veysel ALBAYRAK Murat ŞAKAR **Spor Bilimleri Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinde Demografik Değişkenlerin Gücü**
Authors **Presenter** **Title**	Murat ŞAKAR, Ömer Faruk TUTAR, Veysel ALBAYRAK Murat ŞAKAR **Spor Bilimlerindeki Kadın Öğrencilerin Sosyal Kaygı Algılarını Yordayan Değişkenlerin Gücü**

	ONLINE PROGRAM		
OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**(ONLINE)**
Dr. Serkan KABAK	**09/10/2024**	**09.00 – 13.00**	
Authors **Presenter** **Title**	Orhan KIRIKOĞLU, Nurcan DEMİREL Orhan KIRIKOĞLU **Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Denetime Yönelik Tutumları ile Psikolojik İyi Oluş Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Ali IŞIN, Eren AKDAĞ Ali IŞIN **Elit Genç Erkek Yüzücülerde Bağıl Yaş Etkisi**		
Authors **Presenter** **Title**	Batuhan SEZEN, Nihat SARIALİOĞLU Batuhan SEZEN **Vücut Geliştirme Sporcularında Geleneksel Set ve Drop Set Antrenman Metotlarının Yorgunluk Seviyeleri ve Propriyoseptif Duyu Mekanizmasına Olan Akut Etkilerinin Karşılaştırılması**		
Authors **Presenter** **Title**	Selim ASAN, Elanur ÖZDEMİR Selim ASAN **Futbolda Alt Ekstremite Nöromüsküler Kontrol ve Stabilite ile Biyomotorik Beceriler Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Emre ALTUNDAĞ, Nisanur BULDUK Nisanur BULDUK **Bocce Petank Altın Nokta Disiplin Egzersizlerinin El Pençe Kuvvetine Etkisinin İncelenmesi**		
Authors **Presenter** **Title**	Elif Beyza ÖZKAN, Şeyda ALANOĞLU, Ahmet Gürkan ASLAN, Abdullah DÜĞENCİ, Özkan IŞIK Şeyda ALANOĞLU **Müsabaka Öncesi ve Sonrasında Sporcuların Psikolojik Gerilim ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki**		

Authors **Presenter** **Title**	Benil KISTAK ALTAN, Barış KARAKOÇ, Muhammed Yusuf KAHRAMAN Benil KISTAK ALTAN **Tek Bacak Derinlik Sıçramasında Maksimum Yer Reaksiyon Kuvveti ile Diz Açısının İlişkisi**
Authors **Presenter** **Title**	Tayfun Gürkan BOSTANCI, Mehmet HOCAOĞLU, Ataman TÜKENMEZ Tayfun Gürkan BOSTANCI **Reysen Beğenilirlik Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi**
Authors **Presenter** **Title**	Zeki AKYILDIZ, Mustafa Furkan OCAK, Deniz ŞENTÜRK Zeki AKYILDIZ **Toplam Kat Edilen Mesafe Ölçümünde Catapult S7 GPS Ünitelerinin Geçerliliği ve Güvenilirliğinin İncelenmesi**
Authors **Presenter** **Title**	Sertaç ERCİŞ, Hazal ÇELİK Hazal ÇELİK **Gençlik Merkezlerinde Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi**
Authors **Presenter** **Title**	Sertaç ERCİŞ, Serkan KURAL Serkan KURAL **Elit Düzeyde Kayak ve Snowboard Yapan Sporcuların Heyecan Arayışları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**
Authors **Presenter** **Title**	Gamze GÜNEY, Osman İMAMOĞLU, Kübra TOKÖZ Kübra TOKÖZ **Yakın Dönem Olimpik Oyunların Ekonomik Yönü Üzerine Düşünceler**
Authors **Presenter** **Title**	Gamze GÜNEY, Osman İMAMOĞLU, Kübra TOKÖZ, Kübra ÖZDEMİR Kübra TOKÖZ **Sümerler, Asur, Hitit ve Urartu Medeniyetleri Sporları Üzerine Görüşler**
Authors **Presenter** **Title**	Zeynep Sultan ADIN, Zekiye BAŞARAN Zeynep Sultan ADIN **Belediye Spor Kulüplerinde Teknoloji ve İnovasyonun Yönetimdeki Rolü (Bursa Örneği)**
Authors **Presenter** **Title**	İbrahim Ozan GIDER, Levent ATALI İbrahim Ozan GIDER **Konut Sitelerindeki Yüzme Havuzlarının Mimari ve Kullanıcı Boyutuyla İncelenmesi**
Authors **Presenter** **Title**	Ahmet ERDOĞAN, Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ Ahmet ERDOĞAN **Oryantiring Sporcularının Harita Okuryazarlığı ile Liderlik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**
Authors **Presenter** **Title**	Gamze DERE, Yusuf ÇAKMAK, Engin KILIÇ, Mizgin AY, Ayça GENÇ Gamze DERE **Yapay Zekâ Egzersizi Yeniden Tanımlıyor**
Authors **Presenter** **Title**	Merve PUL, Sultan ORAL, Esra Gül ADAK Merve PUL **Güreş Branşında Meydana Gelen Yaralanmalar**
Authors **Presenter** **Title**	Haticenur YILDIRIM, Oktay ŞAHİN Haticenur YILDIRIM **Spor Bilimleri Öğrencilerinin Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının Eleştirel Düşünme Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Erciyes Üniversitesi Örneği)**
Authors **Presenter** **Title**	Gürcan Alp CİCİOĞLU, Rahmi ÇALIŞKAN, Atilla PULUR Gürcan Alp CİCİOĞLU **Fitness Merkezlerinin Türk Spor Sistemindeki Yeri**

Authors Presenter Title	Bedriye TAŞALAN AYDIN, Ezgi SAMAR, Berna ERCİŞLİ Berna ERCİŞLİ **Tenis Sporcularının Performans Artırma Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi**
Authors Presenter Title	Berna ERCİŞLİ, Ezgi SAMAR, Bedriye TAŞALAN AYDIN Berna ERCİŞLİ **Engelli Bireylerin Beslenmesinde Anne Tutumlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre Belirlenmesi**
Authors Presenter Title	Sema ARSLAN KABASAKAL Sema ARSLAN KABASAKAL **Fitness Yapan Bireylerde Kaslı Olma Dürtüsü, Yeme Davranış Bozuklukları ve Sosyal Fizik Kaygı**
Authors Presenter Title	Piyami ÇAKTO, Arzu BÜKEN, İbrahim ŞAHIN, Nurullah Emir EKINCI Arzu BÜKEN **Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Şiddet Eğilimi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi**
Authors Presenter Title	Korhan KAVURAN Korhan KAVURAN **Futbolcuların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Bazı Demografik Değişkenler Açısından Belirlenmesi**
Authors Presenter Title	Cengiz BAYRAKTAR, Osman Deniz SARAL, Ahmet ALGÜN Osman Deniz SARAL **Takım Sporları Yapan Sporcuların Algıları Açısından Antrenör Davranışlarının İncelenmesi**
Authors Presenter Title	Sibel YILDIRIM, Ömer AKYÜZ, Murat AKYÜZ Ömer AKYÜZ **Farklı Liglerde Mücadele Eden Oyuncuların Kas Hasarı Profilleri**
Authors Presenter Title	Oğuzhan DEMİRHAN Oğuzhan DEMİRHAN **Takım İmajının, Takıma Psikolojik Bağlılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi**
Authors Presenter Title	Ahmet ŞİRİNKAN, Mete ŞİRİNKAN Ahmet ŞİRİNKAN **Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ile Diğer Branşlardaki Öğretmenlerin Çalışma Şartları Hakkındaki Görüşleri**
Authors Presenter Title	Ahmet ŞİRİNKAN Ahmet ŞİRİNKAN **Engelli ve Yaşlı Bakım Merkezinde Kalan Bireylere Uygulanan Terapotik Rekreasyon Amaçlı Hareket Eğitiminin Memnuniyetlerinin Araştırılması (Erzurum Örneği)**
Authors Presenter Title	Fatma TUĞRUL, Ahmet Yasir YASAN, Emsal Çağla AVCU, Serkan HAZAR Emsal Çağla AVCU **Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Kompozisyonu ve Depresyon Seviyesi Arasındaki İlişkinin Araştırılması**
Authors Presenter Title	Gökhan AYDIN, Gökçer AYDIN, Emre BELLİ Gökhan AYDIN **Amblemlerle Anlatılan Hikâyeler: Futbol Kulüplerinin Logolarına Semiyotik Bir Bakış**

Authors **Presenter** **Title**	Gökhan AYDIN Gökhan AYDIN **Sporcuların Kişisel Markalaşması: İmaj Yönetimi ve Pazarlama Stratejileri**
Authors **Presenter** **Title**	Özlem Ece BAŞOĞLU, Emre BELLİ Özlem Ece BAŞOĞLU **Spor Bilimlerinde Yapay Zekâ Tabanlı Yeniliklerin SWOT Analizi**
Authors **Presenter** **Title**	Baran NALBANTOĞLU Baran NALBANTOĞLU **Kamu Kurumlarına Ait Spor Kulüpleri ve Diğer Spor Kulüplerinin Yönetim Biçimleri ve Arasındaki Olanak Farklılıkları**
Authors **Presenter** **Title**	Ömer Ozan ARİFOĞLU Ömer Ozan ARİFOĞLU **Hentbol Sporunda Antrenör Sporcu İlişkisinin İncelenmesi**
Authors **Presenter** **Title**	Abdullah DEMİRLİ, Dilara AKKOÇ, Cemre Can AKKAYA, Gülsüm HATIPOĞLU ÖZCAN Abdullah DEMİRLİ **Aerial Yoga ve Reformer Pilatesin Esneklik Denge ve Core Stabilizasyonu Üzerine Etkisi**
Authors **Presenter** **Title**	Sonay Serpil DAŞKESEN Sonay Serpil DAŞKESEN **Tekerlekli Sandalye Basketbol Sporcularının Tekerlekli Sandalye Basketbol Kavramına Yönelik Metaforik Algıları**
Authors **Presenter** **Title**	Ramazan TAŞÇIOĞLU, Murat AYGÜN Ramazan TAŞÇIOĞLU **Genç Erkek Basketbolunda Takım Kadrosu, Oyuncu Rotasyonu ve Takım Performansı**
Authors **Presenter** **Title**	Levent ÖNAL, Gül Eda BURMAOĞLU, Özge ERKAYA Özge ERKAYA **Beslenme Alışkanlıkları ve Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**
Authors **Presenter** **Title**	Khadijeh TALAEI, Sara ALIZADEH, Sobhan HUSSEINI Sara ALIZADEH **Investigating the Role of Social Capital, Emotional Regulation and Communication Skills in Reducing the Burnout of the Employees of the Sports and Youth Department of Ardabil Province**

OTURUM BAŞKANI	**TARİH**	**SAAT**	**(ONLINE)**
Dr. Sara ALIZADE	**09/10/2024**	**13.00 – 15.30**	
Authors **Presenter** **Title**	Kazem MEHRI, Mehdi GHAHRAMANLOU Kazem MEHRI **Meta-Analysis of The Factors and Barriers To The Development of Entrepreneurship in Sports in Iran**		
Authors **Presenter** **Title**	Vahid SARTIPI, Hadi TAHMASABI Vahid SARTIPI **Investigating the Relationship Between Education Transfer Factors, E-Government Skills and Knowledge Sharing With Organizational Agility of Physical Education Teachers in Urmia City**		

Authors Presenter Title	Vahid SARTIPI, Vali SHOGHI Vahid SARTIPI **Investigating The Relationship Between Job Tenacity and Job Enthusiasm Along With The Mediating Role of Cognitive Flexibility Among Physical Education Teachers in Urmia**
Authors Presenter Title	Vahid SARTIPI, Alireza JAHANPANAH Vahid SARTIPI **Investigating the Relationship Between Organizational Indifference and Organizational Toxic Atmosphere With Organizational Inertia: Studying the Mediating Role of Organizational Laziness Among Physical Education Teachers in Urmia City**
Authors Presenter Title	Sheyda RANJBARİ, Abdollah CHAMANGOLİ Sheyda RANJBARİ **The Effect of Sports Performance on Creation of İndividual Athlete's Brand İmage**
Authors Presenter Title	Mahdieh GHARELAR Mahdieh GHARELAR **The Effects of Training Under Psychological Pressure and Attention Focusing on The Learning of Billiards**
Authors Presenter Title	Mahdieh GHARELAR Mahdieh GHARELAR **The Effects of on Instruction Focus of Attention and Skill Complexity on Performance and Learning of Billiard Shot**
Authors Presenter Title	Kazem MEHRI, Amin HOMAYOUNI, Nasibeh PARVIN Nasibeh PARVIN **The Role of Professional Commitment on Employees' Job Involvement With the Role of Resilience Mediation Among Physical Education Professors of Uroumiyeh City**
Authors Presenter Title	Farhad ABDZADEH, Seyed Mohammad KASHEF, Mehrdad MOHARRAMZADEH Farhad ABDZADEH **Solutions of Sustainable Development in the Volleyball Sport of West Azerbaijan, Iran**
Authors Presenter Title	Farhad ABDZADEH, Ali FAALKHAH Farhad ABDZADEH **The Role of Sports on Improving Productivity in The Work and Production Society**
Authors Presenter Title	Kazem MEHRI, Amin HOMAYOUNI, Fatemeh MANAFPOUR KHALIGH Fatemeh MANAFPOUR KHALIGH **The Role of Social Support on Employees' Job Involvement With the Role of Resilience Mediation Among Physical Education Professors of Uruomiyeh City**
Authors Presenter Title	Asif AZIZI, Mina ASHRAFIAN, Farhad ABDZADEH Mina ASHRAFIAN **Studying the Relationship of Social Capital and Psychological Capital With Job Burnout of Physical Education Teachers in Urmia City: Testing the Mediating Role of Dynamic Interactions**
Authors Presenter Title	Ali FAALKHAH, Seyed Mohammad KASHEF, Mehdi ARSALANI Ali FAALKHAH **Comparison of Hygienic and Economical Status in Urmia Swimming Pools**

Authors **Presenter** **Title**	Mahdiyeh GHARALAR, Nahieh JANALIPOUR, Marziyeh HEIDARI Marziyeh HEIDARI **The Effect of V- Fit Exercises on The Executive Functions of Children With Developmental Coordination Disorder**
Authors **Presenter** **Title**	Ali Ostad AHMADI, Mahdiyeh GHARALAR Ali Ostad AHMADI **Investigating the Effect of Six Weeks of the Same Selected Exercises in Water and on Land on the Static Balance and Performance of Beginner Male Shooters**
Authors **Presenter** **Title**	Rahman GHAHRAMANPOUR, Kazem MEHRI Kazem MEHRI **The Relation of Related Marketing with The Loyalty of Urmia Municipal Volleyball Team Fans**
Authors **Presenter** **Title**	Fereshteh BOLORIAN, Kazem MEHRI Kazem MEHRI **The Relationship Between Motivation and Buying Behavior and Loyalty of Super League Volleyball Spectators Case Study: Spectators of Urmia Municipal Team**
Authors **Presenter** **Title**	Kazem MEHRİ, Jafar FALAHAT Kazem MEHRİ **The Relationship Between Brand Equity and Brand Personality Among Consumers: Sports Clothes of Urmia City**
Authors **Presenter** **Title**	Saeed NAGHIZADEH, Hassan MOHAMMADZADEH, Farhad ABDZADEH Saeed NAGHIZADEH **Dynamic Motor Imagery as a New Horizon for Movement Imagery Practice and Its Impact on Learning and Performance. Case Study: Soccer Shot**
Authors **Presenter** **Title**	Sheyda RANJBARİ, Abdollah CHAMANGOLİ Sheyda RANJBARİ **The Effect of Sports Performance on Creation of Individual Athlete's Brand Image**

SAAT **15.30 – 16.00**	**KONFERANS**	**9 EKİM 2024** **ONLINE**
Dr. Sara ALIZADE	**"Silent Currents: The Inner Pulse of Athletic Mastery" : Personality Types**	

SAAT **16.00 – 16.30**	**KONFERANS**	**9 EKİM 2024** **ONLINE**
Dr. Karsten KRÜGER	**Exercise Effects on Immune Aging and Inflammation**	

OTURUM BAŞKANI	TARİH	SAAT	(ONLINE)
Dr. Samet ZENGİN	09/10/2024	17.00– 19.00	
Authors **Presenter** **Title**	Volodymyr KONESTYAPIN, Yaroslav SVYSHCH, Olena KHANIKIANTS Volodymyr KONESTYAPIN **Time-Based Analysis of Technical Mastery in High Jump: A Study on World Record Holder Yaroslava Mahuchikh**		
Authors **Presenter** **Title**	Kateryna LISKOVSKA, Lyubomyr VOVKANYCH, Volodymyr KONESTYAPIN Lyubomyr VOVKANYCH **Dependence of the Result and Reaction Time on the Anthropometric Data of Elite Male and Female Sprinters in the 100-Meter Race**		
Authors **Presenter** **Title**	Andrii APANASENKO, Valeria TYSHCHENKO Andrii APANASENKO **Integrative Methodological Approaches to the Development of Psychophysical Abilities of Young Handball Players at the Basic Training Stage**		
Authors **Presenter** **Title**	Serhii BILOV, Valeria TYSHCHENKO Serhii BILOV **Physiological Foundations for Optimizing the Specific Physical Preparedness of 10-11-Year-Old Swimmers: Individualized Approaches to Enhancing Anaerobic and Aerobic Energy Systems**		
Authors **Presenter** **Title**	Mykhailo DIACHENKO, Valeria TYSHCHENKO Mykhailo DIACHENKO **Physiological and Functional Assessment of Autonomic Nervous System Activity in Elite Female Handball Players: Insights into Optimized Training and Recovery Strategies**		
Authors **Presenter** **Title**	Denys TYSHCHENKO, Olha SOKOLOVA Denys TYSHCHENKO **Physiological Assessment of Anaerobic Work Capacity and Lactate Energy Mechanism in Elite Female Handball Players**		
Authors **Presenter** **Title**	Ihor ZANEVSKYY, Natalia HRYBOVSKA Ihor ZANEVSKYY **Specific Body Flexibility in High-level Soccer Goalkeepers**		
Authors **Presenter** **Title**	Tomenko OLEKSANDR, Bondar OLEKSANDR Tomenko OLEKSANDR **Methods of Developing Coordination Skills of Children of Primary School Age Using Means of Acrobatics**		
Authors **Presenter** **Title**	Rzayev Zaur BALARZA OGLU Rzayev Zaur BALARZA OGLU **Psychophysiological Characteristics of Boxer's Body Reactions to Training Loads**		
Authors **Presenter** **Title**	Elmar HUSEYNOV Elmar HUSEYNOV **The Influence of Music on Athlete's Sports Achievements**		
Authors **Presenter** **Title**	Nurmammadov Azad AZIZ OGLU, Cavadov Ali SABIR OGLU Nurmammadov Azad AZIZ OGLU **Psychological Preparation - As The Basis of Athletes' Preparation**		
Authors **Presenter** **Title**	Azad Adaletoğlu ŞÜKÜROV Azad Adaletoğlu ŞÜKÜROV **Beden Eğitimi ve Sporun Vücut Üzerindeki Etkisi**		

SAAT 20.00 – 20.30	KONFERANS	9 EKİM 2024 ONLINE
Prof. Dr. Andriy VOVKANYCH	Development of Physical Therapy in Galicia at the End of the 19th and the Beginning of the 20th Century	

SAAT 20.30 – 21.00	KONFERANS	9 EKİM 2024 ONLINE
Prof. Dr. Elmar HUSEYINOV	Spor Psikolojisinin Güncel Sorunlarının İncelenmesi	

SAAT 21.00 – 21.30	KONFERANS	9 EKİM 2024 ONLINE
Dr. Kazem MEHRİ	Meta-analysis of entrepreneurial factors and barriers in Iranian sports	

SAAT 21.30 – 22.00	KONFERANS	9 EKİM 2024 ONLINE
Dr. Geoff DICKSON	NRL Expansion to Papua New Guinea	

ORAL PRESENTATION (WITH-ABSTRACT)

Takım İmajının, Takıma Psikolojik Bağlılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Oğuzhan DEMİRHAN[1]

[1] Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, Süper Lig taraftarlarının takım sadakati ve takıma psikolojik bağlılığı arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, cinsiyet ve eğitim seviyeleri gibi demografik değişkenlerin bu ilişkiler üzerindeki etkilerini değerlendirmek için gerçekleştirilmiştir. Takıma psikolojik bağlılık ve takım itibarı ölçekleri kullanılarak taraftarların davranışsal ve duygusal bağlılıkları ölçülmüştür.
Yöntem: Araştırma verileri, 363 Süper Lig taraftarından Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 28.37 ve standart sapması 8.76 olarak belirlenmiştir. Veri analizi için SPSS ve AMOS programları kullanılmıştır. Takım sadakati ve psikolojik bağlılığın cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak için bağımsız örneklemler t-testi, katılımcıların eğitim seviyeleri arasındaki farklılıkları incelemek için ANOVA analizi, takım sadakati ve takıma psikolojik bağlılık arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için ise korelasyon ve regresyon analizi kullanılmıştır.
Bulgular: Analiz sonuçları, bağımsız örneklemler t-testi ile takım itibarı açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Ayrıca, takım itibarı ve takıma psikolojik bağlılığın eğitim seviyelerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Çoklu korelasyon analizi, takım itibarı ile takıma psikolojik bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon analizi sonuçları ise, takım itibarının takıma psikolojik bağlılık üzerinde pozitif ve anlamlı bir etki yarattığını göstermektedir.
Sonuçlar: Bu çalışma, Süper Lig taraftarlarının takım itibarının ve takıma psikolojik bağlılığının, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi demografik faktörlere göre değiştiğini ortaya koymakta ve bu faktörlerin taraftar davranışlarını şekillendirdiğine işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, spor yönetimi ve pazarlama stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol Taraftarı, Takıma Psikolojik Bağlılık, Takım İmajı.

The Effect of Team Image on Psychological Commitment to the Team

Oğuzhan DEMİRHAN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine the relationships between team loyalty and psychological commitment to the team among Süper Lig fans. The research was conducted to assess the effects of demographic variables such as gender and education levels on these relationships. Psychological commitment to the team and team image scales were used to measure the behavioral and emotional attachments of the fans.
Materials and Methods: The research data were collected from 363 Süper Lig fans through Google Forms. The average age of the participants was determined to be 28.37, with a standard deviation of 8.76. SPSS and AMOS software were used for data analysis. An independent samples t-test was conducted to determine whether there were differences in team loyalty and psychological commitment based on gender, ANOVA analysis was used to examine differences among participants' education levels, and correlation and regression analyses were employed to evaluate the relationship between team loyalty and psychological commitment to the team.
Findings: The analysis results indicate that there are significant differences in team image between women and men, as shown by the independent samples t-test. Additionally, it was found that team image and psychological commitment to the team demonstrate significant differences based on education levels. Multiple correlation analysis revealed a positive and significant relationship between team image and psychological commitment to the team. The results of the regression analysis show that team image has a positive and significant effect on psychological commitment to the team.
Results: This study reveals that the team image and psychological commitment to the team among Süper Lig fans vary according to demographic factors such as gender and education level, indicating that these factors shape fan behavior. The findings may contribute to the development of sports management and marketing strategies.

Keywords: Keywords: Football Fan, Psychological Commitment to the Team, Team Image.

Merkezi Sistemle Alınan Spor Yöneticiliği Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Spora Bağlılık Düzeyleri

Uğur ALEMDAR[1*], Öznur AKPINAR[2], Melek GÜLER[2]

[1] Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, Türkiye
[2]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Türkiye'de Özel Yetenek Sınavı (ÖZYES) sistemine geçilmiştir fakat şu anki mevcut sistemdeki öğrenciler Spor Bilimleri Fakültelerine yetenek sınavı veya merkezi sistem ile öğrenciler kabul edilmiştir. Bölüm bazında incelendiğinde Spor Yöneticiliği bölümlerine merkezi sistemle öğrenci alımının daha fazla olduğu dikkat çekmektedir. Spor yöneticiliği bölümlerinde uygulamalı dersler diğer bölümlere kıyasla daha az sayıda olması, bazı adayların bölüm tercihini etkilemektedir. Araştırmanın amacı merkezi sistem yoluyla Spor Bilimleri Fakültelerine alınan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.
Yöntem: Araştırmaya 425 (kadın:165, erkek: 260) Spor Bilimleri öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Demografik Bilgiler Anketi, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (IPAQ-SF) ve Spora Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada toplanan veriler Jamovi (2.0.0) istatistik programında %95 güven aralığı ve 0.05 anlamlılık düzeyinde analiz edilmiştir. Verilerin tanımlayıcı istatistiklerinde ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (ss) ve yüzde (%), iki grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplarda t testi (non parametrik verilerde: Mann Whitney-U testi), ikiden fazla gruplarda One Way Anova testi (non parametrik verilerde: Kruskal Wallis testi); ilişkisel analizde Pearson korelasyon testi (non parametrik verilerde: Spearmans testi) kullanılmıştır.
Bulgular: Araştırmanın bulgularına göre toplam MET düzeylerinde; erkeklerin ve düzenli spor yapanların puanları anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0,05$). Spora bağlılık tüm alt boyutlarında erkeklerin, spor branşı olanların, düzenli spor yapanların, uygulamalı derste zorlanmayanların puanları anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0,05$). Katılımcıların toplam MET puanları arttıkça, toplam spora bağlılık puanları ile tüm alt boyutları puanları artmaktadır ($p<0,05$).
Sonuçlar: Sonuç olarak merkezi sistemle Spor Bilimleri Fakültelerine yerleşen Spor Yöneticiliği öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile spora bağlılık düzeyleri yüksek seviyededir denebilir.

Anahtar Kelimeler: Merkezi sistem, spor yöneticiliği, fiziksel aktivite, spora bağlılık

The levels of physical activity and aports commitment of sports management students taken by the central system

Uğur ALEMDAR[1]*, Öznur AKPINAR[2], Melek GÜLER[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: A new Special Ability Test student recruitment system has been introduced in Türkiye, but students in the current existing system have been admitted to the Faculties of Sports Sciences by ability test or central system. When examined on a departmental basis, it is noted that the student intake to the Sports Management departments is higher with the centralized system. The fact that there are fewer applied courses in sports management departments compared to other departments affects the department preference of some candidates. The aim of the research is to reveal the relationship between the level of physical activity and the level of commitment to sports of students enrolled in the Faculties of Sports Sciences through the central system.

Materials and Methods: 425 (female:165, male: 260) Sports Science students participated in the study voluntarily. Demographic Information Questionnaire, International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) and Sports Commitment Scale were used in the research. The data collected in the study were analyzed in the Jamovi (2.0.0) statistical program with a %95 confidence interval and a significance level of 0.05. Mean ($\bar{x}$), standard deviation (ss) and percentage (%) were used in descriptive statistics of the data, t test (non-parametric data: Mann Whitney-U test) was used in independent groups for two-group comparisons, One

Way Anova test (non-parametric data: Kruskal Wallis test) was used in more than two groups; Pearson correlation test (non-parametric data: Spearmans test) was used in relational analysis.

Findings: According to the findings of the study, the scores of men and those who regularly play sports are significantly higher at total MET levels ($p<0.05$). The scores of men in all sub-dimensions of sports commitment, those who are sports majors, those who do regular sports, those who do not have difficulty in practical courses are significantly higher ($p<0.05$). As the total MET scores of the participants increased, the total sports commitment scores and all sub-dimensions scores increased ($p<0.05$).

Results: As a result, it can be said that the physical activity levels and sports commitment levels of Sports Management students who have settled in the Faculties of Sports Sciences with a centralized system are at a high level.

Keywords: Central system, sports management, physical activity, commitment to sports

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Bilim ve Barışa Yönelik Algılarının Kültürel Zeka Düzeylerine Etkisi

Eda ADATEPE[1], Muhammed Ali ÇEBİ[2], Furkan KELEŞ[3]

[1] Bayburt Üniversitesi, Bayburt
[2] Süleyman Ersoy İlkokulu, Bayburt
[3] Cumhuriyet İlkokulu, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Farklı kültürlerde bilimin ve barışın rolünü anlamak ve bu konuda etkili iletişim kurmak kültürel zeka ile mümkün olabilir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bilim ve barışa ilişkin algıları ve kültürel zeka düzeyleri hakkında veri toplamak, analiz etmek, hangi alanlarda desteklenmeleri gerektiğini belirlemek için önemlidir. Bu çalışma beden eğitimi ve spor öğretmenlerin bilim ve barış ilişkisine yönelik algılarının kültürel zekâ düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.
Yöntem: Çalışma nicel araştırma yönteminde ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 162 (%32) kadın, 344 erkek (%68) 506 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni (BESÖ) oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında Doğu Karadeniz illerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri tarafından gönüllü olarak doldurulan üç bölümlü bir anket formu ile toplanmıştır. Anket formu kişisel bilgiler, Bilim ve Barış İlişkisine Yönelik Algı Ölçeği (BBİYAÖ) ve Kültürel Zeka Ölçeği (KZÖ)'nden oluşmaktadır. SPSS 24 veri analiz programı ile betimsel istatistikler, normallik testleri, bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi, Levene testi, Scheffe, Tamhane T2 testleri, Spearman ve Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır.
Bulgular: Analiz ve testler sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kültürel zeka (KZ) ve bilim ve barış ilişkine yönelik algı (BBİYA) puanlarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada tüm ölçekler ve alt boyutlarda gerçekleştirilen t testlerinde cinsiyet değişkeninde sadece üst biliş alt boyutunda, medeni durum değişkeninde sadece biliş alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Varyans analizlerinde; öğretmenlik kariyeri değişkeninde KZÖ ortalama puanlarında "öğretmen" kariyer basamağındaki öğretmenler lehine, BBİYAÖ ortalama puanlarında "uzman öğretmen" kariyer basamağındaki öğretmenler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Mezuniyet durumu değişkeninde ölçeklerin ortalama puanlarında yüksek lisans mezunu öğretmenler lehinedir. Spearman korelasyon analizinde yaş değişkeni ile BBİYAÖ ve KZÖ "Üstbiliş" alt boyutu arasında, öğretmenlik kıdem yılı değişkeni ile ölçekler ve alt boyutlarında pozitif yönde zayıf anlamlı ilişkiler bulunmuştur. BBİYAÖ ve KZÖ arasında yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, BESÖ'nün BBİYAÖ ile KZÖ ortalamaları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki görülmüştür. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kültürel zeka düzeylerindeki toplam değişkenliğin %38'inin bilim ve barış ilişkisine yönelik algılardan kaynaklandığı söylenebilir.
Sonuçlar: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bilim ve barış ilişkisine yönelik algıları, kültürel zeka seviyelerini etkilemekte ve bazı değişkenlere göre farklılaşmaktadır. Bilim ve dünya barışı adına sporun önemi göz önüne alındığında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bilim ve barışa yönelik algılarının kültürel zekâya etkisini inceleyerek literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilim, barış, kültürel zekâ, beden eğitimi, öğretmen

The Effect of Physical Education and Sports Teachers' Perceptions of Science and Peace on Their Cultural Intelligence Levels

Eda ADATEPE[1], Muhammed Ali ÇEBİ[2], Furkan KELEŞ[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Understanding the role of science and peace in different cultures and communicating effectively on this issue can be possible with cultural intelligence. It is important to collect and analyse data about physical education and sports teachers' perceptions of science and peace and their cultural intelligence levels in order to determine in which areas they should be supported. This study was conducted to

examine the effect of physical education and sports teachers' perceptions about the relationship between science and peace on their cultural intelligence levels.
Materials and Methods: The study was designed in relational survey model in quantitative research method. The sample of the study consisted of 162 (32%) female and 344 male (68%) 506 Physical Education and Sports Teachers (PEST). The data of the study were collected with a three-part questionnaire form filled out voluntarily by physical education and sports teachers working in the Eastern Black Sea provinces in the 2023-2024 academic year. The questionnaire consists of personal information, Perception Scale on the Relationship between Science and Peace (PRSP) and Cultural Intelligence (CI) Scale. Descriptive statistics, normality tests, independent groups t-test, one-way analysis of variance, Levene test, Scheffe, Tamhane T2 tests, Spearman and Pearson correlation analyses were performed with SPSS 24 data analysis program.
Findings: As a result of the analysis and tests, it was determined that the perception scores of physical education and sports teachers towards cultural intelligence and the relationship between science and peace were at a high level. In the t-tests performed in all scales and sub-dimensions in the study, there is a statistically significant difference in the gender variable only in the metacognition sub-dimension and in the marital status variable only in the cognition sub-dimension. In the variance analyses, a statistically significant difference was found in favor of the teachers at the "teacher" career stage in the mean scores of CIS in the teaching career variable and in favor of the teachers at the "expert teacher" career stage in the mean scores of PRSP. In the graduation status variable, the mean scores of the scales were in favor of teachers with master's degrees. In the Spearman correlation analysis, weak statistically significant relationships were found between the age variable and the "Metacognition" sub-dimension of PRSPS and the "Metacognition" sub-dimension of the CIS, and between the years of teaching seniority variable and the scales and their sub-dimensions in a positive direction. As a result of Pearson correlation analysis between PRSP and CI, there was a statistically significant relationship between the PRSP and CI averages of PEST in a positive direction at a moderate level. It can be said that 38% of the total variability in the cultural intelligence levels of physical education and sports teachers is due to their perceptions about the relationship between science and peace.
Results: Physical education and sports teachers' perceptions of the relationship between science and peace affect their cultural intelligence levels and differ according to some variables. Considering the importance of sports for science and world peace, it is thought to contribute to the literature by examining the effect of physical education and sports teachers' perceptions of science and peace on cultural intelligence.

Keywords: Science, peace, cultural intelligence, physical education, teacher

Spor Sosyolojisi ve Spor Psikolojisi Ayrı Alanların Bilimi mi?

Ersin AFACAN[1], Hayrettin Hayri TOKMAKÇI[2]

[1]Emekli Felsefe Grubu Öğretmeni, İzmir
[2]Saruhanlı Gençlik Spor ve İlçe Müdürlüğü, Manisa

ÖZET

Giriş ve Amaç: Yaklaşık son elli yıldır sporda psikososyal alanlarda büyük değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişimler çoğunlukla sporun sosyolojik ve psikolojik boyutlarını içermektedir. Bu bağlamda, bu makalenin amacı, Spor Bilimleri Fakültelerinde birbirlerinden ayrı birer alan olarak görülen ve sosyoloji ile psikolojinin alt dalları olan spor sosyolojisi ve spor psikolojisinin birbirlerinden ayrı birer alan olup olmadığının tartışılmasını sağlamaktır. Bunun yanında bu iki araştırma alanının paylaştığı kuramsal ilgi alanlarını açıklamaya çalışmaktır.
Yöntem: Analitik metot kullanılarak konu ile ilgili literatür taranıp ulaşılan veriler birbiri ile ilişkilendirilerek değerlendirilmiştir.
Bulgular: Araştırmada, Spor Sosyolojisi ile Spor Psikolojisinin birbirinden ayrılamayan aynı alanın yani Sporda Psikososyal Alanın bilimleri olduğu bilimsel ve felsefi temellere sahip kaynaklara dayalı olarak ortaya konulmuştur.
Sonuçlar: Türkiye'de lisans öğrenimlerindeki dezavantajlarından dolayı sosyoloji ve psikoloji bilimlerine yeterince aşina olmayan eski zamanların Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, şimdi zamanın Spor Bilimleri Fakültesi mezunu akademisyenlerin kolayca kavrayacağı türden değişiklikler değildir. Bu değişikliklerden biri sosyoloji ile psikolojinin birlikteliğidir. Türkiye'de ve Dünya'da bazı karmaşıklığa ve tartışmalara yol açan bir konu olması nedeniyle bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve benzer çalışmalar için örnek olacağı tahmin edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Sosyolojisi, Spor Psikolojisi, Sporda Psikososyal Alanlar, Sporda Psikososyolojik Alanlar

Are Sports Sociology and Sports Psychology the Science of Separate Fields?

Ersin AFACAN[1], Hayrettin Hayri TOKMAKÇI[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Over the last fifty years or so, major changes have been occurring in the psychosocial areas of sports. These changes mostly include the sociological and psychological dimensions of sports. In this context, the aim of this article is to discuss whether sports sociology and sports psychology, which are sub-branches of sociology and psychology and are seen as separate fields in the Faculties of Sports Sciences, are separate fields from each other. In addition, it tries to explain the theoretical interests shared by these two research fields.
Materials and Methods: Using the analytical method, the literature on the subject was scanned and the data obtained were evaluated by correlating each other.
Findings: In the research, it has been revealed based on sources with scientific and philosophical foundations that Sports Sociology and Sports Psychology are the sciences of the same inseparable field, that is, the Psychosocial Field in Sports.
Results: The School of Physical Education and Sports of old times, which was not sufficiently familiar with sociology and psychological sciences due to the disadvantages of undergraduate education in Turkey, are not the kind of changes that academicians who graduated from the Faculty of Sports Sciences of the time can easily grasp. One of these changes is the unity of sociology and psychology. It is estimated that this study will contribute to the literature and be an example for similar studies, as it is a subject that causes some complexity and controversy in Turkey and the world.

Keywords: Sociology of Sports, Psychology of Sports, Psychosocial Fields in Sports, Psychosociological Fields in Sports.

Üniversite Sporlarına Alternatif Bir Bakış: Üniversite Liginde Engelli Sporları

Meltem IŞIK AFACAN[1]

[1] Aydın Adnan Menderes Üniversitesi/Aydın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Engelli bireylerin rekreatif amaçlı fiziksel etkinliklere katılma olasılıkları düşük iken yarışmacı olarak fiziksel etkinliklerde yer alma olasılıkları çok daha düşüktür. Bilinen sağlık yararlarına rağmen özellikle üniversite öğrenimi gören engelli öğrencilerin spor ve fiziksel etkinliklere katılımlarını kısıtlayan, uyarlanabilir erişim de dahil olmak üzere önemli engeller bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversitelerde engelli öğrenciler için uyarlanabilir spor olanak ve fırsatlarının önemini ve üniversite liginde engelli sporların varlığının gerekliliğini vurgulamaktır.
Yöntem: Bu amaç doğrultusunda araştırmanın yöntemi olarak doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, basılı ve elektronik (bilgisayar tabanlı ve internet erişimli) materyallerin incelenmesi ve değerlendirilmesi sürecinde gerçekleşen bir dizi işlemdir (Bowen, 2009).
Bulgular: Sporun, engelli bireylerdeki faydalarını ortaya koyan birçok çalışma yapılmış olmasına ve engelli öğrencilerin kampüs içi sportif etkinliklerini değerlendirme konusundaki farkındalık çalışmalarına rağmen engelli bireylerin spor alanlarına ve olanaklarına ulaşması için gereken değişikliklerin niteliğinin henüz gerçekleşmediği, olanak ve fırsatlara ilişkin eşitsizliklerin engelli bireyler tarafından yaşanmaya devam ettiği görülmektedir.
Sonuç olarak: Üniversite sporlarına erişimin sağlanması ve üniversite sporlarının yaygınlaşması için; okullarda uyarlanabilir spor programları, engelli olmayan bireylerle birlikte eğitim ve yarışma fırsatları sağlayan kapsayıcı programlar, eğlence amaçlı veya okul içi uyarlanabilir programlamalar önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Engelli Sporları, Üniversite Sporları, Üniversite Engelli Sporları, Üniversite Ligi.

An Alternative Look at University Sports: Disabled Sports in the University League

Meltem IŞIK AFACAN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: While individuals with disabilities are less likely to participate in physical activities for recreational purposes, they are much less likely to participate in physical activities as competitors. Despite the known health benefits, there are significant barriers, including adaptive access, that restrict participation in sports and physical activities, especially for students with disabilities studying at university. The aim of this study is to emphasize the importance of adaptive sports opportunities for students with disabilities at universities and the necessity of the existence of sports with disabilities in the university league.
Materials and Methods: For this purpose, document analysis was used as the research method. Document analysis is a series of processes that take place during the examination and evaluation of printed and electronic (computer-based and internet-accessible) materials (Bowen, 2009).
Findings: It has been observed that there are many studies in the literature that reveal the benefits of sports on disabled individuals and that awareness studies have been conducted on evaluating the on-campus sports activities of disabled students. However, it is seen that the quality of the changes required for disabled individuals to access sports areas and opportunities has not yet been realized and that disabled individuals continue to experience inequalities in access and opportunities.
As a result: Adaptive sports programs in schools, inclusive programs that provide educational and competition opportunities with non-disabled individuals, recreational or in-school adaptive programming may be recommended to ensure access to university sports and to popularize university sports.

Keywords: Disabled Sports, University Sports, University Disabled Sports, University League.

Şenol Güneş: Biyografi Çalışması

Ekrem Ali ALTUNTAŞ[1]

[1] Bartın Valiliği, Bartın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Trabzon'a, Türk futboluna futbolcu ve teknik direktör kimliğiyle uzun yıllar hizmet etmiş olan Şenol Güneş'in bu başarısında kişilik yapısı, beyefendiliği, çok çalışkanlığı, azmi, eğitimciliği, iş disiplini, yerliliği, milliliği, güzel ahlakı, sosyal ilişkileri, futbolu okuyabilmesi, beceri kabiliyeti, zekâsı, inatçılığı ve çok başarılı bir teknik direktörlük geçmişi literatür taraması yoluyla incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.
Yöntem: Şenol Güneş'in futbolcu ve teknik direktör olarak elde ettiği başarılarının altındaki sebepleri araştırmak amacı ile kurgulanan araştırma, Güneş'in kişilik yapısını biçimlendiren çocukluk yılları ile aile yapısının etkisini incelemek için doğum yılı olan 1952 senesinden bu yana 2024 yılına kadar gazete, dergi, kitap, belgesel vb. kaynaklarda var olan bilgiler doğrultusunda incelenmiştir. Trabzon'da bulunan yerel basının gazete ve dergileri başta olmak üzere ulusal basındaki gazete ve dergilerinden yararlanılmıştır. Araştırma problemine çözüm oluşturulurken, Güneş'in futbolcu ve teknik direktör olarak başarısında çocukluluğunun, aile ve okul hayatının, kişiliğinin, amatör futbolculuğunun ve milli takıma sağladığı katkılarına da araştırmanın başlıklarında yer verilmiştir. Bu başlıkların sıralaması yapılırken literatürde daha önce yapılmış biyografi ve sözlü tarih çalışmalarından da faydalanılmıştır.
Bulgular: Yapılan inceleme sonucunda Güneş'in başarısında kişilik yapısı, beyefendiliği, çok çalışkanlığı, azmi, eğitimciliği, iş disiplini, yerliliği, milliliği, güzel ahlakı, sosyal ilişkileri, futbolu okuyabilmesi, beceri kabiliyeti, zekâsı, inatçılığı ve çok başarılı bir teknik direktörlük geçmişinin olması gibi özelliklerin etkili olduğu belirlenmiştir. Güneş'in başarısına ilişkin olarak çocukluğu, öğrenim hayatı ve aile yapısı, kişiliği, futbola başlaması, amatör futbolculuğu, antrenörlüğü, milli takım dönemi ve anılarda nasıl yer aldığına ilişkin başlıklara yer verilmiştir.
Sonuçlar: Elde ettiği başarılarda ailesinin, kişiliğinin, keskin zekâsının, işinde disiplinli oluşunun, beyefendiliğinin, futbolu sezgileriyle beraber çok iyi okuyuşunun ve futbol ile ilgili tespit edilen problemleri kolaylıkla çözebilmesinin etkili olduğu, Güneş'in Trabzonspor'a ve Türk futboluna olan hizmetleri, bir antrenör olarak kazandırdığı yetenekler, bilgi birikimi, dinamik, üretken ve becerili oluşu, azmi, çok çalışkanlığı, iş disiplini, yerli ve milli oluşu, sosyal ilişkileri, güzel ahlakı, futbolu çok iyi okuyabilmesi, inatçılığı, futbol sevgisi ve çok başarılı bir teknik direktörlük geçmişi ile futbolla uzaktan yakından bağı olan herkese rol model olan bir değerdir. Ülke olarak sporumuza Güneş gibi büyük hizmetleri geçen böyle değerlere sahip çıkılarak, adları yaşatılmalıdır. Bu çalışmayla '*'Türk futbolunun güneşi*'' olan Şenol Güneş'in başarılarla dolu yaşam öyküsünü genç kuşaklara aktararak, toplumda bir farkındalık meydana getireceği değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler Futbol, Şenol Güneş, Trabzonspor

Şenol GÜNEŞ: Biography Study

Ekrem Ali ALTUNTAŞ[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The success of Şenol Güneş, who served Trabzon and Turkish football for many years as a football player and coach, is due to his personality structure, gentlemanliness, hard work, determination, education, work discipline, locality, nationality, good morals, social relations, ability to read football, The purpose of this research is to examine his skill ability, intelligence, stubbornness and a very successful coaching history through literature review.
Materials and Methods: The research, which was designed to investigate the reasons behind Şenol Güneş's success as a football player and coach, has been published in newspapers, magazines, books, books and newspapers since his birth in 1952 until 2024, in order to examine the childhood years that shaped Güneş's personality structure and the effect of his family structure. documentary etc. It was examined in line with the information available in the sources. Newspapers and magazines of the national press, especially the newspapers and magazines of the local press in Trabzon, were used. While creating a solution to the research problem, Güneş's childhood, family and school life, personality, amateur football and his contributions to the national

team in his success as a football player and coach were also included in the headings of the research. While listing these titles, biography and oral history studies previously conducted in the literature were also used.
Findings: As a result of the examination, Güneş's success is attributed to his personality structure, gentlemanliness, hard work, determination, education, work discipline, locality, nationality, good morals, social relations, ability to read football, skill ability, intelligence, stubbornness and a very successful history as a coach. It has been determined that the features are effective. Regarding Güneş's success, titles such as his childhood, education life and family structure, personality, starting football, amateur football, coaching, national team period, club presidency and how he is included in the memories are included.
Results: Güneş's services to Trabzonspor and Turkish football, his contributions as a coach, his family, his personality, his sharp intelligence, his discipline in his work, his gentlemanliness, his ability to read football very well along with his intuition, and his ability to easily solve football-related problems, are effective in his successes. With his talents, knowledge, dynamic, productive and skillful nature, determination, hard work, work discipline, being local and national, social relations, good morals, being able to read football very well, stubbornness, love of football and a very successful coaching history, he has a distant connection with football. It is a value that serves as a role model for everyone with whom it is closely related. As a country, we should protect such values, which have made great contributions to our sports like the Sun, and keep their names alive. It is evaluated that this study will raise awareness in society by conveying the successful life story of Şenol Güneş, the "sun of Turkish football", to the younger generations.

Keywords: Football, Şenol Güneş, Trabzonspor

Halter Sporcularına Uygulanan Post Aktivasyon Sürecinin Güç Çıktıları Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Emre Berk HAZAR[1], Ferhat GÜDER[2]

[1] Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt
[2] Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın temel amacı halter sporcularında post aktivasyon potansiyelinin güç çıktısına olan etkisinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Amaç doğrultusunda 18-25 yıl yaş aralığında 10 erkek halter sporcusuyla çalışılmıştır. Araştırmada tek deney gruplu ön-son test araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın tasarımı iki farklı bölümden (koşullandırma aktivitesiz-koşullandırma aktiviteli (KA)) oluşmaktadır. KA'sız bölümde, katılımcıların demografik bilgileri toplanmıştır. KA protokolü için haltercilerden 1 maksimum tekrar (MT) sırt squat ölçümleri alınmıştır. 1MT'ler referans alınarak %85 'i ile 1 set 5 tekrar sırt squat olacak şekilde her sporcu için özel olarak KA protokolü tasarlanmıştır. Sonrasında dikey sıçrama ölçümleri (CMJ, kol salınımlı CMJ ve SJ) Jumpmetre kullanılarak ölçülmüştür. KA'sız bölümün sonunda olimpik kaldırışlara ilişkin ölçümler Gymaware cihazı kullanılarak yapılmıştır. KA'lı bölümde KA protokolünden hemen sonra dikey sıçrama ölçümlerine ait veriler ve olimpik kaldırışlara ait verileri toplanmıştır. Ölçümler sonucunda elde edilen verilerinin normallik dağılımları için Kolmogorov Smirnov ve Shapiro-Wilk Testleri uygulanmıştır. 2 farklı zamanda uygulanan ölçümlerin arasındaki farkı belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.
Bulgular: Yapılan istatistiksel analizler sonucunda KA'nın dikey sıçrama testlerinden CMJ ve kol salınımlı CMJ skorlarına etkisinin olduğunu ($p<0,05$), ancak SJ skorlarına herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ayrıca KA'nın haltere özgü koparma ve silkme kaldırış performanslarında da etkisinin olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).
Sonuç ve Öneriler: Araştırmanın sonucunda, sırt squat KA'nın halter sporcularının dikey sıçrama performanslarında kısmen olumlu etkilerinin olduğu ancak haltere özgü olimpik kaldırışlara etkisinin olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Koşullandırma aktivitesi, ağırlık kaldırma, olimpik kaldırış, dikey sıçrama, hız temelli eğitim

Investigation Of The Effect Of The Post Activation Process Applied To Weightlight Athletes On The Strength Outcomes

Emre Berk HAZAR[1], Ferhat GÜDER[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The main purpose of this research is to examine the effect of post activation potential on power output in weightlifting athletes.
Materials and Methods: For the purpose, 10 male weightlifting athletes between the ages of 18-25 years were studied. A single experimental group pre-post test research model was used in the research. The design of the research consists of two different parts (without conditioning activity-with conditioning activity (CA)). In the section without KA, demographic information of the participants was collected. For the KA protocol, 1 maximum repetition (MT) back squat measurements were taken from weightlifters. A KA protocol has been specially designed for each athlete, with 85% of 1 set of 5 repetitions of back squats, taking 1MTs as a reference. Afterwards, vertical jump measurements (CMJ, arm swing CMJ and SJ) were measured using the Jumpmeter. At the end of the section without KA, measurements for Olympic lifts were made using the Gymaware device. In the KA section, data on vertical jump measurements and data on Olympic lifts were collected immediately after the KA protocol. Kolmogorov Smirnov and Shapiro-Wilk Tests were applied for the normality distributions of the data obtained as a result of the measurements. Wilcoxon Signed Rank Test was used to determine the difference between measurements applied at 2 different times.

Results: As a result of the statistical analysis, it was determined that KA had an effect on the vertical jump tests CMJ and arm swing CMJ scores ($p<0.05$), but it had no effect on the SJ scores ($p>0.05$). In addition, it was observed that KA had no effect on weightlifting-specific snatch and clean and jerk performances ($p>0.05$).
Conclusion and Recommendations: As a result of the research, it can be said that back squat KA has partially positive effects on the vertical jump performances of weightlifting athletes, but has no effect on weightlifting-specific Olympic lifts.

Keywords: Conditioning activity, weightlifting, olympic lifting, vertical jump, velocity based training

Spor Tesislerinin İşletmesinde Stratejik Yönetim: Swot Analizi

Murat KUL[1], Yekta Göksel OĞUR[2]

[1] Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt
[2] Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt

ÖZET

Giriş ve Amaç: Mevcut araştırmanın amacını, spor tesislerinin işletmesinde stratejik yönetimin SWOT analizi ile incelenmesi oluşturmaktadır.
Yöntem: Mevcut araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi, olasılıksal olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu olarak, 2024 yılında Bayburt ili merkezinde spor tesis işletmeciliği yapan 8 işletme yöneticisi belirlenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda yarı-yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu 4 sorudan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, 8 spor tesisi yöneticisinden yüz yüze görüşme yapılarak toplanmıştır. Araştırma ile ilgili etik kurul onayı, Bayburt Üniversitesi Etik Kurulundan (Karar Tarihi: 29 Mart 2024, Karar Sayısı: 98) alınmıştır. Spor tesis işletmeciliği yapan yöneticiler ile gerçekleştirilen görüşmelerden toplanan veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir.
Bulgular: Spor tesisi işletmelerinin yöneticilerinden alınan yanıtlar doğrultusunda işletmelerin güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin ve işletmelerin fırsat ve tehditlerine ilişkin ortaya çıkan kategoriler belirlenmiştir. Meydana gelen ortak kategorilerin frekans değerleri sıralanmıştır.
Sonuçlar: Sonuç olarak, spor tesisi işletmelerinin malzeme yeterliliği, ücret durumları, güvenlik önlemleri gibi birtakım güçlü yönlerinin olduğu, diğer yandan zayıf yönler olarak bina koşulları, personelin sık değişimi, maddi imkanlar ve bulunulan konum gibi çeşitli unsurların var olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca işletmelerin; spora bakış açısı, şehirde bulunan üniversite ve bilgiye kolay erişim gibi unsurları işletme açısından bir fırsat olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Öte yandan şehrin iklim koşulları, enflasyon ve işletmelere yönelik politikaların tehdit unsuru olarak değerlendirildiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor Tesisleri, Stratejik Yönetim, Swot Analizi

Strategic Management in the Management of Sports Facilities: SWOT Analysis

Murat KUL[1], Yekta Göksel OĞUR [2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of the current research is to examine strategic management in the operation of sports facilities through SWOT analysis.
Materials and Methods: In the current study, phenomenology method, which is one of the qualitative research methods, was used. The sample of the study was determined by purposive sampling method, which is one of the non-probability sampling methods. The study group of the study was determined as 8 business managers who operate sports facilities in the city center of Bayburt in 2024. A semi-structured interview form was used in line with the purpose of the research. The interview form consists of 4 questions. The data of the study were collected from 8 sports facility managers through face-to-face interviews. Ethics committee approval for the research was received from Bayburt University Ethics Committee (Decision Date: March 29, 2024, Decision Number: 98). The data collected from the interviews with managers who operate sports facilities were analyzed by content analysis.
Findings: In line with the responses received from the managers of sports facility businesses, categories regarding the strengths and weaknesses of the businesses and the opportunities and threats of the businesses were determined. The frequency values of the common categories that emerged were listed.
Results: As a result, it has been revealed that sports facility businesses have some strengths such as material adequacy, wage status, security measures, and on the other hand, there are various elements such as building conditions, frequent personnel changes, financial opportunities and location as weaknesses. It has also been observed that businesses evaluate elements such as perspective on sports, university located in the city and easy access to information as opportunities for the business. On the other hand, it can be said that the city's climate conditions, inflation and policies towards businesses are considered as threats.

Keywords: Sports Facilities, Strategic Management, SWOT Analysis

Sporcu ve Sedanter Bireylerde Sigara Kullanımının Dinamik Solunum Parametreleri ve Maksimal Oksijen Tüketimine Etkisi

Rıdvan ÇOLAK[1] Mahmut KURUOĞLU[2]

[1]Ardahan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ardahan/Türkiye
[2] Denizli Gençlik ve Spor Müdürlüğü, Denizli/Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan bireylerde bazı solunum parametreleri ve maksimal oksijen tüketimi (maksVO2) değerlerinin sigara kullanımına bağlı değişimleri incelemektir.
Yöntem: Bu araştırma, 20-24 yaş aralığında antropometrik özellikleri benzer olan, spor yapan ve sigara kullanan, (1. Grup; n= 8; 22±2 yıl), spor yapan ve sigara kullanmayan (2. Grup; n=8; 23±2yıl) spor yapmayan ve sigara kullanan (3. Grup; n=8; 24±4 yıl) ile spor yapmayan ve sigara kullanmayan (4. Grup;n=8; 24.5±2.5 yıl) toplam 32 gönüllü üzerinde yapılmıştır. Gönüllülerin, sigara kullanımı, göğüs çevresi ve çapı, dinamik solunum parametreleri (FVC, FEV1, FV1/FVC%) tespit edilmiştir. MaskVO2 değerleri ise Bruce basamaklı egzersiz test protokolü ile belirlenmiştir. Test sırasında kalp atım hızları ve oksijen saturasyon (%SO2) seviyeleri de tespit edilmiştir. Test algıladığı zorluk derecesi 18 ve üzerine ulaşıncaya kadar sürdürülmüştür. Gruplar arası farklar Kruskal Wallis ve Mann Whitney U testi ile 16.SPSS paket programı kullanılarak, 0.05 anlamlılık düzeyi dikkate alınarak analiz edilmiştir.
Bulgular: Çalışmada, gruplar arası dinamik solunum parametreleri (FVC, FEV1, FV1/FVC%), egzersiz testi sırasındaki kalp atım hızları ve %SO2 arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Sadece spor yapmayan ve sigara içen grubun maksVO2 değerinin diğer gruplardan daha düşük değere sahip olduğu belirlenmiştir.
Sonuçlar: Sonuç olarak, bu yaş ve denek grubunda sigara içimi dinamik solunum parametrelerinde belirgin bir değişime neden olmasa da, spor yapmayıp sigara içenlerde maksimal oksijen tüketiminde azalma meydana gelebilir.

Anahtar Kelimeler: Sigara kullanımı, Solunum testleri, Maksimal oksijen tüketimi

Effects of Smoking on Dynamic Respiratory Parameters and Maximal Oxygen Consumption in Athletes and Sedentary Individuals

Rıdvan ÇOLAK[1] Mahmut KURUOĞLU[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study was to investigate the changes in some respiratory parameters and maximal oxygen consumption (maxVO2) values in athletes and nonathletes due to smoking.
Materials and Methods: This study was conducted on a total of 32 volunteers with similar anthropometric characteristics between the ages of 20-24 years, who were athletes and smokers (Group 1; n=8; 22±2 years), athletes and non-smokers (Group 2; n=8; 23±2 years), non-athletes and smokers (Group 3; n=8; 24±4 years) and non-athletes and non-smokers (Group 4; n=8; 24.5±2.5 years). Smoking, chest circumference and diameter, dynamic respiratory parameters (FVC, FEV1, FV1/FVC%) were determined. MaskVO2 values were determined with the Bruce stepped exercise test protocol. Heart rate and oxygen saturation (%SO2) levels were also determined during the test. The test was continued until the perceived difficulty level reached 18 and above. Differences between the groups were analyzed by Kruskal Wallis and Mann Whitney U test using the 16.SPSS package program, taking into account the significance level of 0.05.
Findings: In the study, there was no significant difference between the groups in dynamic respiratory parameters (FVC, FEV1, FV1/FVC%), heart rate during the exercise test and %SO2. Only the maxVO2 value of the non-sporting and smoking group was found to be lower than the other groups.
Results: In conclusion, although smoking did not cause a significant change in dynamic respiratory parameters in this age and subject group, a decrease in maximal oxygen consumption may occur in those who do not exercise and smok

Keywords: Smoking, Respiratory tests, Maximal oxygen consumption

Sporcu Öğrencilerin Yapay Zekâya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Zafer GAYRETLİ[1], Ümit YÜKSEL[2]

[1]Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ
[2]Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ

ÖZET

Giriş ve Amaç: Araştırmada, sporcu öğrencilerin yapay zekâya yönelik tutumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır.
Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi'nde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 101'i kadın ve 108 erkek olmak üzere toplam 209 sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın amacına yönelik verileri elde edebilmek için araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile Schepman ve Rodway (2020) tarafından geliştirilen, Kaya ve arkadaşları (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yapay Zekâya Yönelik Genel Tutum Ölçeği" (YZYGTÖ) kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığına dair çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak T-testi, Tek Faktörlü Varyans Analizi (One-Way Anova) ve Pearson Korelasyon testleri uygulanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı değeri ,93 olarak hesaplanmıştır.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen veriler incelendiğinde; cinsiyet değişkeninde yapılan T-Testi sonuçlarında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0.05$). Spor türü değişkeni incelendiğinde; pozitif tutum alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilirken ($p<0.05$) negatif tutum alt boyutunda ve ölçek toplam puanında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0.05$). Yapay zekâ kullanımı hakkında bilgi değişkeni incelendiğinde; pozitif tutum alt boyutunda ve ölçek toplam puanında anlamlı bir farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), negatif tutum alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Günlük internet kullanım süresi değişkenine bakıldığında ise pozitif ve negatif tutum alt boyutları ile ölçek toplam puanında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0.05$). Yaş ve spor yılı değişkenlerine uygulanan Pearson Korelasyon testi sonuçları incelendiğinde; yaş değişkeni ile ölçek alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmezken; spor yılı değişkeni ile ölçek alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasında ise pozitif yönlü, anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.
Sonuçlar: Yapılan analizler sonucunda sporcu öğrencilerin yapay zekâ tutumlarında cinsiyet ve günlük internet kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Sporcu öğrencilerin yapay zekâ tutumlarında spor türü değişkenine göre negatif tutum alt boyutunda ve ölçek toplam puanlarında; yapay zekâ kullanımı hakkında bilgi değişkenine göre ise negatif tutum alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Sporcu öğrencilerin yapay zekâ tutumlarında spor türü değişkenine göre pozitif tutum alt boyutunda; yapay zekâ kullanımı hakkında bilgi değişkenine göre ise pozitif tutum alt boyutunda ve ölçek toplam puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Ayrıca yaş ile yapay zekâ tutumları arasında anlamlı bir ilişki görülmezken; spor yılı değişkeni ile yapay zekâ tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yapay Zekâ, Spor, Sporcu

Examining the Attitudes of Student Athletes Towards Artificial Intelligence

Zafer GAYRETLİ[1], Ümit YÜKSEL[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The research aims to examine the attitudes of student athletes towards artificial intelligence.
Materials and Methods: The survey model, one of the quantitative research approaches, was used in the study. The research group consists of a total of 209 student athletes, 101 female and 108 male, studying at Tekirdağ Namık Kemal University and determined by the convenience sampling method. In order to obtain data for the purpose of the research, the personal information form prepared by the researchers and the "General Attitude Scale Towards Artificial Intelligence" (YZYGTÖ) developed by Schepman, A. & Rodway, P. (2020) and adapted to Turkish by Kaya, F. et al. (2022) were used. T-test, Single Factor Analysis of Variance (One-Way

Anova) and Pearson Correlation tests were applied by looking at the skewness and kurtosis values to determine whether the data met the normality assumption. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient value of the scale was calculated as .93.

Findings: When the data obtained from the research are examined; no significant difference was detected in the T-Test results performed on the gender variable ($p>0.05$). When the sport type variable is examined; while a significant difference was detected in the positive attitude sub-dimension ($p<0.05$), no significant difference was detected in the negative attitude sub-dimension and the total score of the scale ($p>0.05$). When the information variable about the use of artificial intelligence is examined; While a significant difference was detected in the positive attitude sub-dimension and the scale total score ($p<0.05$), no significant difference was detected in the negative attitude sub-dimension ($p>0.05$). When looking at the daily internet usage time variable, no significant difference was detected in the positive and negative attitude sub-dimensions and the total score of the scale ($p>0.05$). When the Pearson Correlation test results applied to age and sports year variables are examined; While no significant relationship was detected between the age variable and the scale sub-dimensions and scale total scores; It was determined that there were positive, significant relationships between the sport year variable and the scale sub-dimensions and scale total scores.

Results: As a result of the analysis, no significant difference was seen in the artificial intelligence attitudes of student athletes according to gender and daily internet usage time variables ($p>0.05$). In the artificial intelligence attitudes of student athletes, the negative attitude sub-dimension and scale total scores according to the sport type variable; According to the variable of knowledge about the use of artificial intelligence, there was no significant difference in the negative attitude sub-dimension ($p>0.05$). In the artificial intelligence attitudes of student athletes, in the positive attitude sub-dimension according to the sport type variable; According to the variable of knowledge about the use of artificial intelligence, a significant difference was observed in the positive attitude sub-dimension and scale total scores ($p<0.05$). Additionally, while there is no significant relationship between age and artificial intelligence attitudes; It was observed that there was a positive significant relationship between the sports year variable and artificial intelligence attitudes.

Keywords: Artificial Intelligence, Sport, Sportsman

Judo Antrenörlerinin Çok Yönlü Liderlik Yönelimlerinin İncelenmesi

Faik Orhun TAPŞIN[1], Hasan Can EFEOĞLU[2], Yakup AKYEL[3]

[1] Dicle Üniversitesi, Diyarbakır
[2] Serbest Araştırmacı, Diyarbakır
[3]Kırşehir Ahi Evren Üniversitesi, Kırşehir

ÖZET

Giriş ve Amaç: Liderlik, bir bireyin grup ya da örgüt üyeleri üzerinde etki yaratarak ortak hedeflere ulaşmayı sağlayıcı bir özelliktir. Liderlik, liderin karizması, vizyonu ve karar verme yetkinlikleri, grup başarılarının temel belirleyicilerinden biridir. Antrenörlerde liderlik ise, sporcuların bireysel ve takım olarak performanslarını arttırmayı sağlamak amacıyla rehberlik, motivasyon ve stratejik yönlendirme sunma becerisini içerir. Bu açıdan bakıldığında, antrenörlerin liderlik yönelimleri önemlidir. Bu araştırma judo antrenörlerinin çok yönlü liderlik yönelimlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.
Yöntem: Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu judo antrenörleri oluşturmaktadır. Araştırmada anonim olarak hazırlanmış bilgi formu ve Dursun ve ark. (2019) tarafından geliştirilen, Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın analizinde ise frekans, yüzdelik değerler, tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Veriler normal dağılmadığı için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-U, ikiden fazla grupları karşılaştırmak için Kruskal Wallis ve Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın bulguları incelendiğinde; cinsiyet ile çok yönlü liderlik yönelimleri ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yaş değişkeninde ise, yaş ile sadece karizmatik ve yapısal liderlik alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Antrenörlük kademesi değişkeni incelendiğinde; sadece yapısal liderlikte 3. kademe antrenörlük belgesine sahip olanların 1. kademeye göre anlamlı derecede puan ortalamasının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Antrenörlük yılı değişkeninde ise tüm alt boyutlar ile antrenörlük yılı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Milli takımda görev alma değişkeni ile alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.
Sonuçlar: Araştırmaya katılan judo antrenörlerinin puan ortalamaları incelendiğinde; Politik Liderlik, İnsan Kaynaklı Liderlik, Karizmatik Liderlik ve Yapısal Liderlik boyutlarının puan ortalamaları, ortalamanın üstünde olduğu görülmüştür. Sonuç olarak bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağını düşündürtmüştür.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Judo, Lider, Liderlik

Investigation of Judo Coaches Multifaceted Leadership Orientations

Faik Orhun TAPŞIN[1], Hasan Can EFEOĞLU[2], Yakup AKYEL[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Leadership is a characteristic that enables an individual to achieve common goals by creating an impact on the members of a group or organization. Leadership, the leader's charisma, vision and decision-making competencies are one of the key determinants of group success. Leadership in coaches involves the ability to provide guidance, motivation and strategic direction to enhance individual and team performance of athletes. From this perspective, coaches' leadership orientations are important. This study was conducted to examine the multifaceted leadership orientations of judo coaches
Materials and Methods: The survey model, which is one of the quantitative research methods, was used in the study. The sample group of the study consists of judo coaches. In the study, an anonymous information form and the Multifaceted Leadership Orientations scale developed by Dursun et al. (2019) were used. Frequency, percentage values and descriptive statistics were used in the analysis of the study. Since the data were not normally distributed, Mann Whitney-U was used for pairwise comparisons, Kruskal Wallis and Spearman Correlation analysis were used to compare more than two groups.
Findings: When the results of the study were analyzed, no significant difference was found between gender and the sub-dimensions of the multifaceted leadership orientations scale. In the age variable, a positive and

significant relationship was observed between age and only charismatic and structural leadership sub-dimensions. When the coaching level variable was examined; it was found that only those who had a coaching certificate at the 3rd level had a significantly higher mean score in structural leadership than those who had a coaching certificate at the 1st level. In the variable of years of coaching, a positive and significant relationship was observed between all sub-dimensions and years of coaching. No significant difference was found between the sub-dimensions and the variable of working in the national team.
Results: When the mean scores of the judo coaches participating in the study were examined; it was seen that the mean scores of Political Leadership, Human Resource Leadership, Charismatic Leadership and Structural Leadership dimensions were above the average. As a result, this study will contribute to the literature.

Keywords: Coach, Judo, Leader, Leadership

Kış Sporları Sporcularının E-Spor Tutumları Üzerine Bir Araştırma

Murat TURAN[1], Buğra Çağatay SAVAŞ[2], Muhammet MAVİBAŞ[3]

[1] Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
[2] Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
[3] Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, Erzurum ilinde kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların e-spora yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Son yıllarda hızla gelişen ve geniş bir kitleye hitap eden e-spor, özellikle gençler arasında ilgi görmektedir. Bu bağlamda, kış sporlarıyla uğraşan sporcuların e-spora yönelik tutumlarının incelenmesi, bu yeni nesil spor dalına olan bakış açılarını ve ilgilerini anlamak açısından önem taşımaktadır.
Yöntem: Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma evrenini Erzurum'da kış sporlarıyla uğraşan sporcular oluştururken, araştırma grubunu gönüllü olarak katılım sağlayan 55 kadın ve 92 erkek olmak üzere toplam 147 sporcu oluşturmuştur. Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. E-spora yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla ise Savaş ve Turan (2023) tarafından geliştirilen, bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç alt boyuttan ve toplam 18 maddeden oluşan 5'li Likert tipi "E-Spor Tutum Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı çarpıklık ve basıklık testleri ile incelenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerinin analizi için frekans analizi, e-spor tutum ölçeği genel ortalama ve alt boyutların ortalamasını tespit etmek için betimsel istatistik uygulanmıştır. İkili gruplar arasındaki farkları test etmek için Bağımsız Örneklem T testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılması için ise Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Tek Yönlü ANOVA testinde varyansların homojenliği Levene F testi ile değerlendirilmiş ve tüm varyansların homojen olduğu görülmüştür.
Bulgular: Katılımcıların eğitim düzeylerine göre e-spor tutumlarının karşılaştırılması sonucunda davranışsal alt boyutta anlamlı farklılıklar tespit edilirken, cinsiyet, yaş, spor türü ve sporculuk süresi değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
Sonuçlar: Eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırmada, lise mezunu katılımcıların, lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek bir e-spor tutumuna sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Ayrıca, kış sporları ile uğraşan sporcuların genel e-spor tutumlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kış Sporları, Sporcu, E-Spor Tutum

A Study on the E-Sports Attitudes of Winter Sports Athletes

Murat TURAN[1], Buğra Çağatay SAVAŞ[2], Muhammet MAVİBAŞ[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study was conducted to determine the attitudes of athletes involved in winter sports in Erzurum towards e-sports. E-sports, which have rapidly developed and attracted a broad audience in recent years, are especially popular among young people. In this context, examining the attitudes of winter sports athletes toward e-sports is significant in understanding their perspectives and interest in this emerging field of sports.
Materials and Methods: A descriptive survey model was employed in the study. While the population consisted of athletes engaged in winter sports in Erzurum, the research sample comprised 147 athletes, including 55 women and 92 men, who participated voluntarily. The "Personal Information Form," developed by the researchers, was used to gather demographic information. To assess attitudes towards e-sports, the "E-Sports Attitude Scale," a 5-point Likert scale with 18 items across three sub-dimensions (cognitive, emotional, and behavioral) developed by Savaş and Turan (2023), was applied. The normality of the data was checked using skewness and kurtosis tests. Frequency analysis was conducted to analyze the demographic characteristics of the participants, and descriptive statistics were applied to determine the overall mean and the sub-dimension means of the e-sports attitude scale. Independent Samples T-test was used for binary comparisons, while One-Way ANOVA was employed for comparisons between more than two groups. The homogeneity of variances in the One-Way ANOVA test was analyzed with Levene's F-test, confirming that all variances were homogeneous.

Findings: A significant difference was found in the behavioral sub-dimension when comparing e-sports attitudes based on participants' education levels, while no significant differences were found between groups regarding gender, age, type of sport, or athletic experience.
Results: Participants with a high school education exhibited higher e-sports attitudes compared to those with a university degree. Additionally, it was observed that athletes engaged in winter sports had a moderate overall attitude towards e-sports.

Keywords: Winter Sports, Athlete, E-Sports Attitude

Postüral Mobilite Egzersizlerinin Geleneksel Okçuların Sportif Performans Başarı, Proprioseptif Duyu ve Çeşitli Kuvvet Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi

Murat KUL[1], Muhammed Salih UCAL[2], Emre BOZ[3], Emre Berk HAZAR[4]

[1, 2, 3, 4]Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın temel amacı postüral mobilite egzersizlerinin geleneksel okçuların sportif performans başarı, proprioseptif duyu ve çeşitli kuvvet parametrelerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.
Gereç ve Yöntem: Amaç doğrultusunda 20-25 yıl yaş aralığında 24 erkek katılımcı araştırmaya katılmıştır. Araştırmada gerçek deneme modellerinden ön test son test kontrol gruplu model kullanılmıştır. Katılımcıların atış performansı, omuz mobilitesi, omuz propriosepsiyonu, sırt-bacak kuvveti, pençe kuvveti ve parmak kuvveti değerleri ön test ölçümleri alınmıştır. Bu ölçümlerden sonra katılımcılar seçkisiz atama yapılarak deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Ön test ölçümlerinin ardından deney grubuna 8 haftalık bir süreç boyunca haftada üç gün (40-60 dk) geleneksel Türk okçuluğuna (GTO) ek olarak postüral mobilite egzersizleri (PME) uygulanmıştır. 8 haftalık sürenin sonucunda her iki gruba da son test ölçümleri uygulanmıştır. Ölçümler sonucunda elde edilen verilerinin normallik dağılımları için Kolmogorov Smirnov ve Shapiro-Wilk Testleri uygulanmıştır. İki farklı zamanda uygulanan ölçümlerin arasındaki farkı belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.
Bulgular: Yapılan istatistiksel analizler sonucunda pençe kuvveti, parmak kuvveti, sırt-bacak kuvvet ve GTO atış performanslarında pozitif sıralardaki artışa bağlı, negatif sıralarında ise omuz propriosepsiyonu ve omuz mobilitesi performanslarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubunda ise yalnızca GTO atış performanslarında pozitif sıralardaki artışa bağlı, negatif sıralarında ise yalnızca omuz mobilitesi performanslarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.
Sonuç ve Öneriler: Araştırmanın sonucunda, GTO egzerszilerine ek olarak PME egzersizlerinin uygulanmasının pençe kuvveti, parmak kuvveti, sırt-bacak kuvveti, omuz propriosepsiyonu, omuz mobilitesi ve geleneksel Türk okçuluğu atış performanslarını geliştirdiğini söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Türk Okçuluğu, Postüral Mobilite Egzersizleri, Omuz Mobilitesi, Propriosepsiyon

Investigation of the Effects of Postural Mobility Exercises on the Sports Performance Achievement, Proprioceptive Sense and Various Strength Parameters of Traditional Archers

Murat KUL[1], Muhammed Salih UCAL[2], Emre BOZ[3], Emre Berk HAZAR[4]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The main purpose of this research is to examine the effects of postural mobility exercises on the sports performance success, proprioceptive sense and various strength parameters of traditional archers.
Materials and Methods: For the purpose, 24 male participants between the ages of 20-25 years participated in the research. In the research, a pre-test post-test control group model, one of the real trial models, was used. Pre-test measurements of the participants' shooting performance, shoulder mobility, shoulder proprioception, back-leg strength, paw strength and finger strength values were taken. After these measurements, participants were randomly assigned to experimental and control groups. Following the pre-test measurements, postural mobility exercises (PME) were applied to the experimental group in addition to traditional Turkish archery (TTA) three days a week (40-60 minutes) for a period of 8 weeks. At the end of the 8-week period, post-test measurements were made for both groups. Kolmogorov Smirnov and Shapiro-Wilk Tests were applied for the normality distributions of the data obtained as a result of the measurements. Wilcoxon Signed Rank Test was used to determine the difference between measurements applied at two different times.
Results: As a result of the statistical analysis, it was determined that there were statistically significant differences in paw strength, finger strength, back-leg strength and TTA shooting performances due to an increase

in positive rows, and in shoulder proprioception and shoulder mobility performances in negative rows. In the control group, it was determined that there were statistically significant differences only in TTA shooting performances due to the increase in positive rows, and only in shoulder mobility performances in negative rows.
Conclusion and Recommendations: As a result of the research, it is possible to say that the application of PME exercises in addition to TTA exercises improves claw strength, finger strength, back-leg strength, shoulder proprioception, shoulder mobility and traditional Turkish archery shooting performances.

Keywords: Traditional Turkish Archery, Postural Mobility Exercises, Shoulder Mobility, Proprioception

Açık Alan Rekreasyonu Alanında Bilimsel Araştırmaların Değerlendirilmesi: Bibliyometrik Bir İnceleme

Erdoğan EKİNCİ[1]

[1] Artvin Çoruh Üniversitesi Arhavi Meslek Yüksekokulu, Artvin

ÖZET

Giriş ve Amaç: Açık alan rekreasyonu, insanların doğaları veya yeşil alanlara erişebildikleri, genellikle günlük veya hafta rutinlerinin bir parçası olarak gerçekleştirdikleri çeşitli aktivitelerdir. Bu aktiviteler doğa yürüyüşü, kaya tırmanışı ve akarsu kanosu gibi daha zorlu birçok aktşvşteye katılımı kapsamaktadır. Açık alan rekreasyon aktiviteleri ile ilgili başta insan sağlığı ilişkisi olmak üzere farklı birçok konuda araştırma sayısı artmaktadır. Bu çalışma, açık alan rekreasyonu alanında gerçekleştirilen araştırmaların performansını değerlendirmek ve bu alanın en önemli araştırma konularını belirlemeyi amaçlamaktadır.
Yöntem: Açık alan rekreasyonu üzerine yapılmış çalışmaların belirlenmesi amacıyla, Web of Science (WoS) veri tabanında "açık alan rekreasyonu" terimi kullanılarak bir konu taraması gerçekleştirilmiştir. Bu tarama sonucunda 2.609 doküman tespit edilmiştir. Ardından, araştırma kapsamı son beş yıl (2019-2023) ile sınırlandırılmış ve bu süreçte 991 doküman elde edilmiştir. Bu dokümanlar arasından yalnızca makaleler seçildiğinde 956 doküman belirlenmiş, daha tutarlı sonuçlar elde edebilmek amacıyla yalnızca İngilizce dilinde yayımlanmış ve SSCI indeksli dergilerde yer alan makaleler dahil edilerek nihai analiz 740 makale ile gerçekleştirilmiştir. Bir sonraki aşamada, elde edilen veri seti VOSviewer yazılımına aktarılmış, çalışmalar ve bu çalışmalara yapılan atıflar dikkate alınarak en etkili makale, yazar, ülke ve dergiler tespit edilmiştir. Ayrıca, en sık kullanılan anahtar kelimeler ve bu kelimeler arasındaki ilişkileri gösteren kelime birlikteliği ağı haritası oluşturularak, açık alan rekreasyonu alanındaki en önemli konu başlıkları belirlenmeye çalışılmıştır.
Bulgular: Analiz sonuçları incelendiğinde, açık alan rekreasyonu alanındaki en etkili çalışmaların, bu tür faaliyetlerin katılımcıların zihinsel ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerine odaklandığı görülmektedir. En üretken araştırmacı Jordan W. Smith iken, en etkili araştırmacının Lincoln R. Larson olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, en üretken ve etkili ülke Amerika Birleşik Devletleri olarak öne çıkmıştır. Alanın en önemli akademik dergisi ise Journal of Outdoor Recreation and Tourism olarak tespit edilmiştir. Kelime birlikteliği analizi sonuçları incelendiğinde, “outdoor recreation”, “recreation”, “climate change”, “cultural ecosystem services” “tourism” ve “COVID-19” terimlerinin en sık kullanılan anahtar kelimeler olduğu gözlemlenmiştir.
Sonuçlar: Bu çalışma, açık alan rekreasyonu alanında gerçekleştirilen az sayıdaki araştırmalardan biri olarak, alanın bilgi birikimine önemli bir katkı sağlamaktadır. Araştırma, açık alan rekreasyonu alanındaki en önemli konuları ve en etkili çalışmalar ile araştırmacıları ortaya koyarak, bu alanda çalışma yapacak genç akademisyenler ve araştırmacılar için değerli araştırma önerileri ve iş birliği fırsatları sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Açık alan rekreasyonu, bibliyometrik analiz, bilim haritalama.

Evaluation of Scientific Research in Outdoor Recreation: A Bibliometric Analysis

Erdoğan EKİNCİ[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Outdoor recreation is a variety of activities that people engage in when they have access to nature or green spaces, usually as part of their daily or weekly routine. These activities include participation in more challenging activities such as hiking, rock climbing, and whitewater canoeing. The number of studies on outdoor recreation activities, especially on the relationship between human health and other issues, is increasing. This study aims to evaluate the performance of research conducted in the field of outdoor recreation and to identify the most important research topics in this field.
Materials and Methods: To identify studies conducted on outdoor recreation, a topic search was carried out in the Web of Science (WoS) database using the term "outdoor recreation." This search resulted in the identification of 2,609 documents. Subsequently, the scope of the research was limited to the last five years (2019-2023), yielding 991 documents. From this set, 956 documents were identified as articles. To ensure more consistent results, only articles published in English and indexed in SSCI journals were included, resulting in a final analysis of 740 articles. In the next stage, the dataset was transferred to the VOSviewer software, where the most influential articles, authors, countries, and journals were identified based on the number of citations.

Additionally, a keyword co-occurrence network was generated to illustrate the most frequently used terms and their relationships, aiming to identify the key topics in the field of outdoor recreation.
Findings: Upon reviewing the analysis results, it is observed that the most influential studies in the field of outdoor recreation focus on the effects of such activities on participants' mental and psychological health. Jordan W. Smith was identified as the most productive researcher, while Lincoln R. Larson was found to be the most influential. Additionally, the United States emerged as the most productive and influential country. The Journal of Outdoor Recreation and Tourism was identified as the most significant academic journal in the field. Keyword co-occurrence analysis revealed that the terms “outdoor recreation,” “recreation,” “climate change,” “cultural ecosystem services,” “tourism,” and “COVID-19” were the most frequently used keywords.
Results: This study, as one of the few conducted in the field of outdoor recreation, makes a significant contribution to the body of knowledge in this area. By highlighting the most important topics, as well as the most influential studies and researchers in outdoor recreation, it offers valuable research insights and collaboration opportunities for young academics and researchers looking to work in this field.

Keywords: Outdoor recreation, bibliometric analysis, science mapping, Web of Science.

Bedensel ve Kinestetik Zeka Düzeyinin Akademik Başarı Düzeyine Etkisi: Spor Bilimleri Fakültelerinde Öğrenim Gören Öğrenciler Üzerine Bir İnceleme

Burak KARABABA[1], Ferhat CANYURT[2], Muharrem Alparslan KURUDİREK[3], Muhammet İrfan KURUDİREK[4]

[1,2] Erzurum Teknik Üniversitesi/Erzurum
[3] Atatürk Üniversitesi /Erzurum
[4] Artvin Çoruh Üniversitesi/Artvin

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bedensel-kinestetik zekâ, bireyin bedensel hareketlerini etkin bir şekilde kontrol etme ve belirlenen hedeflere başarıyla ulaşma yetisiyle tanımlanan bir zekâ türüdür. Bedensel/kinestetik zekânın önemi beden eğitimi alanındaki bireylerde yoğun olarak hissedilmektedir. Buradan hareketle spor bilimleri öğrencilerinde bedensel ve kinestetik zeka düzeyinin akademik başarıya etkisinin incelenmesi önem arz eden bir konudur. Bu çalışmada spor bilimleri öğrencilerinde bedensel ve kinestetik zeka düzeyinin akademik başarıya etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.
Yöntem: Bu çalışmaya Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören toplam 144 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların veri toplamak için iki bölümden oluşan anket formu hazırlanmıştır. Birinci bölümde "Kişisel Bilgi Formu" ikinci bölümde "Çoklu Zekâ Alanlarında Kendini Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Ayrıca, akademik başarı ölçütü olarak, önceki benzer çalışmalara dayanarak öğrencilerin genel not ortalamaları dikkate alınmıştır.
Bulgular: Korelasyon analizi sonuçları, bedensel ve kinestetik zeka düzeylerindeki artışın akademik başarı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir artışa yol açtığını ortaya koymaktadır ($r = .329$; $p<.05$). Ayrıca, regresyon analizi bedensel ve kinestetik zekanın akademik başarı düzeyini %10 oranında bir açıklama gücüyle anlamlı bir şekilde belirlediğini göstermektedir.
Sonuçlar: Bu bulgular, bedensel ve kinestetik zekanın akademik başarıyı yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bu zekâ alanlarının akademik başarıyı artırmada istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etki sağladığını işaret etmektedir. Katılımcıların bedensel ve kinestetik zekâ düzeyleri artıkça akademik başarı düzeylerinin de paralel olarak arttığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bedensel ve Kinestetik Zeka, Akademik Başarı, Spor Bilimleri

The Effect of Physical and Kinesthetic Intelligence Level on Academic Success Level: A Study on Students Studying in Sports Sciences Faculties

Burak KARABABA[1], Ferhat CANYURT[2], Muharrem Alparslan KURUDİREK[3], Muhammet İrfan KURUDİREK[4]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Bodily-kinesthetic intelligence is a type of intelligence defined by the ability of an individual to effectively control their physical movements and successfully achieve set goals. The importance of physical/kinesthetic intelligence is intensely felt by individuals in physical education. From this point of view, examining the effect of physical and kinesthetic intelligence levels on academic success in sports science students is an important issue. This study examines the effect of physical and kinesthetic intelligence levels on academic success in sports science students.
Materials and Methods: 144 Faculty of Sport Sciences students participated in this study. A two-part questionnaire form was prepared to collect data from the participants. In the first part, the "Personal Information Form" and the "Self-Assessment Scale in Multiple Intelligence Areas" were used in the second part. In addition, the student's general grade point averages were considered as a measure of academic success based on previous similar studies.
Findings: The correlation analysis results show that the increase in bodily and kinesthetic intelligence levels leads to a statistically significant and moderately positive increase in academic achievement levels ($r = .329$; $p<.05$). In addition, the regression analysis shows that bodily and kinesthetic intelligence significantly determine the academic achievement level with an explanatory power of 10%.

Results: These findings indicate that physical and kinesthetic intelligence predict academic success and that these intelligence areas provide a statistically significant and positive effect in increasing academic success. It is observed that as the participants' physical and kinesthetic intelligence levels increase, their academic success levels also increase in parallel.

Keywords: Bodily and Kinesthetic Intelligence, Academic Success, Sports Sciences

Kuvvet-Güç Sporlarında Başarıyı Tahmin Etmede Yorgunluk Sonrası Testlerin Ayırıcı Rolü: Klasik Yaklaşımın Ötesine Geçmek

Serhat ÖZBAY[1], Süleyman ULUPINAR[1], İzzet İNCE[2]

[1] Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.
[2] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kuvvet ve güç testleri, bu özelliklerin belirleyici olduğu sporcuların fiziksel performanslarını değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan yöntemlerdir. Klasik prosedürlerle uygulanan bu testler, elit ve amatör sporcuları ayırt etmede oldukça etkili olmasına rağmen, elit sporcular arasında daha başarılı olanı belirlemek için aynı derecede ayırt edici olmayabilir. Bu çalışmanın amacı, dinlenik durumda yapılan testlerin üst düzey sporcular arasında ayırt edicilikteki sınırlamalarını incelemek ve yorgunluk sonrası testlerin performans öngörme potansiyelini değerlendirmektir.
Yöntem: Derleme türünde olan bu çalışmada, klasik prosedürlerle yapılan kuvvet ve güç testlerinin sonuçları ile belirli bir yorgunluk protokolü sonrasında yapılan testlerin sonuçlarını karşılaştıran çalışmalar incelenmiştir. Konuyla ilgili araştırma makaleleri incelenerek, farklı yarışma seviyelerindeki sporculara dinlenme durumunda ve yorgunluk sonrası güç-kuvvet testlerinin uygulanması durumunda, yorgunluk arttıkça gruplar arasındaki farkın nasıl değiştiğine odaklanılmıştır.
Bulgular: Güç-kuvvet testleri, klasik prosedürlerle uygulandığında, elit ve amatör sporcular arasındaki performans farklarını kolayca ayırt edebilir. Bunun temel nedeni, bu iki seviye arasındaki fiziksel kapasitelerin zaten belirgin olmasıdır. Elit sporcular, uzun yıllar süren yoğun antrenman ve fiziksel adaptasyonlar sayesinde, kas kuvveti ve güç açısından amatör sporculara kıyasla çok daha yüksek değerlere sahiptir. Bu belirgin farklar, klasik güç-kuvvet testlerinin sonuçlarında net bir şekilde ortaya çıkar. Ancak klasik yöntemlerle uygulanan güç-kuvvet testleri, elit ve amatör sporcuları ayırt etmede başarılı olduğu kadar, birbirine yakın seviyedeki üst düzey sporcular (elitler) arasında bir ayrım yapmada o kadar başarılı olmayabilir. Çünkü bir sikletin en iyi 5-6 sporcusu arasında bu testlerin sonuçları genellikle çok benzer olabilmektedir. Bu durum, en üst seviyelerde dinlenik durumda yapılan testlerin yanıltıcı olmasına neden olabilir. Dolayısıyla üst seviyelerde sadece müsabakaya güçlü başlamak yeterli değildir; gücü koruyabilmek ve müsabakayı güçlü bir şekilde bitirebilmek daha kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle, üst düzey sporcular için, belli bir yorgunluk protokolü oluşturulduktan sonra bu testleri uygulamak ve performansı bu şekilde takip etmek, daha etkili ve anlamlı sonuçlar verebilir.
Sonuçlar: Klasik kuvvet ve güç testleri, elit ve amatör sporcuları ayırt etmede etkili olsa da üst düzey sporcular arasında yüksek başarı potansiyelini ölçmek amacıyla yorgunluk sonrası testler daha ayırt edici olabilmektedir. Bu nedenle, üst seviyelerdeki sporcuların performansını daha doğru bir şekilde izlemek için, belli bir yorgunluk protokolü oluşturduktan sonra bu testlerin uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kuvvet, Güç, Yorgunluk, Performans Testleri, Elit Sporcular

The Distinctive Role of Post-Fatigue Tests in Predicting Success in Strength-Power Sports: Moving Beyond the Classic Approach

Serhat ÖZBAY[1], Süleyman ULUPINAR[1], İzzet İNCE[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Strength and power tests are widely used methods to evaluate the physical performance of athletes in sports where these attributes are critical. Although these tests, when applied using classic procedures, are highly effective in distinguishing between elite and amateur athletes, they may not be equally distinctive in determining the best among elite athletes. The purpose of this study is to examine the limitations of tests conducted in a rested state among top-level athletes and to evaluate the potential of post-fatigue tests in predicting performance.
Materials and Methods: This review study examines research that compares the results of strength and power tests conducted using classic procedures with those performed after a specific fatigue protocol. Relevant research

articles were reviewed to focus on how the differences between groups change as fatigue increases when strength-power tests are applied to athletes at different competition levels, both in a rested state and after fatigue.
Findings: Strength-power tests, when applied using classic procedures, can easily differentiate performance differences between elite and amateur athletes. The main reason for this is the already apparent differences in physical capacities between these two levels. Elite athletes, due to years of intense training and physical adaptation, have significantly higher values in terms of muscle strength and power compared to amateur athletes. These clear differences are well reflected in the results of classic strength-power tests. However, while these tests are effective in distinguishing between elite and amateur athletes, they may not be as successful in making distinctions among athletes at similar elite levels. This is because the results of these tests among the top 5-6 athletes in a weight class are often very similar. This situation may lead to misleading results when tests are conducted in a rested state at the highest levels. Thus, at these top levels, it is not enough to start a competition strong; maintaining strength and finishing strong are also critical. Therefore, for top-level athletes, applying these tests after a specific fatigue protocol and tracking performance in this way may yield more effective and meaningful results.
Conclusions: While classic strength and power tests are effective in distinguishing between elite and amateur athletes, it is thought that post-fatigue tests are more distinctive in measuring high success potential among top-level athletes. Therefore, it is recommended to apply tests after establishing a specific fatigue protocol to more accurately monitor the performance of athletes at the highest levels.

Keywords: Strength, Power, Fatigue, Performance Tests, Elite Athletes

"My Jump" Uygulaması için Kapsamlı bir Güvenirlik Analizi: Tekrarlı Ölçümler ve Çoklu Değerlendirici Yaklaşımı

Süleyman ULUPINAR[1], Saltanat SAYDAM[1], Yusuf Sadi ÖZBAYRAKTAR[1]

[1] Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Dikey sıçrama performansı, atletik performansın ve kas gücünün kritik bir göstergesi olarak spor bilimleri ve klinik uygulamalarda yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Dikey sıçrama ölçümleri genellikle pahalı ve karmaşık ekipmanlar gerektirir, bu da spor profesyonelleri ve klinisyenler için bir engel teşkil edebilir. "My Jump" adlı mobil uygulama, iPhone'un yüksek kare hızı (FPS) video kayıt özelliklerini kullanarak dikey sıçrama yüksekliğini hesaplayan düşük maliyetli ve erişilebilir bir alternatif sunmaktadır. Ancak, bu uygulamanın güvenirliği üzerine yapılan önceki çalışmalar, olası hata kaynaklarını bir araya getiren kapsamlı değerlendirmelerden yoksundur. Bu çalışmanın amacı, "My Jump" mobil uygulamasının dikey sıçrama performansını ölçmedeki güvenirliğini kapsamlı bir şekilde analiz etmektir. Çalışmanın özel hedefleri, tekrarlı ölçümlerin tutarlılığını, farklı değerlendiriciler arasındaki uyumu ve aynı değerlendiricinin aynı videoyu iki kez analiz etmesinin tutarlılığını değerlendirmektir.
Yöntem: Çalışmaya, farklı cinsiyet ve antrenman seviyelerine sahip olan rekreasyonel olarak aktif bireyler ve profesyonel sporculardan oluşan heterojen bir grup (n=30, 10 kadın ve 20 erkek) katılmıştır. Katılımcılar, standart bir 10 dakikalık ısınma sürecinin ardından iki Counter-Movement Jump (CMJ) gerçekleştirmiş ve bu sıçramalar, en az 120 FPS video kayıt özelliğine sahip bir iPhone telefon ile kaydedilmiştir. Toplamda 60 video kaydı, iki farklı değerlendirici tarafından ikişer kez analiz edilmiştir ve bu durum toplamda 240 analiz yapılmasına olanak sağlamıştır. İstatistiksel analiz SPSS 25.0 kullanılarak yapılmış ve güvenirlik Intraclass Correlation Coefficient (ICC) ile değerlendirilmiştir. Ayrıca, ölçümler arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek için eşleştirilmiş t-testleri uygulanmıştır.
Bulgular: Analizler, tüm koşullarda yüksek güvenirlik göstermiştir. Aynı değerlendiricinin aynı videoyu iki kez analiz etmesi durumunda, ICC değerleri çok yüksek çıkarak (her iki değerlendirici için de 0,998), mükemmel bir tutarlılık olduğunu göstermiştir. Değerlendiriciler arası güvenirlik de oldukça yüksek bulunmuştur (ICC değerleri ilk analizler için 0,996, ikinci analizler için ise 0,995). Aynı katılımcının tekrarlı sıçramaları arasındaki tutarlılığın da oldukça yüksek; ancak diğer koşullara göre nispeten daha düşük olduğu tespit edilmiştir (ICC değerleri birinci değerlendirici için 0,970; ikinci değerlendirici için 0,967). Eşleştirilmiş t-testleri, bir katılımcının tekrarlı sıçramaları arasında anlamlı fark olduğunu gösterirken (birinci değerlendirici için $p = 0,022$; ikinci değerlendirici için $p = 0,024$), diğer koşullarda anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Ayrıca analiz sonuçları, bir değerlendiricinin kendi içindeki değerlendirmeleri arasında en fazla 0,8 cm'ye kadar, iki değerlendirici arasında ise en fazla 1,5 cm'ye kadar bir sapma olduğunu gösterirken; bir kişinin kendi sıçrama performansları arasında 4,3 cm'ye kadar bir sapma olabileceğini göstermiştir.
Sonuçlar: "My Jump" uygulaması, dikey sıçrama performansını ölçmede hem aynı değerlendirici içinde hem de farklı değerlendiriciler arasında yüksek güvenirlik göstermektedir. Diğer taraftan bir kişinin iki farklı sıçraması arasındaki tutarlılığın oldukça yüksek olmasına rağmen diğer koşullara göre daha fazla varyasyona sebep olabileceği görülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmanın sonuçları, uygulamadaki potansiyel hataların, uygulamanın kendisinden veya değerlendiricilerden ziyade, bireysel sıçrama performanslarındaki farklılıklardan kaynaklandığını öne sürmektedir. Bu sebeple, dikey sıçrama performansını değerlendirirken test prosedürlerini standardize etmeye daha fazla odaklanılmasının güvenilir ölçümler yapmak için kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: My Jump**,** Mobil uygulama, aktif sıçrama, güvenirlik, ICC

Not: Bu çalışma, 2023/2. Dönem TÜBİTAK–2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Desteği Programı kapsamında desteklenmiştir.

A Comprehensive Reliability Analysis of the "My Jump" Application: A Repeated Measures and Multi-Rater Approach

Süleyman ULUPINAR[1], Saltanat SAYDAM[1], Yusuf Sadi ÖZBAYRAKTAR[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Vertical jump performance is widely used in sports sciences and clinical applications as a critical indicator of athletic performance and muscle strength. However, vertical jump measurements typically require expensive and complex equipment, which can be a barrier for sports professionals and clinicians. The "My Jump" mobile application offers a low-cost, accessible alternative by using the high frame rate (FPS) video recording features of iPhones to calculate vertical jump height. However, previous studies on the reliability of this application lack comprehensive evaluations that combine potential sources of error. This study aims to conduct a comprehensive analysis of the reliability of the "My Jump" mobile application in measuring vertical jump performance. The specific objectives of the study are to evaluate the consistency of repeated measures, the agreement between different raters, and the intra-rater reliability when the same rater analyzes the same video twice.

Materials and Methods: The study involved a heterogeneous group of recreationally active individuals and professional athletes (n=30, 10 females and 20 males) with varying genders and training levels. After a standard 10-minute warm-up, participants performed two Counter-Movement Jumps (CMJ), which were recorded using an iPhone with at least 120 FPS video recording capability. A total of 60 video recordings were analyzed twice by two different raters, resulting in 240 analyses. Statistical analysis was performed using SPSS 25.0, and reliability was evaluated using the Intraclass Correlation Coefficient (ICC). Paired t-tests were also conducted to determine if there were significant differences between the measurements.

Findings: The analyses demonstrated high reliability under all conditions. When the same rater analyzed the same video twice, the ICC values were extremely high (0.998 for both raters), indicating excellent consistency. Inter-rater reliability was also found to be very high, with ICC values of 0.996 for the first analyses and 0.995 for the second analyses. The consistency between repeated jumps by the same participant was also very high but slightly lower compared to other conditions (ICC values of 0.970 for the first rater and 0.967 for the second rater). Paired t-tests showed a significant difference between one participant's repeated jumps ($p = 0.022$ for the first rater; $p = 0.024$ for the second rater), but no significant difference in the other conditions. The results of the analysis showed that there can be a maximum deviation of up to 0.8 cm between the intra-rater evaluations of one rater and a maximum deviation of up to 1.5 cm between two rater evaluations, while there can be a variation of up to 4.3 cm between a person's own jump performances.

Conclusions: The "My Jump" application demonstrates high reliability in measuring vertical jump performance, both within the same rater and between different raters. On the other hand, while the consistency between two different jumps by the same individual is high, it may cause more variation compared to other conditions. Therefore, the results of this study suggest that potential errors in the application are more likely due to individual differences in jump performance rather than the application itself or the raters. This emphasizes the critical importance of focusing on standardizing test procedures when assessing vertical jump performance to ensure reliable measurements.

Keywords: My Jump, Mobile application, vertical jump, reliability, ICC

Galatasaray ve Fenerbahçe Futbol Takımı Oyuncularında Karşılaşılan Spor Yaralanmalarının Analizi: 2022-2023 ve 2023-2024 Sezonları

Ahmetcan EYÜBOĞLU[1], Ali TEKİN[1]

[1] Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor yaralanması, spor yapma esnasında görülen, ağırlıklı olarak kas-iskelet sistemini (kas, tendon, bağ, kemik ve diğer dokular) olumsuz etkileyerek ara vermeye neden olan bir yaralanma türüdür. Spor yaralanmaları genellikle aşırı kullanım, doğrudan darbe veya vücut parçasının yapısal olarak dayanabileceğinden daha büyük bir kuvvete maruz kalmasıyla ortaya çıkar; akut ve kronik etkilere neden olabilir. Nihai hedefin kazanmak ve şampiyonluk elde etmek olduğu futbol dalında; yaralanma riski, futbolcular ve kulüpler için hem endişe kaynağı olmasının yanında meydana geldiği anda takım başarısını kısıtlayabilecek bir durumdur. Bu çalışmada, 2022-2023/2023-2024 sezonlarında Fenerbahçe ve Galatasaray Süper Lig takımlarında yer alan oyuncularda görülen yaralanmaların karşılaştırmalı analizini yapmak amaçlanmıştır.
Yöntem: Çalışmanın evrenini 2022-2023 ve 2023-2024 sezonlarında Süper Ligde yer alan Fenerbahçe ve Galatasaray takımlarının kadrolarında yer alan futbolcular, örneklemini ise bu sezonlarda spor yaralanması yaşayan futbolcular oluşturmaktadır. Çalışmada kullanılan veriler, takımların resmi internet siteleri ve www.transfermarkt.com sitesinden sağlanmıştır. Veri analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmış, istatistiksel analizler bağımsız (independent) t testi ile yapılmıştır. Anlam düzeyi $p<.05$, güven aralığı %95 kabul edilmiştir.
Bulgular: Yaralanma sebebiyle müsabakalarda yer alamama sayılarında her iki takım arasında (Fenerbahçe lehine) anlamlı bir fark vardır. Futbolcuların tedavi nedeniyle futboldan uzak kalma süreleri açısından Fenerbahçe lehine bir fark olsa da anlamlı değildir. Yaralanma yaşayan futbolcu sayısı Fenerbahçe'de daha fazladır.
Sonuçlar: Galatasaray'a kıyasla Fenerbahçe futbolcuları sporcu yaralanmasına daha çok maruz kalmış ve daha uzun süreli etkilenmiştir. Fenerbahçe ve Galatasaray takımlarının çalışma kapsamında yer alan sezonlarda başa baş bir şampiyonluk mücadelesi vermesi ve çok az puan farkıyla Galatasaray'ın başarılı olması, sporcu yaralanmalarının bir sonucu olabilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, spor yaralanması, başarı, Süper Lig

Analysis of Sports Injuries Encountered in Galatasaray and Fenerbahçe Football Team Players: 2022-2023 and 2023-2024 Seasons

Ahmetcan EYÜBOĞLU[1], Ali TEKİN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose:
Sports injuries are a type of injury that occurs during sports and mainly affects the musculoskeletal system (muscles, tendons, ligaments, bones and other tissues) and causes a break. Sports injuries usually occur due to overuse, direct impact or exposure of a body part to a force greater than it can structurally withstand; they can cause acute and chronic effects. In football, where the ultimate goal is to win and achieve championship; the risk of injury is both a source of concern for players and clubs and can limit team success when it occurs. This study aims to make a comparative analysis of injuries seen in players in Fenerbahçe and Galatasaray Super League teams in the 2022-2023/2023-2024 seasons.
Method: The population of the study consists of football players in Fenerbahçe and Galatasaray teams in the Super League, 2022-2023 and 2023-2024 seasons. The sample consists of football players who suffered sports injuries in these seasons. The data used in the study were obtained from the teams' official websites and www.transfermarkt.com. SPSS 22.0 statistics program was used in data analysis, and statistical analyses were performed with independent t test. The significance level was accepted as $p<.05$, and the confidence interval was 95%.
Findings: There is a significant difference between both teams (in favor of Fenerbahçe) in the number of matches not being able to participate due to injury. Although there is a difference in favor of Fenerbahçe in terms of the duration of football players' absence from football due to treatment, it is not significant. The number of injured football players is higher in Fenerbahçe.

Results: Fenerbahçe football players were more exposed to sports injuries and were affected for a longer period compared to Galatasaray. The fact that Fenerbahçe and Galatasaray teams competed head-to-head for the championship in the seasons covered by the study and Galatasaray was successful with a very small point difference may be a result of sports injuries.

Keywords: Football, sports injuries, success, Super League

Impact of Life Kinetic Training on Balance, Agility, Jumping, Proprioception, and Cognitive Function in Children

Yunus Emre YARAYAN[1], Kadir KESKİN[2], Okan Burçak ÇELİK[3], Serkan KURTIPEK[4] , Mehdi ASLAN[5], Tarkan SÖĞÜT[6], Betül CANBOLAT GÜDER[7]

[1] Department of Physical Education and Sports Sciences, Siirt University, Siirt
[2] Department of Physical Education and Sports, Gazi University, Ankara
[3] Department of Physical Education and Sports, Gazi University, Ankara
[4] Department of Sports Management, Gazi University, Ankara
[5] Department of Physical Education and Sports Sciences, Siirt University, Siirt
[6] Department of Physical Education and Sports Sciences, Siirt University, Siirt
[7] Department of Physical Education and Sports, Bayburt University, Bayburt

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study was to examine the impact of Life Kinetic exercises on balance, agility, jumping performance, proprioception, and cognitive functions in recreationally active children participating in fencing.
Materials and Methods: The study included 22 children recreationally engaged in fencing, aged 11.59 ± 1.18 years, with an average weight of 49.50 ± 10.53 kg and an average height of 157.45 ± 10.00 cm. 22 children were randomly assigned to either the Life Kinetic group or the control group. The experimental group participated in Life Kinetic exercises twice per week, with each session lasting one hour.
Findings: The results indicate that the changes in Stroop, agility, vertical jump, and proprioception test performance between the pre-test and post-test for the control group are not statistically significant ($p>0.050$). However, the Life Kinetic group showed statistically significant improvements in Stroop, agility, and vertical jump performance between the pre-test and post-test ($p<0.001$). However, the change in proprioception test performance between the pre-test and post-test for the Life Kinetic training group was not statistically significant ($p> 0.050$). The changes in star balance test performance between the pre-test and post-test for the control group were not statistically significant ($p>0.050$). In contrast, the Life Kinetic group showed a statistically significant improvement in star balance test performance between the pre-test and post-test ($p < 0.001$).
Results: These findings indicate that while LK exercises are effective in boosting overall athletic performance, they may not be sufficient for developing specific skills such as proprioception.

Keywords: Life Kinetic, Children, Proprioception, Stroop Test

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıkları ile Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Samet ZENGİN[1], Mustafa MAZLUM[1]

[1]Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıkları ile sosyal dış görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır.
Yöntem: Bu araştırma nicel araştırma yaklaşımlarından tarama yöntemi kullanılarak tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 2023-2024 yılında Trabzon Üniversitesi'nde eğitim gören toplam 231 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın veri toplama araçları; "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" ve "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği"'nden oluşmaktadır. Araştırmada verilerin normal dağılması sebebiyle bağımsız t-testi ve one-way (ANOVA) analizleri kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS ile yapılmış ve yorumlanmıştır.
Bulgular: Araştırma kapsamında, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyete göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ($t=0,10$ $p>0.05$) ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinden ($t=0.231$, $p>0.05$) alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını görülmektedir. Bölüm değişkenine göre, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nden elde edilen puanların Spor yöneticiliği Bölümü ve Antrenörlük Bölümü arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığını tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin bölüm değişkenine göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinden ($f=0.74$, $p>0.05$) alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.Bunun yanında öğrenim görülen sınıf düzeyi ve aylık gelir durumlarına göre hem Sosyal görünüş kaygı ölçeği hem de egzersiz bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını görülmektedir.
Sonuçlar: Yapılan analizler sonucunda katılımcıların egzersiz bağımlılıklarında cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, öğrenim görülen sınıf düzeyi ve hanenin aylık geliri değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p> 0,05$). Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerine bakıldığında, öğrenim görülen bölüm değişkenine göre antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümü arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, bağımlılık, sosyal görünüş, kaygı, spor bilimleri

Examination of the Relationship Between Exercise Addiction and Social Appearance Anxiety of Sports Sciences Students

Samet ZENGİN[1], Mustafa MAZLUM[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine the relationship between exercise addiction and social appearance anxiety of students of the Faculty of Sports Sciences.
Materials and Methods: This research was designed using the screening method, one of the quantitative research approaches. The sample group of the research consists of a total of 231 participants studying at Trabzon University in 2023-2024. The data collection tools of the research consist of the "Exercise Addiction Scale" and the "Social Appearance Anxiety Scale". Due to the normal distribution of the data in the research, independent t-test and one-way (ANOVA) analyses were used. The data were made and interpreted with IBM SPSS.
Findings: Within the scope of the research, it is seen that the scores obtained from the Social Appearance Anxiety Scale ($t=0.10$ $p>0.05$) and the Exercise Addiction Scale ($t=0.231$, $p>0.05$) of the students of the Faculty of Sports Sciences do not differ significantly according to gender. According to the department variable, it was determined that the scores obtained from the Social Appearance Anxiety Scale differed significantly between the Department of Sports Management and the Department of Coaching. It is shown that the scores obtained from the Exercise Addiction Scale ($f=0.74$, $p>0.05$) of the students of the Faculty of Sports Sciences did not differ significantly according to the department variable. In addition, it was seen that the scores obtained from both the Social Appearance Anxiety Scale and the Exercise Addiction Scale did not differ significantly according to the class level and monthly income status.
Results: As a result of the analyses, no significant difference was observed in the exercise addictions of the participants according to the variables of gender, department, class level and monthly income of the household ($p> 0.05$). When the social appearance anxiety levels of the participants were examined, a significant difference was observed between the department of coaching education and the department of sports management according to the department variable.

Keywords: Exercise, addiction, social appearance, anxiety, sports sciences

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Diğer Fakülte Öğrencilerinin Paralimpik Sporlar Farkındalık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Sıtkı ÖZBEK[1], Ender ÖZBEK[2]

[1] Batman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Batman
[2] Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Diyarbakır

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile diğer fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin paralimpik farkındalık düzeylerinin bazı değişkenler (yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, sınıf, engelli bireylerle etkileşim durumları) açısından incelemek ve çalışmamıza katılan beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve diğer fakültelerde eğitimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin hangi değişkenlerden etkilendiğini belirlemek amaçlanmıştır.
Yöntem: Çalışmaya 2023-2024 eğitim öğretim yılında üniversite eğitimine devam eden ve kolaylıkla ulaşılabilen örnekleme yöntemi ile belirlenen 1000 kadın, 435 erkek toplam 1435 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Canpolat ve Akyol tarafından 2022 yılında geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan ‘’Spor Bilimleri Öğrencileri İçin Paralimpik Sporlar Farkındalık Ölçeği’’ kullanılmıştır. Kolmogorov-Smirnov değerleri verilerin normal dağıldığını göstermiştir. Betimsel istatistiklerde frekans ve yüzde analizleri, ikili grupların analizinde T testi, üç ve daha fazla grupların analizinde ise One way Anova testi kullanılmıştır.
Bulgular: Araştırma bulgularına göre, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin diğer fakülte ve bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerine göre Paralimpik Sporlara yönelik farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre 27 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinin paralimpik sporlar farkındalık ölçeği alt boyutlarından Paralimpik İlgi alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde 18-20, 21-23 ve 24-26 yaş aralığındaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre erkek üniversite öğrencilerinin paralimpik sporlar farkındalık düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı öğrencilerin okudukları bölüm değişkenine göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin paralimpik sporlar farkındalık düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde diğer bütün (Devlet Konservatuvarı/Sanat Tasarım Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi ve Diğer Fakülteler) fakülte öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Engelli yakınınız/tanıdığınız var mı, engelli bireylerle çalışma deneyiminiz oldu mu, engellilerle ilgili ders aldınız mı değişkenlerine göre engelli yakını olan, engelli bireylerle çalışma deneyimi olan, engellilerle ilgili ders alan üniversite öğrencilerinin paralimpik sporlar farkındalık düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde engelli yakını olmayan, engelli bireylerle çalışma deneyimi olmayan, engellilerle ilgili ders almayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Araştırmamızda ortaya çıkan sonuçlarda; Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin diğer fakülte ve bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerine göre Paralimpik Sporlara yönelik farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Paralimpik, Farkındalık, Üniversite Öğrencisi

Investigation of Paralympic Sports Awareness Levels of School of Physical Education and Sports Students and Other Faculty Students in Terms of Some Variables

Sıtkı ÖZBEK[1], Ender ÖZBEK[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: With the distribution of this school of physical education and sports, the transfer of paralympic regional departments of universities studying in other faculties in terms of some variables (age, gender, department written, classes, transitions to interaction with disabled individuals) and participation in our study will be transferred to the university units continuing their education in the school of physical education and sports and other faculties. To determine which variables are affected.

Materials and Methods: A total of 1435 people, 1000 women and 435 men, who were continuing their university education in the 2023-2024 academic year and were determined by easily accessible sampling method, participated in the study voluntarily. "Paralympic Sports Awareness Scale for Sports Sciences Students", whose validity and reliability study was conducted by Canpolat and Akyol in 2022, was used as a data collection tool in the research. Kolmogorov-Smirnov values showed that the data were normally distributed. Frequency and percentage analyzes were used in descriptive statistics, T test was used in the analysis of two groups, and One way Anova test was used in the analysis of three or more groups.

Findings: According to the research findings, it has been observed that the students of the School of Physical Education and Sports have higher awareness levels of Paralympic Sports than university students studying in other faculties and departments. According to the age variable, it was determined that university students aged 27 and over were statistically significantly higher in the Paralympic Interest sub-dimension, one of the sub-dimensions of the Paralympic sports awareness scale, than students between the ages of 18-20, 21-23 and 24-26. According to the gender variable, it has been determined that male university students' paralympic sports awareness levels are statistically significantly higher than male students. According to the department variable of the participating students, it has been determined that the paralympic sports awareness levels of the students of the School of Physical Education and Sports are statistically significantly higher than the students of all other faculties (State Conservatory / Faculty of Art and Design, Faculty of Science, Faculty of Letters, Faculty of Theology and Other Faculties). . According to the variables: Do you have a disabled relative/acquaintance, have you had experience working with disabled individuals, have you taken courses on disabled people, the paralympic sports awareness levels of university students who have disabled relatives, who have experience of working with disabled individuals, who have taken courses on disabled people are statistically significantly higher than those who do not have disabled relatives, who are disabled. It has been determined that this rate is higher than that of students who do not have experience working with individuals and who have not taken courses on disabilities.

Results: In the results of our research; It has been determined that the students of the School of Physical Education and Sports have a higher level of awareness about Paralympic Sports than the university students studying in other faculties and departments. The results obtained were discussed in the light of the relevant literatüre

Keywords: Paralympics, Mindfulness, University Student

Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumlarda Aile ve Akran Desteğinin Yordayıcı Rolü

Mehmet Akif YÜCEKAYA[1], Ahmet Enes SAĞIN[2]

[1] Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Diyarbakır
[2] Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek (aile ve akran desteği) ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.
Yöntem: Araştırma örneklemi, 167 kız ve 151 erkek olmak üzere toplam 318 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler, *Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği* ve *Fiziksel Aktivitede Sosyal Destek Ölçeği* kullanılarak toplanmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve lisanslı spor yapma durumlarına göre dağılımları analiz edilmiştir. Regresyon ve Pearson korelasyon analizleri kullanılarak sosyal destek unsurlarının fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarla olan ilişkisi incelenmiştir.
Bulgular: Aile desteği ($\beta = 0.427$, $p < 0.001$) ve akran desteği ($\beta = 0.201$, $p < 0.001$) fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumu pozitif ve anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Aile desteği, olumsuz tutumu anlamlı bir şekilde azaltırken ($\beta = -0.158$, $p = 0.014$), akran desteğinin olumsuz tutum üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($\beta = -0.095$, $p > 0.05$). Pearson korelasyon analizleri, sosyal destek unsurlarının fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu, olumsuz tutum ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.
Sonuçlar: Bu bulgular, aile ve akran desteğinin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumu artırdığını ve olumsuz tutumu azalttığını göstermektedir. Sosyal destek mekanizmalarının fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etme potansiyeli vurgulanmakta ve spor programlarının sosyal desteği artıracak şekilde yapılandırılmasının önemine işaret edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Sosyal Destek, Olumlu Tutum, Aile Desteği, Akran Desteği

The Predictive Role of Family and Peer Support in Attitudes Towards Physical Activity

Mehmet Akif YÜCEKAYA[1], Ahmet Enes SAĞIN[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine the relationship between social support for physical activity (family and peer support) and attitudes towards physical activity among middle school students.
Materials and Methods: The research sample consists of 318 middle school students, including 167 girls and 151 boys. Data were collected using the *Physical Activity Attitude Scale* and the *Social Support for Physical Activity Scale*. The distribution of participants by gender and licensed sports participation was analyzed. Regression and Pearson correlation analyses were used to examine the relationship between social support factors and attitudes towards physical activity.
Findings: Family support ($\beta = 0.427$, $p < 0.001$) and peer support ($\beta = 0.201$, $p < 0.001$) were found to positively and significantly predict positive attitudes towards physical activity. While family support significantly reduced negative attitudes ($\beta = -0.158$, $p = 0.014$), peer support did not have a significant effect on reducing negative attitudes ($\beta = -0.095$, $p > 0.05$). Pearson correlation analyses revealed that social support factors were positively and significantly correlated with positive attitudes toward physical activity, while negatively correlated with negative attitudes.
Results: These findings indicate that family and peer support increase positive attitudes toward physical activity and reduce negative attitudes. The potential of social support mechanisms to encourage participation in physical activity is emphasized, highlighting the importance of structuring sports programs to enhance social support.

Keywords: Physical Activity, Social Support, Positive Attitude, Family Support, Peer Support

Dar Alan Oyunlarında Uygulanan Manipülasyonların Kadın Futbolcularda Fizyolojik Parametrelere Etkisi

Bilal GÖK[1], Fehmi TUNCEL[2]

[1] İstanbul Gelişim Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü
[2] İstanbul Gelişim Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Giriş ve Amaç: Futbolda fizyolojik etkilerin önemi her geçen gün artmaktadır, bu nedenle oyunun taleplerini karşılayabilmek ve mevcut sporcu performans takibini daha sağlıklı yapabilmek için teknolojiden oldukça yararlanılmaktadır. Futbolda genel olarak Global Position System (GPS) kullanılmaktadır. GPS, müsabakada ve antrenmanda gerçekleşen aktiviteyi incelemek ve antrenman programını dizayn etmek için çok önemli veriler sağlamakta olup oyuncudan daha iyi performans elde etmemizi sağlar. Bu kapsamda yaptığımız çalışma 3x3 oynanan dar alan oyunlarında uygulanan sprint manipülasyonunun kadın sporcularda oluşturduğu fizyolojik yükler üzerindeki etkisini ölçmeyi amaçlamıştır.
Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden deneysel yöntem olup, kontrol gruplu ön-orta-son tekrarlanan test deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya en az üç yıllık lisanslı futbol geçmişi olan 18-25 yaş aralığında 12 kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Oyunlar sırasında sporcuların Maksimum kalp atım hızı ve oyuncu yükü parametrelerinin takibi ve kayıt altın alınması için POLAR TEAM PRO marka GPS sistemi kullanılacak olup uydu aracılığı ile oyuncuların tüm hareket verileri takip edilmiştir. Verilerin analizinde JASP istatistik programı kullanılmış olup, veriler 3 zamanlı 2 grupla 3x2 ANOVA testi ile analiz edilmiştir.
Bulgular: Yapılan analizler sonucunda maksimum kalp atım hızı parametresinde olumlu değişimler olup istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır. Oyuncu yükü parametresinde ise ön test ve son test arasında anlamlı farklılık söz konusudur ($p<0,05$).
Sonuçlar: Takım sporlarında performansın geliştirilmesi ve branşa uygun antrenmanların yaptırılması oldukça önemlidir. Bu araştırmada 3x3 oynanan manipülasyonlu uygulanan dar alan oyunlarının analizleri sonucu oyuncu yükü parametresinde anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın sonucunda dar alan oyunlarının performansa yönelik antrenman programlarına eklenmesi kadın futbolcular ve antrenörler için önemli olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Dar Alan Oyunları, Küresel Konumlandırma Sistemi

Effects of Manipulations Applied in Small-Sided Games on Physiological Parameters in Female Football Players

Bilal GÖK[1], Fehmi TUNCEL [2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The importance of physiological effects in football is increasing day by day, therefore, technology is used a lot to meet the demands of the game and to follow the current athlete performance more healthily. Global Position System (GPS) is generally used in football. GPS provides very important data to examine the activity taking place in the competition and training and to design the training program, and allows us to obtain better performance from the player. In this context, our study aimed to measure the effect of sprint manipulation applied in 3x3 small-sided games on the physiological loads created by female athletes.
Materials and Methods: The research is an experimental method from quantitative research methods and was conducted using a control group pre-middle-post repeated test design. 12 female football players between the ages of 18-25 with at least three years of licensed football experience participated in the research voluntarily. During the games, the POLAR TEAM PRO brand GPS system will be used to monitor and record the maximum heart rate and player load parameters of the athletes, and all movement data of the players were tracked via satellite. The JASP statistical program was used in the analysis of the data and the data was analyzed with a 3x2 ANOVA test with 2 groups in 3 times.

Findings: As a result of the analysis, there were positive changes in the maximum heart rate parameter and no statistically significant difference was found. There was a significant difference between the pre-test and post-test in the player load parameter ($p<0.05$).
Results: In team sports, it is very important to develop performance and to have trainings suitable for the branch. In this research, a significant difference was found in the player load parameter as a result of the analysis of small-sided games played with manipulation in 3x3. As a result of this study, the addition of small-sided games to performance-oriented training programs will be important for female football players and coaches.

Keywords: Football, Small Sided Games, Global Position System

Spor Örgütlerinde Çalışan Kadınların Kraliçe Arı Sendromu Algılarının İş Tatminleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Baki YILMAZ[1], Elif ŞAHİN[2]

[1] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara
[2] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacı spor örgütlerinde çalışan kadınların kraliçe arı sendromu algılarının iş tatminleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.
Yöntem: Araştırmanın evrenini Ankara'da bulunan spor örgütlerindeki kadın çalışanlar, örneklem grubunu ise araştırmaya gönüllü olarak katılan, basit rastgele örneklem yöntemiyle seçilmiş 300 kadın spor örgütü çalışanı oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların özelliklerini belirlemek adına kişisel bilgi formu, kraliçe arı sendromuna yönelik algıları belirlemek üzere Kraliçe Arı Sendromu Ölçeği ve iş tatminine yönelik tutumları ölçmek için İş Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach's Alpha katsayısı ile incelenmiş, yanıtların kullanılabilir nitelikte olduğu değerlendirilimiştir. Verilerin normal dağılım özelliği incelendikten sonra bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA yapılmıştır. Kraliçe arı sendromunun iş tatmini üzerindeki etkisinin belirlenmesi adına basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi, aralarındaki ilişkiyi belirlemek adına ise pearson korelasyon analizi yapılmış, tüm değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.
Bulgular: Araştırmada çeşitli değişkenlerin kraliçe arı sendromu ve iş tatmini üzerinde anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır Yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda Kraliçe arı sendromu ve iş tatmini arasında orta düzeyde negatif ($r=-.395$) ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<.05$). İlişkinin yordamasına yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre spor örgütlerinde çalışan kadınların kraliçe arı sendromu algılarının iş tatminleri üzerinde negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($R=.-417$; $R2=.174$; $p<05.$).
Sonuçlar: Çalışma sonucunda kadın çalışanların kraliçe arı sendromu algıları arttıkça iş tatminlerinin olumsuz bir şekilde azaldığı ve kraliçe arı sendromu algıları yüksek olan kadın çalışanların iş tatminlerinin olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kraliçe arı sendromu, iş tatmini, spor örgütleri, kadın çalışan

Examining the Effects of Queen Bee Syndrome Perceptions of Women Working in Sport Organizations on Their Job Satisfaction

Baki YILMAZ[1], Elif ŞAHİN[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of the study is to examine the effect of female employees' perceptions of the queen bee syndrome on their job satisfaction in sports organizations.
Materials and Methods: The population of the study consists of female employees in sports organizations located in Ankara, while the sample group comprises 300 female sports organization employees who volunteered to participate in the research and were selected using a simple random sampling method. To determine the characteristics of the participants, a personal information form, the Queen Bee Syndrome Scale to assess perceptions of the queen bee syndrome, and the Job Satisfaction Scale to measure attitudes towards job satisfaction were used. The internal consistency of the responses obtained in the study was examined using Cronbach's Alpha coefficient, and it was assessed that the responses were usable. After examining the normal distribution of the data, independent samples t-test and ANOVA were conducted. To determine the effect of the queen bee syndrome on job satisfaction, simple and multiple linear regression analyses were performed, and Pearson correlation analysis was conducted to determine the relationships between variables. The significance level for all evaluations was considered as $p<.05$.
Findings: The study concluded that various variables significantly differentiated between the queen bee syndrome and job satisfaction. According to the results of the Pearson Correlation analysis, there is a moderate negative ($r=-.395$) and significant relationship between the queen bee syndrome and job satisfaction ($p<.05$).

Analysis results for predicting the relationship indicate that female employees in sports organizations have a negative and weakly significant effect of their perceptions of the queen bee syndrome on their job satisfaction ($R=-.417$; $R^2=.174$; $p<.05$).
Results: The study concluded that as female employees' perceptions of the queen bee syndrome increase, their job satisfaction decreases negatively, and female employees with high perceptions of the queen bee syndrome experience a negative impact on their job satisfaction.

Keywords: Queen bee syndrome, job satisfaction, sport organizations, female employee

Kick Boks Gençler Dünya Şampiyonası Müsabakalarının Hareket Aktivite Profilleri

Cebrail GENÇOĞLU

Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kick Boks müsabakalarında, farklı rauntlar boyunca sporcuların yüksek yoğunluklu aktivite süresi, düşük yoğunluklu aktivite süresi ve hakem duraklama süresi gibi parametrelerin analizi, performans değerlendirmesi ve antrenman planlaması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, farklı rauntlar ve cinsiyet ve Kick Boks alt branş farkları gibi değişkenlere göre Kick Boks ring sporları için zaman hareket analiz profili oluşturmaktır.
Yöntem: Bu çalışmada, 2024 yılında Budapeşte, Macaristan'da düzenlenen Gençler Dünya Şampiyonası'ndaki 45 Kick Boks maçı incelenmiştir. Bu maçlar, kronometre ile 0,75 hızda izlenmiş ve 4'ü nakavt ile sonuçlandığı için, kalan 41 maç değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 26 programı kullanılarak analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.
Bulgular: Analizler sonucunda, yüksek yoğunluklu aktivite süresi birinci, ikinci ve üçüncü rauntlarda sırasıyla 33,67 ± 11,67 saniye, 33,66 ± 12,12 saniye ve 34,63 ± 10,59 saniye olarak bulunmuştur. Düşük yoğunluklu aktivite süresi ise aynı rauntlarda sırasıyla 88,69 ± 10,8 saniye, 87,13 ± 10,7 saniye ve 84,40 ± 10,6 saniye olarak tespit edilmiştir. Rauntlar arasında yüksek yoğunluklu aktivite süresi, üçüncü rauntta artış gösterse de genel olarak rauntlar, cinsiyet ve Kick Boks alt branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Ayrıca yüksek yoğunluk / düşük yoğunluk oranları yaklaşık 1/3 şeklinde rapor edilmiştir.
Sonuç: Bu sonuçlar doğrultusunda, Kick Boks gibi ring sporlarında, sporcuların antrenman ve müsabaka performanslarını optimize etmek amacıyla 1/3 yüklenme-dinlenme oranının benimsenmesi önerilmektedir. Bu oran, sporcuların yüksek yoğunluklu aktiviteler sırasında harcadıkları enerji ile düşük yoğunluklu aktiviteler veya dinlenme dönemlerinde toparlanmalarını dengelemeye yönelik etkili bir strateji olarak değerlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Kick Boks, zaman-hareket analizi, kombat sporlar

Activity Profiles of Youth World Championship Kickboxing Matches

Cebrail GENÇOĞLU

ABSTRACT

Background and Aim: Analyzing parameters such as high-intensity activity time, low-intensity activity time, and referee pause time across different rounds is crucial for performance evaluation and training planning in kickboxing. Therefore, the aim of this study is to establish a time-motion analysis profile for kickboxing ring sports by examining differences across rounds, gender, and kickboxing sub-disciplines.
Materials and Methods: For this study, data were collected from 45 Kickboxing matches conducted during the 2024 Junior World Championship held in Budapest, Hungary. The matches were meticulously reviewed at a reduced playback speed of 0.75x using a calibrated stopwatch. After excluding 4 matches that concluded with a knockout, a total of 41 matches were included in the final analysis. Statistical analyses were performed using SPSS version 26, with the significance level set at $p<0.05$.
Results: The analysis revealed that the high-intensity activity time for the first, second, and third rounds was 33.67 ± 11.67 seconds, 33.66 ± 12.12 seconds, and 34.63 ± 10.59 seconds, respectively. The low-intensity activity time for the same rounds was 88.69 ± 10.8 seconds, 87.13 ± 10.7 seconds, and 84.40 ± 10.6 seconds, respectively. Although there was an increase in high-intensity activity time in the third round, there were no statistically significant differences across rounds, gender, or Kickboxing sub-disciplines. Additionally, the high-intensity to low-intensity ratio was reported to be approximately 1/3.
Conclusion: Based on these results, it is recommended that a 1/3 work-rest ratio be adopted in ring sports like Kickboxing to optimize athletes' training and competition performance. This ratio is considered an effective strategy to balance the energy expended during high-intensity activities with the recovery periods during low-intensity activities or rest phases.

Keywords: Kickboxing, time-motion analysis, combat sports

Uzun Süreli Yolculuk Yapan Gemi Personellerinin Sportif Egzersiz Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Psikolojik Esneklikleri ile Bireysel İş Performanslarının İncelenmesi

Metehan ÇOLAK[1], Akın ÇELİK[1]
[1]Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacı; uzun süreli yolculuk yapan gemi personellerinin sportif egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre değerlerine uygun davranışlar sergileyebilme, an'da kalabilme, görev performansı ve bağlamsal performans gibi çeşitli değerlendirme parametreleri ile psikolojik esneklik düzeylerini ve bireysel iş performanslarını incelemektir.
Yöntem: Çalışma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında, ilişkisel tarama modeline göre düzenlenmiştir. Araştırmanın evrenini, 2024 yılında Türkiye'de yük gemisi tipinde çalışan gemi personelleri oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu evrenden amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen 125 katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında; kişisel bilgi formu, Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması ise Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilen "Psikolojik Esneklik Ölçeği" ve Koopmans ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması ise Köroğlu kaba ve Öztürk (2021) tarafından gerçekleştirilen "Bireysel İş Performansı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, SPSS 26.0 paket programından yararlanılmıştır. Yapılan analizlerde, bağımsız gruplar için bağımsız örneklem *t* testi ve One-Way ANOVA kullanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin birbiri ile ilişkisini tespit etmek için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.
Sonuçlar: Sonuç olarak; katılımcıların sportif egzersiz yapma durumu değişkenine göre psikolojik esneklik düzeyleri incelendiğinde, "DVDD" ve "Ayrışma" alt boyutlarında orta, "An'da Olma", "Kabul" ve Bağlamsal Benlik" alt boyutlarında büyük düzeyde "Evet" yanıtını verenler lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Sportif egzersiz yapma durumu değişkenine göre bireysel iş performansı düzeyleri incelendiğinde ise "Görev Performansı" alt boyutunda orta, "Bağlamsal Performans" alt boyutunda büyük düzeyde "Evet" yanıtını verenler lehine anlamlı farklılık bulunurken "ÜKİD" alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Sportif Egzersiz, Psikolojik Esneklik, Bireysel İş Performansı

Examination of the Relationship Between Exercise Addiction and Social Appearance Anxiety of Sports Sciences Students

Metehan ÇOLAK[1], Akın ÇELİK[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of the study is to examine the psychological flexibility levels and individual job performances of long-term ship personnel with various evaluation parameters such as being able to exhibit behaviors appropriate to their values, being able to stay in the moment, task performance and contextual performance according to whether they do sports exercise or not.
Materials and Methods: The study was organized according to the relational screening model within the scope of quantitative research methods. The universe of the study consists of ship personnel working on cargo ships in Turkey in 2024. The sample consists of 125 participants selected from this universe with the purposeful sampling method. In collecting the data; personal information form, "Psychological Flexibility Scale" developed by Francis, Dawson and Golijani-Moghaddam (2016) and adapted to Turkish by Karakuş and Akbay (2020) and "Individual Job Performance Scale" developed by Koopmans et al. (2013) and adapted to Turkish by Köroğlu Kaba and Öztürk (2021) were used. The SPSS 26.0 package program was used in the analysis of the data. In the analyses performed, independent sample t-test and One-Way ANOVA were used for independent groups. Pearson Product Moment Correlation Coefficient was used to determine the relationship between the dependent variables.
Results: As a result; when the psychological flexibility levels of the participants were examined according to the variable of doing sports exercise, a significant difference was found in favor of those who answered "Yes" in the sub-dimensions of "DVDD" and "Separation" at a medium level, and in favor of those who answered "Yes" in the sub-dimensions of "Being in the Moment", "Acceptance" and Contextual Self at a large level. When the individual job performance levels were examined according to the variable of doing sports exercise, a significant difference was found in favor of those who answered "Yes" in the sub-dimension of "Task Performance" at a medium level, and in favor of those who answered "Yes" in the sub-dimension of "Contextual Performance" at a large level, while no significant difference was found in the sub-dimension of "ÜKİD".

Keywords: Sports Exercise, Psychological Flexibility, Individual Job Performance

Güreşe Özgü Kum Torbası Kondisyon Testinin (Sandbag Throw Conditioning Test, STCT) Top-Elit ve Elit Güreşçileri Ayırt Edebilmedeki Etkinliğinin İncelenmesi

Serhat ÖZBAY[1], Süleyman ULUPINAR[1], Cebrail GENÇOĞLU[1], İzzet İNCE

[1] Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye
[2] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, güreşe özgü Kum Torbası Fırlatma Kondisyon Testi'nin (Sandbag Throw Conditioning Test, STCT) top-elit ve elit güreşçileri ayırt etmedeki etkinliğini değerlendirmektir. Bu test, güreş sporuna özgü performans seviyesini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.
Yöntem: Çalışmaya toplam 30 erkek güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar, top-elit ve elit olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Her iki gruba da STCT protokolü uygulanmış ve performans sonuçları kaydedilmiştir. Gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklemler t-testi yapılmıştır. Ayrıca STCT'nin grupları ne oranda doğru sınıflandırdığını belirlemek için diskriminant fonksiyon analizi uygulanmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 26.0 paket programında yapılmış ve anlamlılık değeri $p<0,05$ olarak değerlendirilmiştir.
Bulgular: Tüm rauntlar ve toplam skor için elde edilen p değerleri 0,005 – 0,013 arasında olup, bu sonuçlar top-elit ve elit güreşçiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Yapılan analizler, STCT'nin grupları başarılı bir şekilde ayırt edebildiğini ve testin güreşçilerin performans seviyelerini belirlemede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, diskriminant fonksiyon analizi sonucunda, katılımcıların %70'inin doğru bir şekilde sınıflandırıldığı belirlenmiştir.
Sonuç: Diskriminant fonksiyon analizi ile grupların rastgele tahminle ayırt edilme olasılığının %50 olduğu göz önüne alındığında, STCT'nin top-elit ve elit güreşçileri ayırt etmede nispeten başarılı bir test olduğunu ancak güreşçilerin branşa özgü performanslarının daha büyük oranda başka faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: STCT, güreş performansı, elit güreşçiler, diskriminant fonksiyon analizi

Examining the Efficacy of the Wrestling-Specific Sandbag Throw Conditioning Test (STCT) in Distinguishing Between Top-Elite and Elite Wrestlers

Serhat ÖZBAY[1], Süleyman ULUPINAR[1], Cebrail GENÇOĞLU[1], İzzet İNCE

ABSTRACT

Background and Aim: The aim of this study is to evaluate the effectiveness of the Sandbag Throw Conditioning Test (STCT) in distinguishing between top-elite and elite wrestlers. This test has been developed to assess performance levels specific to the sport of wrestling.
Materials and Methods: A total of 30 male wrestlers voluntarily participated in the study. The participants were divided into two groups: top-elite and elite. The STCT protocol was applied to both groups, and performance results were recorded. An independent samples t-test was conducted to determine if there were significant differences between the groups. Additionally, discriminant function analysis was performed to assess the extent to which the STCT correctly classified the groups. Statistical analyses were carried out using SPSS 26.0 software, and a significance level of $p<0.05$ was considered.
Results: The p-values obtained for all rounds and the total score ranged between 0.005 and 0.013, indicating statistically significant differences between top-elite and elite wrestlers. The analyses demonstrate that the STCT was able to successfully differentiate between the groups and that the test effectively reflects the performance levels of wrestlers. Additionally, the discriminant function analysis revealed that 70% of the participants were correctly classified.
Conclusion: Considering that the probability of distinguishing between groups by random guessing is 50%, the STCT appears to be a relatively successful test for differentiating between top-elite and elite wrestlers. However, it also indicates that wrestlers' sport-specific performance levels are influenced to a greater extent by other factors.

Keywords: STCT, wrestling performance, elite wrestlers, discriminant function analysis

Beslenme Alışkanlıkları ve Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Levent ÖNAL[1], Gül Eda BURMAOĞLU[2], Özge ERKAYA[3]

[1]Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü
[1] Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
[1] Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, beslenme alışkanlıkları ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.
Yöntem: Araştırmada verilerin toplanmasında tarama yöntemi kullanılmıştır. Veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu, boş zaman engelleri ölçeği ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2024 yılında Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, çalışmanın örneklem grubunu seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 392'si kadın, 222'si erkek olmak üzere toplam 614 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formu, beslenme alışkanlıkları ölçeği ve boş zaman engelleri ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.
Bulgular: Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve boş zaman engelleri sonuçlarına göre, erkek katılımcıların beslenme alışkanlıklarının kadın katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte beslenme alışkanlıkları ile boş zaman engelleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Sonuç: Bulgular neticesinde boş zamanların engel olduğu hususlar arttıkça, beslenme alışkanlıklarının değişim gösterebildiği görülmektedir. Boş zamanlarda yapılacak olan etkinliklere engel teşkil eden hususların artması beslenme alışkanlıklarına negatif yönde etki edebiliyorken, engellerin ortadan kaldırılması beslenme alışkanlıklarının pozitif yönde etkilenebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman engelleri, sağlıklı beslenme, tutum.

Examining The Relatıonship Between Dietary Habits And Leisure Constraints

Levent ÖNAL[1], Gül Eda BURMAOĞLU[2], Özge ERKAYA[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine the relationship between eating habits and leisure constraints.
Materials and Methods: The survey method was used to collect data in the study. Personal information form, leisure constraints scale and attitudes towards healthy nutrition scale were used to collect data. While the population of the study consisted of students studying at Erzurum Atatürk University in 2024, the sample group of the study consisted of a total of 614 students, 392 of whom were female and 222 of whom were male, which is selected by random sampling method. Personal information form, eating habits scale and leisure constraints scale were used as data collection tools in the study.
Findings: According to the results of the eating habits scale and leisure constraints scale, it was observed that the eating habits of male participants were statistically significantly higher than those of female participants. In addition, it was determined that there was a negative relationship between eating habits and leisure constraints.
Result: As a result of the findings, it is seen that nutritional habits may change as the obstacles of leisure time increase. While the increase in the obstacles to leisure time activities may have a negative effect on nutritional habits, it was concluded that the elimination of obstacles may positively affect nutritional habits.

Key Words: Leisure constraints, healthy eating, attitude.

Dijital Diplomasi ve Espor: Yeni Bir Çağın Diplomatik Oyun Alanı

Cemal ÖZMAN[1], Yasemin GÖK[2]

[1] Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın
[2] Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Dijitalleşme, bireyler ve şirketler arasındaki etkileşimlerin yanı sıra devletler arası diplomatik ilişkileri de köklü bir şekilde dönüştürmektedir. Dijital teknolojiler, devletlerarası iletişim ve iş birliği kanallarında büyük değişiklikler yaratmış, özellikle COVID-19 pandemisiyle birlikte dijital araçların kullanımı hızlanmış ve diplomasiye yeni bir boyut kazandırmıştır. Bu süreçte dijital diplomasi, stratejik bir araç haline gelmiştir. Avrupa Komisyonu'nun 2020 ve 2021 yıllarında yayımladığı dijital diplomasi raporlarında, dijital araçların dış politikada daha etkin kullanılması gerektiği ve genç nüfusun bu araçlar aracılığıyla diplomatik süreçlere katılımının önemi vurgulanmıştır. Aynı zamanda, küresel ölçekte hızla büyüyen ve geniş bir izleyici kitlesine ulaşan e-spor, dijital diplomasinin etkili bir platformu olarak dikkat çekerken, sporun uluslararası ilişkilerdeki kültürel etkileşim ve yumuşak güç stratejilerinin önemli bir parçası haline de gelmiştir. Bu bağlamda, e-sporun spor diplomasisinin dijital dünyadaki yeni bir uzantısı olarak değerlendirilmesi mümkündür. Bu bildirinin amacı, e-sporun hem spor hem de dijital diplomasi aracı olarak taşıdığı potansiyeli incelemek, bu alandaki fırsatları ve karşılaşılan zorlukları belirlemek ve geleceğe yönelik stratejik öneriler sunmaktır.
Yöntem: Bu çalışmada öncelikle e-sporun küresel ölçekteki yükselişi ve uluslararası ilişkiler üzerindeki etkileri analiz edilmektedir. Ardından dijital diplomasi kavramı ve e-sporun bu alanla olan kesişimi detaylı bir şekilde ele alınmakta; e-sporun diplomasiye katkıları, kültürel değişim, yumuşak güç, spor diplomasisi, ekonomik iş birliği ve gençlik diplomasisi gibi çeşitli açılardan değerlendirilmektedir. ABD-Çin ilişkileri ve Güney Kore'nin e-spor kullanımı gibi somut örnekler, e-sporun diplomatik araç olarak nasıl kullanıldığını göstermektedir. Son olarak, e-sporun diplomatik potansiyeli hakkında geleceğe yönelik araştırmalar ve politika önerileri sunulmaktadır.
Sonuçlar: E-spor, dijital diplomasinin yeni ve dinamik bir uygulama alanı olarak büyük bir potansiyele sahiptir. Kültürel değişim, yumuşak güç, ekonomik iş birliği ve gençlik diplomasisi gibi alanlarda sunduğu katkılar, devletlerin bu alana daha fazla yatırım yapmasına olanak sağlamaktadır. E-sporun diplomatik bir araç olarak kullanılması, uluslararası ilişkilerde yeni bir sayfa açabilir ve devletler arasındaki iletişim ve iş birliğini güçlendirerek diplomatik süreçleri hızlandırabilir.

Anahtar Kelimeler: Diplomasi, Dijital Diplomasi, Spor Diplomasisi, E-spor

Digital Diplomacy and E-sports: The Diplomatic Playground of a New Era

Cemal ÖZMAN[1], Yasemin GÖK[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Digitalization is transforming not only interactions between individuals and companies but also diplomatic relations between states in profound ways. Digital technologies have significantly altered communication and cooperation channels between states, with the COVID-19 pandemic accelerating the use of digital tools and introducing a new dimension to diplomacy. In this context, digital diplomacy has emerged as a strategic tool. The European Commission's digital diplomacy reports from 2020 and 2021 emphasize the need for more effective use of digital tools in foreign policy and highlight the importance of engaging younger generations in diplomatic processes through these technologies. Additionally, e-sports, which has rapidly grown on a global scale and reached a large audience, stands out as an effective platform for digital diplomacy while also becoming an important component of cultural exchange and soft power strategies in international relations. In this sense, e-sports can be considered as a new extension of sports diplomacy in the digital realm. This paper aims to examine the potential of e-sports as both a tool of sports diplomacy and digital diplomacy, assess the opportunities and challenges in this field, and provide strategic recommendations for the future.
Materials and Methods: This study first analyzes the global rise of e-sports and its impact on international relations. Subsequently, the concept of digital diplomacy and its intersection with e-sports is examined in detail, evaluating the contributions of e-sports to diplomacy through various lenses such as cultural exchange, soft

power, sports diplomacy, economic cooperation, and youth diplomacy. Concrete examples, such as the use of e-sports in U.S.-China relations and South Korea's e-sports strategy, are provided to illustrate how e-sports is utilized as a diplomatic tool. Finally, future research and policy recommendations regarding the diplomatic potential of e-sports are presented.
Results: E-sports has great potential as a new and dynamic application area within digital diplomacy. Its contributions to fields such as cultural exchange, soft power, economic cooperation, and youth diplomacy provide opportunities for states to invest more in this sector. The use of e-sports as a diplomatic tool can open a new chapter in international relations, enhancing communication and cooperation between states, thereby accelerating diplomatic processes.

Keywords: Diplomacy, Digital Diplomacy, Sports Diplomacy, E-sports

Dünya'da Sporcular İçin Özel Kaza Sigortaları

Çiğdem GÖKDUMAN[1]

[1] Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Tüm spor branşları ister profesyonel düzeyse ister amatör olarak yapılsın içerisinde kaza riski taşımaktadır. Bu kazalar spor dallarına göre değişiklik gösterse de genel olarak vücutta deformasyona neden olmakta ve sporcunun sportif kariyerini bitirmektedir. Spor kazaları sporcuların hem mevcut hem de sportif kariyer sonrasındaki yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Sporcuların kaza risklerine karşı kendilerini koruma altında hissetmeleri spordan uzaklaşma olasılığını da azaltabilir. Dolayısıyla bu araştırma sosyal güvenlik araçlarından biri olarak dünyada sporcular için faaliyet gösteren özel kaza sigortalarının kapsamını ve mevzuatını ayrıntılı şekilde incelemektedir. Araştırma, sportif faaliyetlerin yüksek risk faktörü barındırmasından dolayı risk yönetimi çerçevesinde ele alınmakta ve özel sigortaların içerikleri bu kapsamda incelenmektedir.
Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi kullanılmıştır. Konu ile ilgili literatür taraması yapıldıktan sonra kaza sigortalarının mevzuatlarına ait belgeler ve kanun maddeleri ülkeler bazında karşılaştırılarak ayrıntılı olarak incelenmektedir.
Sonuçlar: Araştırma Almanya, Amerika, Avustralya, Avusturya, Çin, Finlandiya, Fransa, Hollanda, İngiltere İtalya, Norveç ve Türkiye'de faaliyet gösteren ve sporcuları yaşadıkları çeşitli spor kazalarına karşı koruyan özel kaza sigortalarını araştırmaktadır. Almanya, Amerika, Avustralya, Avusturya, Çin, Finlandiya, Fransa, Hollanda, İngiltere, İtalya ve Norveç'te yalnızca sporculara hizmet veren özel kaza sigortaları mevcuttur ve bu kaza sigortaları sporcuları kaza risklerine karşı korumaktadır. Fakat Türkiye'de sporcuların yaşamış oldukları kazalar sigorta kapsamı dışında tutulmaktadır. Kapsam içerisinde değerlendirilmeleri ise ek bir teminata bağlıdır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu sigortası, özel sigorta, sporda sosyal güvenlik, spor sakatlıkları, sporda risk

Private Accident Insurance for Athletes in the World

Çiğdem GÖKDUMAN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: All sports branches, whether professional or amateur, carry the risk of accidents. Although these accidents vary depending on the sports branch, they generally cause deformation in the body and end the athlete's sports career. Sports accidents can negatively affect both the current and post-sports career of athletes. Athletes' feeling protected against accident risks can also reduce the possibility of moving away from sports. Therefore, this article examines in detail the scope and legislation of private accident insurances operating for athletes in the world as one of the social security tools. The research is considered within the framework of risk management due to the high-risk factor of sports activities and the contents of private insurances are examined within this scope.
Method: Document analysis, one of the qualitative research methods, was used in the research. After the literature review on the subject is conducted, the documents and articles of the legislation of accident insurances are compared on a country basis and examined in detail.
Results: The research investigates special accident insurances operating in Germany, the United States, Australia, Austria, China, Finland, France, the Netherlands, the United Kingdom, Italy, Norway, and Turkey that protect athletes against various sports-related accidents. In Germany, the United States, Australia, Austria, China, Finland, France, the Netherlands, the United Kingdom, Italy, and Norway, there are special accident insurances exclusively serving athletes, and these insurances protect athletes against accident risks. However, in Turkey, accidents experienced by athletes are excluded from coverage. Their inclusion in the coverage is subject to an additional premium.

Keywords: Athlete insurance, private insurance, social security in sports, sports injuries, risk in sports

Beden Eğtimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Sağlık Algılarının Belirlenmesi

Selma ÇAVDAR[1], Serkan KABAK[2]

[1] Trabzon Üniversitesi, Trabzon
[2] Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Sağlık yalnızca hasta olma veya hasta olmama durumu olarak değil; fiziksel, bilişsel duygusal ve sosyal açıdan tam bir iyi olma hali olarak tanımlanmaktadır. Tanımda yer alan tam iyi olma halinin gerçekleşmesi birçok faktöre bağlıdır. Sağlığın olumlu anlamda temel belirleyicilerinden biri de fiziksel aktive, spor olarak ifade edilebilmektedir. Spor, bedensel, zihinsel ve sosyal iyi oluşa sağladığı katkıyla, motorik özellikleri ve becerileri geliştirmesiyle, sağlık üzerinde major bir etkiye sahiptir. Araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sağlık algılarının belirlenmesidir.
Yöntem: Nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde gerçekleştirilen çalışmada örneklem grubunu 203 beden eğitimi ve spor öğretmen adayı oluşturmaktadır. Sağlık Algısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde istatistik analiz olarak t-test, ANOVA ve Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.
Bulgular: Analiz sonuçlarına göre sağlık algısı ölçeğinin kontrol merkezi alt (KM) boyutunda, cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin sağlık algısı düzeyleri, bölüm, gelir durumu, anne ve baba eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
Sonuçlar: Araştırma sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının sağlık algılarının orta düzeyde olduğu, kontrol merkezi alt boyutunda kadınların erkeklerden yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sağlık algısı, Öğrenci, Fiziksel Aktivite

Determining the Health Perceptions of Physical Education and Sports Teacher Candidates

Selma ÇAVDAR[1], Serkan KABAK[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Health is not just the state of being sick or not sick; It is defined as a state of complete physical, cognitive, emotional and social well-being. Achieving the state of complete well-being in the definition depends on many factors. One of the main positive determinants of health can be expressed as physical activity and sports. Sports has a major impact on health by contributing to physical, mental and social well-being and by improving motor skills and skills. The aim of the research is to determine the health perceptions of physical education and sports teacher candidates.
Materials and Methods: In the study conducted within the framework of quantitative research approach, the sample group consists of 203 physical education and sports teacher candidates. Health Perception Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. T-test, ANOVA and Tukey's multiple comparison test were used as statistical analysis to analyze the data.
Findings: According to the analysis results, a significant difference was detected between the gender variable in the control center sub-dimension (CM) of the health perception scale ($p<0.05$). Students' health perception levels did not differ significantly according to department, income level, and mother and father's educational status.
Results: As a result of the research, it was seen that the health perceptions of physical education and sports teacher candidates were at a medium level, and women had a higher average than men in the control center sub-dimension.

Keywords: Sports, Health perception, Student, Physical Activity

Geçmişten Günümüze Paralimpik Oyunlar: Engelli Sporcuların Uluslararası Arenadaki Yükselişi

Nihal ŞEN[1], Tuğçe AKBAŞ[2]

[1] Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu
[2] Giresun Üniversitesi, Giresun

ÖZET

Paralimpik Oyunlar, engelli sporcular için dünya çapında önemli bir spor etkinliği sunarak uluslararası düzeyde büyük bir etki yaratmaktadır. Bu oyunlar, engelli bireylerin yeteneklerini sergileyerek toplumsal görünürlüklerini artırabileceği bir fırsat sunarak sporun kapsayıcılığını teşvik etmektedir. Paralimpik Oyunlar'ın tarihsel gelişimi, engelli sporcuların sınırları zorlayarak hayallerini gerçekleştirme mücadelesini etkileyici bir şekilde gözler önüne sermektedir. Alan yazın incelendiğinde, Paralimpik Oyunlar'ın tarihsel gelişimi üzerine yapılan araştırmaların genellikle sınırlı ve dağınık bilgiler sunduğu görülmektedir. Mevcut durum, akademik çalışmaların derinliğini ve kapsamını artırma çabalarının yetersiz olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın amacı, Paralimpik Oyunlar'ın tarihsel gelişimini detaylı ve kapsamlı bir şekilde incelemektir. Araştırma, Paralimpik Oyunlar'ın kuruluşundan günümüze kadar geçen tarihi süreci, organizasyonel değişiklikleri, katılımcı ülke sayısını, sporcu sayılarını, spor dallarındaki çeşitliliği, etkinlik sayılarını, madalya sayılarını ve engel gruplarını kapsamlı bir şekilde analiz ederek alan yazındaki eksiklikleri gidermeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, Paralimpik Oyunlar'ın bireysel ve toplumsal etkilerini anlamak amacıyla tarihsel gelişim sürecindeki önemli dönüm noktalarını incelemeyi hedeflemektedir. Araştırmanın bulguları, Paralimpik Oyunlar'ın engelli sporlarının uluslararası alanda tanınmasını ve gelişimini desteklediğini ortaya koymaktadır. Organizasyonel değişiklikler, Paralimpik Oyunlar'ın etkinlik düzenleme süreçlerinde köklü dönüşümler meydana getirmiştir. Bu değişiklikler, oyunların uluslararası standartlara uyumunu artırarak etkinliklerin kalitesini önemli ölçüde artırmıştır. Paralimpik Oyunlar'a katılan ülke ve sporcu sayısındaki istikrarlı yükselişle birlikte spor dallarının ve etkinliklerin de artması, bu oyunların küresel bir spor organizasyonu olarak kabul edilmesinde kritik bir rol oynamıştır. Özellikle Paralimpik Oyunlar gibi büyük organizasyonlarda, madalya sayısı bir ülkenin spor başarısının en önemli göstergelerinden biri olduğu için, madalya dağılımlarındaki değişiklikler uluslararası arenada ülkeler arasındaki rekabeti de farklı bir boyuta taşımıştır. Bu süreçte farklı engel gruplarının temsilinin artması, Paralimpik Oyunlar'ın kapsayıcılığını ve erişilebilirliğini önemli ölçüde artırmıştır. Bu genişleme, farklı engel gruplarının oyunlara daha fazla dahil olmasını sağlayarak sporun evrensel bir temsilini güçlendirmiştir.

Anahtar Kelimeler: Paralimpik Oyunlar, Olimpiyat, Uluslararası Paralimpik Komitesi, Engellilik, Kapsayıcılık.

Paralympic Games from Past to Present: The Rise of Athletes with Disabilities in the International Arena

Nihal ŞEN[1], Tuğçe AKBAŞ[2]

ABSTRACT

The Paralympic Games have a major impact at the international level by providing a major sporting event for athletes with disabilities around the world. These games promote the inclusiveness of sport by providing an opportunity for people with disabilities to showcase their talents and increase their social visibility. The historical development of the Paralympic Games reveals the struggle of disabled athletes to realise their dreams by pushing the limits in an impressive way. When the literature is analysed, it is seen that the research on the historical development of the Paralympic Games generally provides limited and scattered information. The current situation shows that efforts to increase the depth and scope of academic studies are insufficient. The aim of this research is to analyse the historical development of the Paralympic Games in a detailed and comprehensive manner. The research aims to fill the gaps in the literature by comprehensively analysing the historical process, organisational changes, number of participating countries, number of athletes, diversity in sports branches, number of events, number of medals and disability groups since the establishment of the Paralympic Games. It also aims to analyse the important milestones in the historical development process in order to understand the individual and social effects of the Paralympic Games. The findings of the study reveal that the Paralympic Games supported the international recognition and development of disability sports.

Organisational changes have brought about radical transformations in the event organisation processes of the Paralympic Games. These changes have significantly improved the quality of the events by increasing the games' compliance with international standards. The steady increase in the number of countries and athletes participating in the Paralympic Games, as well as the increase in sports branches and events, has played a critical role in the acceptance of these games as a global sports organisation. Since the number of medals is one of the most important indicators of a country's sporting success, especially in large organisations such as the Paralympic Games, changes in the distribution of medals have brought the competition between countries in the international arena to a different dimension. In this process, the increased representation of different disability groups has significantly increased the inclusiveness and accessibility of the Paralympic Games. This expansion has strengthened a universal representation of sport by enabling different disability groups to be more involved in the games.

Keywords: Paralympic Games, Olympics, International Paralympic Committee, Disability, Inclusiveness.

Özel Gereksinimli Bireylerin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi

Nihal ŞEN[1], Tuğçe AKBAŞ[2]

[1] Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu
[2] Giresun Üniversitesi, Giresun

ÖZET

Giriş ve Amaç: Özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir hedef olarak kabul edilmektedir. Mevcut hedef doğrultusunda, bireylerin yaşam kalitesi düzeylerini etkileyen değişkenlerin detaylı bir şekilde incelenmesi, etkili müdahale programları geliştirilmesi adına kritik bir öneme sahiptir. Bu araştırmanın amacı, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesi düzeylerini etkileyen çeşitli değişkenleri incelemektir.
Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden nedensel karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Şanlıurfa ilinde ikamet eden özel gereksinimli bireyler oluştururken, örneklem grubu amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen 90 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler IBM-SPSS Statistics 25 yazılımı aracılığıyla bağımsız örneklemler t-testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir.
Bulgular: Araştırmanın bulguları, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyete, iş durumuna, gelir düzeyine ve rekreatif etkinliklere katılım düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulguların yanı sıra, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin eğitim düzeyine, yaşadığı yere ve aktif spor yaşantısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermediği belirlenmiştir.
Sonuçlar: Araştırma sonuçları, bireylerin cinsiyetlerinin, iş durumlarının, gelir düzeylerinin ve rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyerek yaşam kalitelerini artırmada önemli değişkenler olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitelerini artırmak için kişiye özel destek programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Kamu ve özel sektördeki erişilebilirlik standartları yeniden gözden geçirilmelidir. Özel gereksinimli bireyler için sağlık sigortası, engellilik maaşı ve diğer mali yardımları kapsayan finansal destekler sağlanmalıdır. Son olarak, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitelerini artırmaya yönelik kapsamlı yasal düzenlemeler yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Özel gereksinimli birey, özel eğitim, yaşam kalitesi, rekreasyon, spor.

Examining the Quality of Life Levels of Individuals with Special Needs

Nihal ŞEN[1], Tuğçe AKBAŞ[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: I'mproving the quality of life of individuals with special needs is accepted as an important goal at both individual and social levels. In line with the current goal, a detailed examination of the variables affecting the quality of life levels of individuals has a critical importance for the development of effective intervention programmes. The aim of this study is to examine various variables affecting the quality of life levels of individuals with special needs.
Materials and Methods: Causal comparison method, one of the quantitative research methods, was used in the study. While the population of the study consists of individuals with special needs residing in Şanlıurfa province, the sample group consists of 90 individuals selected by purposeful sampling method. Quality of Life Scale was used as a data collection tool. The data obtained were analysed with independent samples t-test and ANOVA through IBM-SPSS Statistics 25 software.
Findings: The findings of the study revealed that the quality of life levels of individuals with special needs differed statistically significantly according to gender, employment status, income level and level of participation in recreational activities. In addition to these findings, it was determined that the quality of life levels of individuals with special needs did not show statistically significant differences according to education level, place of residence and active sports life.

Results: The results of the research show that individuals' gender, employment status, income level and level of participation in recreational activities are important variables in improving their quality of life by supporting their physical, mental and social development. In line with the findings of the study, it is recommended to develop personalised support programmes to improve the quality of life of individuals with special needs. Accessibility standards in the public and private sectors should be reviewed. Financial support including health insurance, disability pension and other financial aids should be provided for individuals with special needs. Finally, it is recommended that comprehensive legal arrangements should be made to improve the quality of life of individuals with special needs.

Keywords: Individual with special needs, special education, quality of life, recreation, sport.

Okulöncesi Eğitim Kurumları Bahçelerinin 49-71 Ay Çocuklarının Motor Gelişim Özellikleri Kapsamında Değerlendirilmesi

Dilek EROL[1]

[1] Uşak Üniversitesi, Uşak

ÖZET

Giriş ve Amaç: Okul bahçeleri çocukların zihinsel, fiziksel ve ruhsal gelişmelerine katkı sağlayan sosyal mekânlar olarak kabul edilmekte, eğitimin sürekliliğinin sağlanması ve kalitesinin arttırılmasında önemli bir role sahip olarak görülmektedir. Bu araştırmanın amacı; Uşak ilinde resmi ve özel okul öncesi eğitim kurumlarında yer alan okul bahçelerinin, 2024 okulöncesi eğitim programında yer alan 49-71 aylık çocukların motor gelişim özellikleri kapsamında değerlendirmektir.
Yöntem: Nitel araştırma desenlerinden durum çalışması olarak tasarlanan araştırmada, 2024-2025 eğitim öğretim yılında Uşak ili merkez ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 14 resmi 37 özel okulöncesi eğitim kurumu olmak üzere toplam 51 okulun tamamı dahil edilmiştir. Araştırmanın verileri geliştirilen "Bahçe Durum Tespit Formu" ile toplanmıştır.
Bulgular: Okul bahçelerinin büyük çoğunluğunda; bisiklet, denge tahtası, paten, kızak, barfiks gibi materyallerin bulunmadığı görülmüştür. Ince kas motor becerileri için uygun olmasına ragmen, büyük kas motor becerilerini güçlendirecek düzenlemeler bululnmamaktadır.
Sonuçlar: Okul bahçeleri çocukların gelişimsel özelliklerine uygun düzenlenmesi gerekmekte, okullar arası eşit şartların sağlanması için standartların oluşturulması ve uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Okulöncesi, bahçe, motor gelişimi

Evaluation of Gardens of Preschool Education Institutions in the Scope of Motor Development Characteristics of 49-71 Month-old Children

Dilek EROL

ABSTRACT

Introduction and Purpose: School gardens are accepted as social spaces that contribute to the mental, physical and spiritual development of children and are seen as having an important role in ensuring the continuity of education and increasing its quality. The aim of this study is to evaluate school gardens in public and private preschool education institutions in Uşak province within the scope of motor development characteristics of 49-71-month-old children in the 2024 preschool education programme.
Materials and Methods: In the study, which was designed as a case study from qualitative research designs, all 51 schools, including 14 public and 37 private preschool education institutions affiliated to the Ministry of National Education in the central district of Uşak province in the 2024-2025 academic year, were included. The data of the study were collected with the 'Garden Situation Assessment Form' designed.
Findings: In the majority of the school gardens, it was observed that there were no materials such as bicycles, balance boards, roller skates, sledges, pull-up bars. Although suitable for fine muscle motor skills, there are no arrangements to strengthen large muscle motor skills.
Results: School gardens should be organised in accordance with the developmental characteristics of children, and it is recommended to establish and implement standards to ensure equal conditions between schools.

Keywords: Preschool, garden, motor development

Akut Dağ Hastalığı ve Dağcılık (Ağrı Dağı)

Baykal KARATAŞ[1], Ahmetcan EYÜBOĞLU[1],Öner GÜLBAHÇE[1]

[1]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı/Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Dağcılık, fiziksel ve zihinsel dayanıklılık gerektiren zorlu bir spor olup, özellikle yüksek irtifalarda oksijen seviyesinin azalması ve barometrik basınç değişiklikleri gibi çevresel faktörlerden dolayı çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu sorunların başında akut dağ hastalığı (ADH) gelmektedir. Yüksek rakımlara hızla tırmanan bireylerde ortaya çıkan ADH, baş ağrısı, mide bulantısı, halsizlik, uykusuzluk ve iştahsızlık gibi belirtilerle kendini gösterir. Ciddi komplikasyonlara neden olabileceğinden, ADH dağcıların performansını ve sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, yüksek irtifada meydana gelen fizyolojik etkiler ve ADH belirtileri hakkında bilgi sahibi olmak, dağcıların bu zorlu sporla başa çıkabilmesi için kritiktir. Araştırma kapsamında, Ağrı Dağı ve Kaçkar Dağları, dağcıların karşılaşabileceği zorluklar ve alınması gereken tedbirler üzerine bilgi toplamak amacıyla incelenmiştir.
Yöntem: Bu çalışma, Türkiye'deki dağcılık aktiviteleri ve ADH ile ilgili literatür taramasına dayanmaktadır. Özellikle ADH'nin belirtileri, risk faktörleri ve önleyici tedbirler hakkında tıp ve spor bilimleri alanındaki akademik çalışmalar değerlendirilmiştir.
Bulgular: Türkiye, coğrafi çeşitliliği ve doğal güzellikleri ile hem amatör hem de profesyonel dağcılar için önemli bir destinasyon haline gelmiştir. Ülkenin dağcılık açısından dikkat çeken zirveleri arasında, 5.137 metre yüksekliğe sahip Ağrı Dağı (Mount Ararat) ve 3.937 metre yüksekliğe kadar çıkan Kaçkar Dağları yer alır. Ağrı Dağı, volkanik yapısı ve tarihi önemiyle bilinirken, Kaçkar Dağları özellikle yaz aylarında trekking ve tırmanış aktiviteleri için tercih edilir. Her iki dağa yapılan tırmanışlar sırasında ADH riski yüksektir. Bu nedenle, dağcıların irtifaya uyum sağlama, yavaş yükselme ve uygun dinlenme planları yapmaları hayati önem taşır.
Sonuçlar: Sonuç olarak, dağcılıkla uğraşan bireylerin doğru hazırlık, irtifaya uyum ve bilinçli planlama ile ADH riskini en aza indirmeleri gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akut Dağ Hastlığı, Dağzılık, Ağrı Dağı

Acute Mountain Sickness and Mountaineering (Mount Ararat)

Baykal KARATAŞ[1], Ahmetcan EYÜBOĞLU[1],Öner GÜLBAHÇE[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Mountaineering is a challenging sport that requires physical and mental endurance, and can lead to various health problems due to environmental factors such as decreased oxygen levels and barometric pressure changes, especially at high altitudes. Acute mountain sickness (ADH) is the most common of these problems. ADH, which occurs in individuals who climb rapidly to high altitudes, manifests itself with symptoms such as headache, nausea, fatigue, insomnia and loss of appetite. Since it can cause serious complications, ADH can negatively affect the performance and health of mountaineers. Therefore, having information about the physiological effects and symptoms of ADH occurring at high altitude is critical for mountaineers to cope with this challenging sport. Within the scope of the research, Mount Ararat and the Kaçkar Mountains were examined in order to collect information on the difficulties that mountaineers may encounter and the precautions that should be taken.
Materials and Methods: This study is based on a literature review on mountaineering activities and ADH in Turkey. In particular, academic studies in the fields of medicine and sports sciences on the symptoms, risk factors and preventive measures of ADH were evaluated.
Findings: Turkey has become an important destination for both amateur and professional mountain climbers with its geographical diversity and natural beauties. Among the country's notable mountaineering peaks are Mount Ararat with an altitude of 5,137 meters and the Kaçkar Mountains, which rise up to 3,937 meters. Mount Ararat is known for its volcanic structure and historical importance, while the Kaçkar Mountains are preferred for trekking and climbing activities, especially in the summer months. The risk of ADH is high during climbs to both mountains. Therefore, it is vital for mountain climbers to adapt to the altitude, make slow ascents and make appropriate rest plans.
Results: As a result, individuals engaged in mountaineering need to minimize the risk of ADH with proper preparation, adaptation to the altitude and conscious planning.

Keywords: Acute Mountain Sickness, Mountain Sickness, Mount Ararat

Curling Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık, Problem Çözme Becerisi ve Sürekli Kaygı Durumlarının Zihinsel Antrenman Yöntemleriyle Geliştirilmesi

Cemil Tuğrulhan ŞAM[1], Rıdvan EKMEKÇİ[2], İbrahim Hakkı ÖZSUBAŞI[3]

[1]Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
[2]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli
[3]Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Sportif performansı yükseltmek her zaman spor bilimcilerinin ilgi konusu olmuştur. Sportif performansı artırmada zihinsel hazırlık sürecinin araştırılması ve uygulamaların geliştirilmesi son yıllarda önem kazanmıştır. Bu kapsamda çalışmanın amacı zihinsel antrenmanın curling erkek milli takım sporcularının zihinsel dayanıklılık, problem çözme becerisi, zihinsel beceriler ve sürekli kaygı durumları üzerinde gelişimini ortaya koymaktadır.
Yöntem: Çalışmada veri toplama araçları "Problem Çözme Envanteri, Sürekli Kaygı Envanteri, Zihinsel Dayanıklılık Anketi, Zihinsel Beceriler Envanteri" olarak dört farklı anket kullanılmıştır. Bu araştırmada verilerin analizi zihinsel antrenman öncesi ve sonrası olmak üzere ön test, son test şeklinde gerçekleşmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS (sosyal bilimler için istatistik programı) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Zihinsel antrenmanın curling sporcularının zihinsel dayanıklılık, problem çözme, sürekli kaygı ve bilişsel becerileri grup içi ön test-son test değerleri analizi için ortalama değer karşılaştırması ve bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Tüm hesaplamalar %95 güven aralığında yapılmıştır.
Bulgular: Araştırmada deney grubu sporcularının zihinsel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık alt boyutları, sürekli kaygı, zihinsel beceriler, zihinsel beceriler alt boyutları ve problem çözme becerilerinin ön test ve son test sonuçlarına göre deney grubu sporcularında çoğunluklu olarak pozitif yönde gelişimler görülmüş ve anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kontrol grubu sporcularında ise negatif yönde gelişmeler görülürken anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.
Sonuç: Hem fiziksel antrenmanlarına devam eden hem zihinsel antrenman protokolünü uygulayan deney grubu sporcularının zihinsel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık alt boyutları, problem çözme becerisi, zihinsel beceriler, zihinsel beceriler alt boyutları ve sürekli kaygı durumlarında genel olarak gelişim olduğu görülmektedir. Diğer taraftan kontrol grubu sporcularında ise zihinsel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık alt boyutları, problem çözme becerisi, zihinsel beceriler, zihinsel beceriler alt boyutları ve sürekli kaygı durumlarında genel anlamda bir gelişim olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre deney grubu sporcularının fiziksel antrenmanın yanında zihinsel antrenman yapmalarının bu becerilerde gelişim sağladığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Antrenman, Curling

Improvement of Mental Toughness, Problem Solving Skills and Trait Anxiety Situations in Curling Athletes With Mental Training Methods

Cemil Tuğrulhan ŞAM[1], Rıdvan EKMEKÇİ[2], İbrahim Hakkı ÖZSUBAŞI[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Improving sportive performance has always been a subject of interest for sports scientists. The research of mental preparation process and the development of applications in increasing sportive performance have gained importance in recent years. The aim of this study was to improve of mental toughness, problem solving skills, mental skills and trait anxiety of curling male national team athletes with mental training.
Materials and Methods: In this study, the analysis of the data was carried out in two stages, before and after mental training. The data obtained within the scope of the research were analyzed using the SPSS (statistics program for social sciences) package program. Mental endurance, problem solving, trait anxiety and cognitive skills of curling athletes of mental training were applied pre-posttest analyze-compare means and independent sample t-test. All calculations were made at the 95% confidence interval.
Findings: In the study, according to the pre-test and post-test results of mental toughness, mental toughness sub-dimensions, trait anxiety, mental skills, mental skills sub- dimensions and problem-solving skills of the

experimental group athletes, mostly positive improvement were seen in the experimental group athletes and significant differences were found. On the other hand negative developments were seen in the control group athletes and no significant differences were found.
Result: It was seen that there was a general improvement in mental endurance, mental endurance sub-dimensions, problem solving skills, mental skills, mental skills sub-dimensions and trait anxiety of the experimental group athletes who both continue their physical training and the mental training protocol. In the control group, there were no improvement in mental toughness, mental toughness sub-dimensions, problem solving skills, mental skills, mental skills sub-dimensions and trait anxiety. According to these results it can be said that the experimental group athletes' mental training in addition to physical training provides improvement in these skills.

Keywords: Mental Training, Curling

Bartın Irmağının Turizm Amaçlı Su Sporlarına Uygunluğunun Tespiti

Serdar CEYHUN[1], Sevim Handan YILMAZ[1], Hande Uyar OĞUZ[1], Cemal ÖZMAN[1]

[1] Bartın Üniversitesi, Bartın

ÖZET

Son yıllarda spor, eğlence, dinlenme ve turizm odaklı su sporlarının gelişiminde kayda değer bir büyüme meydana gelmiştir. Özellikle su sporları turizmi, destinasyonların kendilerini farklılaştırmak ve turistik arz çeşitlendirmesi sağlanması açısından yaygın olarak ilgi gören bir turizm türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Öyle ki spor ve turizm için su, eski zamanlardan beri hem fiziksel aktivitelerde hem de tedavi amaçlı karmaşık balneo planlamalarında kullanılan önemli bir varlıktır. Bu çalışmada Bartın Irmağının turizm amaçlı su sporlarına uygunluğu saha araştırma tekniği kullanılarak tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre Bartın ırmağı su debisi, uzunluğu, farklı rotalar sunması açısından su üstü sporlarına uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda Bartın Irmağı motorlu su sporları, rafting, kano ve SupPaddle sporları ile gerek sportif, gerek rekreatif açıdan ev sahipliği yapabilecek konumdadır. Bartın'da su turizmine dayalı spor turizmine yerel halkın katılımını arttırıcı etkinlikler düzenlemek, deniz sporları turizmi faaliyetleri için belirlenen rotalar için alan imar etmek ve deniz sporları turizmi faaliyetleri için destekleyici tesisleri ve altyapıyı iyileştirmekte yarar bulunmaktadır. Ayrıca Bartın ırmağının akarsu niteliğinde parkur ilan edilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Su Sporları, Spor Turizmi, Bartın Irmağı

Assessment of the Suitability of the Bartın River for Tourism-Oriented Water Sports

Serdar CEYHUN[1], Sevim Handan YILMAZ[1], Hande Uyar OĞUZ[1], Cemal ÖZMAN[1]

ABSTRACT

In recent years, there has been significant growth in the development of water sports focused on recreation, leisure, and tourism. Water sports tourism has emerged as a widely popular type of tourism, serving as a critical strategy for destinations to differentiate themselves and diversify their tourism offerings. Water, for both sport and tourism, has been an essential resource since ancient times, used in both physical activities and complex balneological treatments for therapeutic purposes. This study aims to assess the suitability of the Bartın River for tourism-oriented water sports using field research techniques. The findings indicate that the Bartın River is suitable for surface water sports due to its flow rate, length, and the variety of routes it offers. In this context, the Bartın River has the potential to host both sporting and recreational activities such as motorized water sports, rafting, canoeing, and Stand-Up Paddle (SUP). To further promote sports tourism based on water tourism in Bartın, it would be beneficial to organize events that encourage local community participation, develop areas for designated routes of marine sports tourism activities, and improve the supporting facilities and infrastructure. Additionally, the Bartın River should be officially designated as a river course suitable for water sports activities.

Key Words: Water Sports, Sports Tourism, Bartın River

Diderot Etkisinde Spor Ürünü Tüketimi
"Eski spor ayakkabımın mutlak sahibiydim, yenisinin kölesi oldum!"

Zühal YURTSIZOĞLU[1], Oğuzhan GÜL[2]

[1] Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas/ Türkiye
[2] Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas/ Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Ekonomik birimlerin en temel yapı taşlarından biri olan tüketici, sınırsız ihtiyaçları nedeniyle sürekli mal ve hizmet talebinde bulunur. Bu sınırsız ihtiyaçların karşısında göreceli bir kıtlık kavramı vardır. Tüketicinin bütçesi, serveti ve borçlanma kapasitesi kaynaksal anlamda bu kıtlığın sınırlarını belirler. Mal ve hizmet talebinde bulunan tüketicinin bütçesi ve borçlanma kapasitesi ne kadar sınırlı olursa olsun, tüketicinin talebini ve satın alma davranışını etkileyen pek çok etken vardır. Tüketim isteğinin önemli belirleyicilerinden biri "haz" kavramıdır. Haz ile beraber "diderot etkisi" tüketici davranışlarını etkileyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporun doğası gereği insanlara sağlamış olduğu fayda ve hazlarla birlikte, spor tüketicisinin diderot etkiyle alışverişe yönelip yönelmediği araştırmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır. Bu çalışma spor ürünü tüketimi bağlamında spor tüketicisinin davranış kalıplarını diderot etkisi perspektifinde incelemeyi amaçlamıştır.
Yöntem: Çalışma nitel araştırma olarak kurgulanmış ve göstergebilimsel metod kullanılarak spor tüketicisinin gözünde, ünlü spor markalarının afişleri üzerinden diderot etkiler analiz edilmiştir.
Bulgular: Spor tüketicisi, alışveriş yaparken reklam afişleri veya reklamlarda sunulan kombinlerden etkilenmekte ve aslında yola spor ayakkabısı almak için çıkmışken ihtiyacı olmayan pek çok ürünü satın alma eğilimi gösterebilmektedir. Bu yolla gerçekte ihtiyacı olmayan pek çok spor ürünü, spor tüketicisinin gardırobuna dahil olmaktadır. Spor tüketicisi diderot etkiyle satın alma davranışına yönelebilmektedir.
Sonuçlar: Diderot etkisi spor tüketicisinin davranış kalıplarını belirleyen ve satın alma davranışını etkileyen önemli bir olgudur. Sosyal medya kullanımındaki artışa bağlı olarak spor ürünü reklamları tüketici üzerinde diderot etki uyandırarak, spor tüketicisini alışverişe yönlendirmekte ve bu çabalar spor pazarlamasında sıkça kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Diderot etkisi, spor, spor ürünü, tüketici.

The Consumption of Sports Products Under the Diderot Effect: 'I Was the Absolute Owner of My Old Sneakers, Now I Am a Slave to the New Ones!'

Zühal YURTSIZOĞLU[1], Oğuzhan GÜL[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The consumer, as one of the fundamental building blocks of economic units, constantly demands goods and services due to their unlimited needs. In contrast to these unlimited needs, there is the concept of relative scarcity. The consumer's budget, wealth, and borrowing capacity define the boundaries of this scarcity in terms of resources. Regardless of how limited the consumer's budget and borrowing capacity may be, various factors influence their demand and purchasing behavior. One of the key determinants of consumption desire is the concept of "pleasure." Alongside pleasure, the "Diderot effect" emerges as a concept that affects consumer behavior. The starting point of this research is to investigate whether sports consumers are influenced by the Diderot effect, driven by the benefits and pleasures that sports inherently provide to individuals. This study aims to examine the behavioral patterns of sports consumers from the perspective of the Diderot effect within the context of sports product consumption.
Materials and Methods: The study was designed as qualitative research and employed a semiotic method to analyze the Diderot effects through the lens of sports consumers, focusing on the posters of famous sports brands.
Findings: Sports consumers are influenced by promotional posters or product combinations presented in advertisements while shopping, and despite initially intending to buy only sports shoes, they often exhibit a tendency to purchase various other items that they do not actually need. As a result, numerous sports products that are not genuinely necessary find their way into the sports consumer's wardrobe. Sports consumers can be driven towards purchasing behavior under the influence of the Diderot effect.

Results: The Diderot effect is a significant phenomenon that shapes the behavioral patterns of sports consumers and influences their purchasing behavior. With the increasing use of social media, sports product advertisements trigger the Diderot effect on consumers, directing them towards shopping, a tactic frequently utilized in sports marketing.

Keywords: Diderot effect, sport, sport product, consumer.

Mücadele Sporcuları Perspektifinden Sporda İyimserlik ve Karamsarlık Algısı

Murat ÖZMADEN[1], Hasan GÜLER[2], Gökhan DOKUZOĞLU[3], Murat SARAÇOĞLU[4]

[1] Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Iğdır.
[2] Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın.
[3] Yazıkent Mürşide Akçay Ortaokulu, Aydın.
[4] Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada mücadele sporcuları perspektifinden sporda iyimserlik ve karamsarlık algılarının incelenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Bu araştırmanın çalışma grubunu 2024 yılında Ege bölgesinde mücadele sporu yapan141 kadın 139 erkek toplam 280 lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Veriler katılımcılara Google Drive aracılığıyla ulaştırılmış ve araştırmada gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 298 katılımcıya ulaşılmış olup 18 yaşından düşük 18 anket formu değerlendirmeye alınmamıştır. Araştırmada ilk bölüm kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Tekkurşun Demir (2023) tarafından geliştirilen Sporda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği oluşturmuştur. Bu çalışmada verilerin analizi doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normallik sınaması basıklık çarpıklık kat sayılarına bakılarak değerlendirilmiş olup verilerin basıklık çarpıklık değerleri ±2 arasında olduğu görülmüş ve analizde parametrik testler kullanılmıştır (George & Mallery, 2003). İstatistiksel açıdan, ikiden fazla değişkenlerde Anova analizi ve ikili değişkenlerde Bağımsız Örneklem T testleri yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.
Bulgular:. Analiz sonucunda katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile cinsiyet, yaş, milli sporcu olma durumu değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ($p>0.05$), katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri ile spor branşı ve spor geçmişi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).
Sonuçlar: Araştırma sonucunda olarak katılımcıların iyimserlik puanlarının yüksek olduğu, karamsarlık puanlarının düşük olduğu, ölçek toplam puanında ise orta düzey puan aldıkları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İyimserlik, Kötümserlik, Spor.

Perception of Optimism and Pessimism In Sports From The Perspective Of Competition Athletes

Murat ÖZMADEN[1], Hasan GÜLER[2], Gökhan DOKUZOĞLU[3], Murat SARAÇOĞLU[4]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aimed to examine the perceptions of optimism and pessimism in sports from the perspective of competitive athletes.
Materials and Methods: This research study group in 2024 Aegean in the region struggle 141 women and 139 men doing sports total 280 licensed Athletes Data constitutes to participants via Google Drive delivered And in research volunteering basis A total of 298 participants were included. reached and over 18 years of age low 18 survey form to evaluate not taken. The first part of the research personal information form, second in the section Optimism and Pessimism Scale in Sports developed by Tekkurşun Demir (2023) was created. In this study, the data analysis was carried out with SPSS 25.0 package program. The normality test of the data was evaluated by looking at the kurtosis skewness coefficients and it was seen that the kurtosis skewness values of the data were between ±2 and parametric tests were used in the analysis (George & Mallery, 2003). In terms of statistics, Anova analysis was performed for more than two variables and Independent Sample T tests were performed for binary variables. The analysis was performed according to the 95% confidence interval.
Findings: As a result of the analysis, it was determined that there was a statistically significant difference in the participants' optimism and pessimism levels and the variables of gender, age, and national athlete status ($p>0.05$), while no statistically significant difference was detected in the participants' optimism and pessimism levels and the variables of sports branch and sports history ($p>0.05$).
Results: As a result of the research, it was determined that the participants' optimism scores were high, their pessimism scores were low, and they received a medium level score in the total scale score.

Keywords: Optimism, Pessimism, Sports.

Primer Dismenoreli Kız Öğrencilerde Core Egzersizlerinin Adet Ağrısı ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri

Dilara CANDAN[1], Güner ÇİÇEK[1]

[1]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi /Çorum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Primer dismenore, adet öncesi ve sırasında oluşan ağrılı kramplar olarak ifade edilir. Egzersiz terapisi, primer dismenoresi olan kadınlarda adet semptomları ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler sağlar. Bu çalışmanın amacı primer dismenoresi olan üniversiteli kız öğrencilerde core kuvvet egzersizlerinin ağrı, adet semptomları ve yaşam kalitesi üzerine etkilerini araştırmaktır.
Yöntem: Çalışma randomize kontrollü bir çalışmadır. Bu çalışmaya primer dismenoresi olan altmış kadın öğrenci dahil edildi. Katılımcılar core kuvvet egzersizi (n=30) ve kontrol grupları (n=30) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Core kuvvet egzersizi protokolü egzersiz grubuyla sekiz hafta boyunca haftada üç kez gerçekleştirildi. Ağrının şiddetini değerlendirmek için Görsel Analog Skala (VAS) kullanıldı. Kadınlara, Menstrual Semptom Belirleme Anketi (MSQ) ve yaşam kalitesi (WHOQOL-BREF) anketi egzersizden önce ve sonra ölçüldü.
Bulgular: Birinci, ikinci ve üçüncü ölçümlerdeki ağrı düzeyleri zamana, gruba ve zaman-grup etkileşimine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlıydı. ($p<0,001$). Egzersiz öncesi ve sonrası gruplar arasındaki karşılaştırmada, toplam MSQ ve negatif semptomlar, ağrı ve yönetim alt boyutları ile WHOQOL fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık alt boyutları grup ve zaman-grup etkileşimine göre istatistiksel olarak anlamlı tespit edildi. ($p<0,001$). Egzersiz grubunda VAS ağrı puanları ve MSQ puanları kontrol grubuna göre azalırken, yaşam kalitesi puanları artmıştır.
Sonuçlar: Primer dismenoreli kadınlarda core kuvvet egzersizleri adet ağrısı ve adet semptomlarını azaltmada ve yaşam kalitesini iyileştirmede etkili bir müdahale olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Dismenore, Core Kuvvet Egzersizi, Adet Ağrısı, Adet Semptomları, Yaşam Kalitesi.

Effects of Core Exercise on Menstrual Pain and Quality of Life in Female Students with Primary Dysmenorrhea

Dilara CANDAN[1], Güner ÇİÇEK[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Primary dysmenorrhea refers to painful cramps before and during menstruation. Exercise therapy provides positive effects on menstrual symptoms and quality of life in women with primary dysmenorrhea. This study aims to investigate the effects of core strengthening exercises on pain, menstrual symptoms, and quality of life in university female students with primary dysmenorrhea.
Methods: The study is a randomized controlled study. Sixty female students with primary dysmenorrhea were included in this study. The participants were divided into two groups the core strength exercise (n=30) and the control groups (n=30). The core strength exercise protocol was carried out with the exercise group three times a week for eight weeks. The Visual Analog Scale (VAS) was used for assessing the intensity of pain. The Menstrual Symptom Questionnaire (MSQ) and Quality of Life (WHOQOL-BREF) questionnaire of the women were measured before and after the exercise.
Findings: Pain levels at the first, second, and third measurements were statistically significant between groups according to time, group, and time-group interaction ($p<0.001$). In the comparison between the pre-and post-exercise groups, the total MSQ and its sub-dimensions of negative symptoms, pain and management, and the WHOQOL sub-dimensions of physical health, and psychological health were statistically significant according to the group and time group interaction ($p<0.001$). While VAS pain scores and MSQ scores decreased in the exercise group compared to the control group, quality of life scores increased.
Results: Core strength exercise can be used as an effective intervention in reducing menstrual pain and menstrual symptoms and quality of life improved in women with primary dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Core Strength Exercise, Menstrual Pain, Menstrual Symptoms, Quality of Life.

Spor Felsefesi Perspektefinden E- Spor

Rıza YAVUZ[1], Abdulkerim ÇEVİKER[2]

[1]MEB/ ÇORUM[1]
[2]Hitit Üniversitesi/ ÇORUM[2]

ÖZET

Giriş ve Amaç: Teknoloji ve bilişimin gelişmesiyle beraber insan hayatını etkileyen olgular olduğu gibi sporda da kaçınılmaz olan bu değişim espor kavramının doğmasına vesile olmuştur. Teknolojinin ortaya koyduğu dijital oyunlar ve buna bağlı olarak ortaya çıkan oyun malzemeleri evimize kadar gelerek insanlar tarafından hızlıca kullanılmaya başlanılmıştır. Günümüzde popülerliği artan, insanların spor kültürünü etkileyip, bireylere yeni bir alan açan "Espor'u" felsefi açıdan incelemektir.
Yöntem: Araştırmamız literatür taraması yöntemiyle yapılmıştır.
Sonuçlar: Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle ortaya çıkan dijital oyunlar insanlar tarafından benimsenmiş ve bunu elektronik spor kavramıyla ilerletmişlerdir. Espor'a da felsefi açıdan bakarsak zihinsel olarak gelişen, adil olan, estetik keyif veren ve toplumu etkileyen e- sporda yine felsefenin yararcılık, faydacılık ve bilişsel ilkeleriyle bağdaştığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Espor, Felsefe, Oyun

E-Sports From The Perspective Of Sports Philosophy

Rıza YAVUZ, Dr. Abdulkerim ÇEVİKER

ABSTRACT

Introduction and Purpose: With the development of technology and informatics, there are phenomena that affect human life, as well as this inevitable change in sports, has led to the emergence of the concept of esports. Digital games and the game materials that emerged as a result of technology have come to our homes and have quickly begun to be used by people. It is to examine "Esports", which is increasingly popular today, affects people's sports culture and opens a new area for individuals, from a philosophical perspective.
Materials and Methods: Our research was conducted using the literature review method.
Results: Nowadays, digital games that emerged with the development of technology have been adopted by people and have advanced this with the concept of electronic sports. If we look at e-sports from a philosophical perspective, we can say that e-sports, which develops mentally, is fair, provides aesthetic pleasure and affects society, is also compatible with the utilitarian, pragmatic and cognitive principles of philosophy.

Keywords: E-Sports, Philosophy, Game

Akıllı Telefon Kullanımı ve Postür Bozukluğu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme

Fatih YAŞARTÜRK[1], Recep AYDIN[1], Ayça GENÇ[1]

[1] Bartın Üniversitesi, Bartın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, akıllı telefon kullanımı ve postür bozukluğu arasındaki ilişkinin literatürde yer alan bilgiler doğrultusunda irdelenerek incelenmesidir. Günümüz dünyasında akıllı telefon kullanımı hızla artmakta ve bu durum özellikle genç nüfus üzerinde çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Literatürde özellikle yoğun akıllı telefon kullanımının baş ve boyun gibi vücut bölgelerinde postür bozukluklarına yol açtığını göstermektedir. Özellikle genç yetişkinlerde ve üniversite öğrencilerinde telefon kullanım süresi arttıkça boyun eğilme açısının da arttığı ve bunun kas-iskelet sisteminde olumsuz değişikliklere neden olduğu belirtilmektedir.
Yöntem: Bu sistematik incelemede, 2015 ile 2024 yılları arasında yayımlanan makaleler seçilmiş, yalnızca adölesan ve üniversite çağındaki yaş grubundaki katılımcılara odaklanan çalışmalar değerlendirilmiştir. Araştırma için PubMed, Scopus, Science Direct, Google Scholar ve ULAKBİM elektronik veri tabanları "akıllı telefon bağımlılığı" ve "postür bozuklukları" anahtar kelimeleri kullanılarak taranmıştır. Elektronik arama ile saptanan ilgili tüm çalışmaların başlık ve özetleri, araştırmacılar tarafından bağımsız olarak gözden geçirilmiştir. Elde edilen çalışmalardan sistematik derleme ve nicel araştırmalar incelemeye dahil edilmiştir.
Bulgular: Literatürde, Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda başta, bölgelerinde ağrıların arttığı ve kötü postürün yaygınlaştığı saptanmıştır. Bu bulgular doğrutulsunda, yoğun akıllı telefon kullanımının baş ve boyun gibi vücut bölgelerinde postür bozukluklarına yol açtığını göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığının sadece postürel bozuklukları tetiklemekle kalmadığını, aynı zamanda kronik boyun, sırt ve omuz ağrılarına da yol açtığını göstermektedir. Bu durum, özellikle genç kullanıcılar arasında yaygın olup, gelişmekte olan beden üzerinde kalıcı etkiler yaratabilir. Ayrıca, akıllı telefon kullanımına bağlı olarak duruş farkındalığının azalması, bu postüral bozuklukların fark edilmeden devam etmesine neden olmaktadır.
Sonuçlar: Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığının postür bozuklukları üzerinde olumsuz etkiler yarattığı literatürde yer alan çalışmalar tarafından da desteklenmektedir. Akıllı telefon kullanımının postür bozuklukları üzerindeki olumsuz etkileri göz ardı edilemez. Dolayısıyla uzun süreli akıllı telefon kullanımının kötü vücut duruşuna katkıda bulunduğu ve bir dizi kas-iskelet sistemi sorununa yol açmasının kaçınılmaz olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon kullanımı, Postür bozukluğu, Üniversite öğrencileri

The Relationship Between Smartphone Use and Postural Disorders: A Study on University Students

Fatih YAŞARTÜRK[1], Recep AYDIN[1], Ayça GENÇ[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the relationship between smartphone usage and posture disorders by analyzing it considering the information presented in the literature. In today's world, smartphone usage is rapidly increasing, and this trend can lead to various health problems, particularly among the younger population. The literature specifically demonstrates that excessive smartphone use leads to postural disorders in body regions such as the head and neck. It is noted that among young adults and university students, as the duration of phone usage increases, the angle of neck flexion also increases, leading to negative changes in the musculoskeletal system.
Materials and Methods: In this systematic review, articles published between 2015 and 2024 were selected, and only studies focusing on participants in the adolescent and university-age groups were evaluated. For the research, electronic databases including PubMed, Scopus, Science Direct, Google Scholar, and ULAKBİM were searched using the keywords "smartphone addiction" and "postural disorders." The titles and abstracts of all relevant studies identified through the electronic search were independently reviewed by the researchers. Systematic reviews and quantitative studies obtained from the search were included in the analysis.

Findings: In the literature, studies on smartphone addiction have found that pain, particularly in the head and neck regions, has increased, and poor posture has become more prevalent. In light of these findings, it is evident that excessive smartphone use leads to postural disorders in body regions such as the head and neck. It is shown that smartphone addiction not only triggers postural disorders but also leads to chronic neck, back, and shoulder pain. This condition is particularly prevalent among young users and may have lasting effects on their developing bodies. Additionally, the decrease in posture awareness due to smartphone use leads to the continuation of these postural disorders without being noticed.
Results: In conclusion, the negative effects of smartphone addiction on postural disorders are supported by studies in the literature. The negative effects of smartphone use on postural disorders cannot be overlooked. Therefore, it is believed that prolonged smartphone use inevitably contributes to poor posture and leads to a range of musculoskeletal problems.

Keywords: Smartphone use, Postural disorder, University students

Oyun ve Motor Beceri Üzerine Yapılan Bilimsel Araştırmaların Bibliyometrik Analizi

Sena KOCA[1], Furkan DİREK[1], Zarife TAŞTAN[1], Ayşe TÜRKSOY IŞIM[1]

[1] İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

ÖZET

Giriş ve Amaç: Motor beceriler, çocukluk döneminde gelişen ve yaşam boyu süren fiziksel yeterliliklerin temelini oluşturur. Oyun, çocukların motor becerileri öğrenmesinde doğal bir öğrenme ortamı sağladığından alandaki birçok araştırmada kullanılmaktadır. Bu araştırma, oyun ve motor beceriler konusundaki bilimsel çalışmaların bibliyometrik analizini gerçekleştirerek literatürdeki eğilimleri ortaya koymayı ve alanın gelecekteki yönelimlerine ışık tutmayı amaçlamaktadır.
Yöntem: Araştırma, Web of Science (WoS) veri tabanından "physical play and motor skill" anahtar kelimeleriyle elde edilen 954 sonuçla başlamış, "spor bilimleri" ve "makale" türündeki çalışmalarla filtrelenerek 1988-2024 tarihleri arasında yer alan 168 çalışma incelenerek sonuçlandırılmıştır. Verilerin analizinde VOSviewer (versiyon 1.6.20) yazılımı kullanılmıştır. Analiz, oyun ve motor beceri üzerine yayın yapan yazarlar, kurumlar, ülkeler, anahtar kelimeler ve dergiler arasındaki etkileşim ağını ortaya koymuştur.
Bulgular: Analizler, oyun ve motor beceriler konusundaki en etkili 28 yazar arasında 4 küme oluştuğunu göstermiştir. En etkili 30 kurum arasında 4 küme ve 54 bağlantı ile 33.5 bağlantı gücü, en etkili 25 ülke arasında ise 3 küme belirlenmiştir. Yayınlarda en çok kullanılan 42 anahtar kelime arasında 8 küme ve 155 etkileşim ağı ile 111.5 etkileşim gücü ölçülmüştür. 13 dergi arasında 2 küme ve 24 bağlantı ile 46 bağlantı gücü bulunmuştur.
Sonuçlar: Sonuç olarak, oyun ve motor beceriler hakkında en çok araştırma 2019 yılında yayınlanmıştır. Yazarlarda Timmons Brian W., Stearns Jodie A., ve Spence John C., ülkelerde Avustralya ve kurumlarda McMaster ve Ottawa Üniversiteleri öne çıkmaktadır. Anahtar kelimeler arasında "fundamental motor skills," "children," ve "physical activity" dikkat çekmektedir. Öne çıkan dergiler ise Journal of Motor Learning and Development ve Journal of Science and Medicine in Sport dergisidir.

Anahtar Kelimeler: oyun, motor beceri, bibliyometri

Biometric Analysis Of Scientific Research On Physical Play And Motor Skills

Sena KOCA[1], Furkan DİREK[1], Zarife TAŞTAN[1], Ayşe TÜRKSOY IŞIM[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Motor skills form the basis of physical competences that develop during childhood and continue lifelong. Play provides a natural environment for the development of these skills, which makes it a common focus of research. This study aims bibliometric analysis to identify trends and suggest future directions in the literature on play and motor skills.
Materials and Methods: The research started with 954 results from the Web of Science database with the keywords 'physical play and motor skill', filtered by 'sport sciences' and 'article' type studies and ended by examining 168 studies between 1988-2024. VOSviewer (version 1.6.20) software was used to analyse the data. The analysis revealed the network between authors, institutions, countries, keywords and journals publishing on play and motor skills.
Findings: The analysis revealed four clusters among the 28 most influential authors. Four clusters were identified among the top 30 organisations and 54 links with a strength of 33.5. The study also found three clusters among 25 influential countries. For the 42 most common keywords, eight clusters and 155 networks with an interaction strength of 111.5 were observed. 46 links and two clusters were recorded among 13 journals.
Results: As a result, the most research on play and motor skills was published in 2019. Authors are Timmons Brian W., Stearns Jodie A., and Spence John C., countries are Australia, institutions are McMaster and Ottawa Universities, among the keywords, 'fundamental motor skills,' 'children,' and 'physical activity' stand out. The prominent journals are Journal of Motor Learning and Development and Journal of Science and Medicine in Sport.

Keywords: physical play, motor skills, bibliometrics

Türkiye'de Spor Bilimleri Alanında Karar Verme Üzerine Yapılan Lisansüstü Çalışmaların İncelemesi

Furkan DİREK[1], Sena KOCA[2], Zarife TAŞTAN[3], Ayşe TÜRKSOY IŞIM[4]

[1]İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul
[2]İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul
[3]İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul
[4]İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Karar verme, bireylerin karşılaştıkları durumlarda en uygun seçeneği belirleme sürecidir ve spor bilimlerinde sporcular, antrenörler, hakemler, yöneticiler için kritik öneme sahiptir. Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri alanında "karar verme" konusunda yaılan lisansüstü tezleri çeşitli özellikleri açısından inceleyerek, mevcut durumu betimlemektir.
Yöntem: Araştırma, doküman analizi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, Ulusal Tez Merkezi'nde "karar verme" kavramına odaklanan spor bilimleri tezleri incelenmiştir. Tezler, "tür, yıl, enstitü, anabilim dalı, yazar cinsiyeti, evren ve örneklem, danışman unvanı" başlıkları altında değerlendirilmiş ve veriler betimsel analiz yöntemiyle analiz edilmiştir.
Bulgular: Çalışma 1998-2024 yılları arasında yazılan 27 doktora ve 88 yüksek lisans tezini içermektedir; bunların %27'si kadın, %73'ü erkek yazarlar tarafından yazılmıştır. Yıllara göre dağılımı incelendiğinde yüksek lisans tezlerinin en yüksek oranı %20 ile 2023 yılında gerçekleşmiş, en düşük oranlar %1,11 ile 1998 ve 2015 yıllarında kaydedilmiştir. Doktora tezlerinde en yüksek oran %14,81 ile 2022 ve 2018 yıllarında gerçekleşmiş, 1998 ile 2012'de tez yazılmamıştır. Örneklem grupları %2,4 antrenörler, %13,3 hakemler, %11,9 spor yetkilileri, %8,3 öğrenciler, %5,8 eğitimciler, %15,1 sporcular ve %4,7 diğer mesleklerden oluşmaktadır. Enstitülere göre tezlerin %13'ünün eğitim bilimlerinde, %23'ünün lisansüstü eğitimde, %48'inin sağlık bilimlerinde, %13'ünün sosyal bilimlerde ve %2'sinin kış sporları enstitülerine bağlı yürütülmüştür. Danışmanlar %36,5 Profesör, %27,8 Doçent, %14,2 Dr. Öğretim Üyesi unvanına sahiptir. Yöntem olarak, %78,4'ü nicel, %7,8'i nitel ve %2,2'si karma yöntemleri kullanmıştır.
Sonuçlar: Spor bilimleri alanında yüksek lisans tezlerinin doktora tezlerine göre daha fazla olduğu, araştırmaların Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yoğunlaştığı, erkek araştırmacı oranının daha yüksek olduğu, en sık çalışılan örneklem gruplarının sporcular ve hakemler olduğu, çoğunlukla yapıldığı ve tezlerde nicel araştırma yöntemlerinin ağırlıklı olarak kullanıldığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Karar Verme, Doküman Analizi, Beden Eğitimi ve Spor

An Analysis of Postgraduate Theses on Decision-Making in the Field of Sports Sciences in Turkey

Furkan DIREK[1], Sena KOCA[2], Zarife TASTAN[3], Ayse TURKSOY ISIM[4]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Decision-making involves selecting the most suitable option in given situations and is crucial for athletes, coaches, referees, and managers in sports sciences. This study aims to analyze postgraduate theses on "decision-making" in sports sciences.
Materials and Methods: The document analysis method was used to review 'decision making' theses in sport sciences from the National Thesis Centre. Criteria such as 'type, year, institute, department, author gender, population, sample, and supervisor title' were assessed. Data were analyzed using descriptive analysis.
Findings: The study included 27 doctoral and 88 master's theses, with 27% authored by women and 73% by men. Regional distribution showed 6% from the Mediterranean, 9% from Eastern Anatolia, 11% from the Aegean, 20% from Central Anatolia, 13% from the Black Sea, and 28% from Marmara. Sample groups comprised 2.4% coaches, 13.3% referees, 11.9% sports officials, 8.3% students, 5.8% educators, 15.1% athletes, and 4.7% other professionals. Institutional analysis revealed 13% were in educational sciences, 23% in postgraduate education, 48% in health sciences, 13% in social sciences, and 2% in winter sports institutes. Supervisors included 36.5% Professors, 27.8% Associate Professors, 4.6% Assistant Professors, and 9.8% Dr. Lecturers. Methodologically, 78.4% utilized quantitative methods, 7.8% qualitative, and 2.2% mixed-methods.

Results: Master's theses in sport sciences outnumber doctoral theses. Research primarily occurs in the Institute of Health Sciences, with a higher male researcher ratio. Athletes and referees are frequently studied, with most research conducted in Central Anatolia, Marmara, and the Black Sea. Quantitative methods are dominant.

Keywords: Decision Makins, Documetn Analysis, Physical Education and Sports

Çiriş otu'nun (Asphodelus aestivus L.) Aerobic Egzersiz Yaptirilan Ratlarda Antioksidan Ve Histopatolojik Etkileri

Yavuz AKKUŞ[1], Yunus ÖZTAŞYONAR[2], Elif AKKUŞ[3], İsmail CAN[4], Hüseyin Serkan EROL[5], Bünyamin Mesut HALICI[6]

[1] Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM
[2] Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM
[3] Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM
[4] Kafkas Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kars
[5] Kastamonu Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, KASTAMONU
[4] Atatürk Üniversitesi, Veteriner Fakültesi, ERZURUM

ÖZET

Giriş ve Amaç Çalışmanın amacı düzenli egzersiz yaptırılan ratlarda , çiriş otu ekstresinin kalp,kas, karaciğer, akciğer ve böbrek gibi organlara ait farklı dokularda oksidatif hasara, antioksidan enzim seviyelerine ve histopatolojik değişikliklere etkisini belirlemektir..
Yöntem Araştırma 240-260 gr ağırlığında, 3-4 aylık, Wistar Albino türü 18 adet dişi rat kullanılmıştır. Çalışma grupları, Egzersiz grubu (E) (n=6); Egzersiz + Çiriş (EC) (n=6); (Her iki grup, 26 ºC±2 havuz suyu sıcaklığında 8 hafta, haftada 7 gün egzersiz programına tabi tutuldu). Sedanter grup (S); hiçbir uygulama yapılmayan grup (n=6) olarak oluşturuldu.Çalışmada Çiriş otu ekstresi egzersizden hemen sonra oral gavaj yöntemiyle verildi. Egzersizden sonra alınan doku örneklerinde MDA, SOD, GSH ve KAT ölçümleri spektrofotometrik yöntemle değerlendirildi.
Bulgular: MDA seviyesi kalp, karaciğer, akçiğer, ve böbrek dokularında E grubunda diğer gruplara göre anlamlı şekilde artmıştır ($p<0,05$). SOD aktivitesi kas, akciğer, böbrek ve kalp dokusunda EC grubunda E grubuna göre artmıştır ($p<0,05$). GSH kas, karaciğer ve böbrek dokuda e grubuna göre artmış ($p<0,05$), diğer dokularda azalmıştır ($p>0,05$). KAT seviyesi karaciğer, akciğer ve kalp dokuda diğer gruplara göre E grubunda artmış, EC grubunun değerleri sedanter gruba göre yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Histopatolojijik değerlendirmelerde; sedanter grub sağlıklı ve görünüm olarak normal bulundu. E grubunda; kaslarda miyozit ve lif dejenerasyonu; damarlarda hiperemi ve kalpte kas lifi dejenerasyonu; akciğerlerde bronşiyol epitelinin dökülmesi ve hafif pnömoni; karaciğerde hepatosit dejenerasyonu; ve renal tübüler dejenerasyon hiperemi.EC gruplarında hasarın şiddeti bir miktar azaldığı görülmüştür.
Sonuçlar: Çiriş otu ekstresinin çeşitli dokularda farklı etki göstererek bazı antioksidan seviyelerini artırdığı ve oksidatif hasarı önlediği tespit edilmiştir. Aynı zamanda egzersizin yaratmış olduğu doku hasarına karşı antioksidan etki yaratarak koruyucu etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Çiriş Otu, Antioksidan, Histopatolojik, Oksidatif hasar, Egzersiz

Antioxidant and Histopathological Effects of Asphodelus aestivus L. In Rats Subjected to Aerobic Exercise

Yavuz AKKUŞ[1], Yunus ÖZTAŞYONAR[2], Elif AKKUŞ[3], İsmail CAN[4], Hüseyin Serkan EROL[5], Bünyamin Mesut HALICI[6]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The study aimed to examine the effect of the Asphodelus aestivus L. extract on oxidative damage, antioxidant enzyme levels and histopathological changes in different tissues of organs such as heart, muscle, liver, lung and kidney in rats that were subjected to regular exercise.
Materials and Methods: 18 female Wistar Albino rats weighing 240-260 g, 3-4 months old, were used in the study. Three study groups, namely Exercise Group (E) (n=6), Exercise + Asphodelus aestivus L. (EA) (n=6), and Sedentary Group (S) with no treatment (n=6) were included; the first two groups were subjected to an exercise program for 8 weeks, 7 days a week at a pool water temperature of 26 oC±2. The Asphodelus aestivus

L. extract was given right after the exercise regarding the oral gavage method. MDA, SOD, GSH, and KAT measurements taken after the exercise through tissue samples were evaluated via the spectrophotometric method.
Findings: The MDA level of Group E significantly increased in heart, liver, lung, and kidney tissues compared to the other groups ($P<0.05$). The SOD activity increased in Group EA in muscle, lung, kidney and heart tissues compared to Group E ($P<0.05$). The GSH level also increased in muscle, liver, and kidney tissues compared to Group E ($P<0.05$), whereas it decreased in other tissues ($P>0.05$). The KAT level of Group E increased in liver, lung, and heart tissues compared to the other groups, and the values of Group EA were higher than the ones in the Sedentary Group ($P<0.05$). Histopathologic evaluations revealed that the sedentary group was healthy and normal in appearance. In Group E; myositis and fiber degeneration in the muscles; hyperemia in the vessels and muscle fiber degeneration in the heart; bronchiole epithelial shedding and mild pneumonia in the lungs; hepatocyte degeneration in the liver; and renal tubular degeneration hyperemia were found. The severity of the damage slightly descended in Group EA.
Results: The study concluded that Asphodelus aestivus L extract, showing different effects on diverse tissues, increased the level of some antioxidants and prevented oxidative damage. Furthermore, it can be inferred that Asphodelus aestivus L. has a protective side, as it creates an antioxidant effect against tissue damage caused by exercise.

Keywords: Asphodelus aestivus L, Antioxidant, Histopathological, Oxidative Damage, Exercise

Tenisçilerde Anaerobik Gücün ITN Puanı ve Top Hızı İle İlişkisi

Abdulkerim ÖZDEN[1], Metin POLAT[2], Emsal Çağla AVCU[3], Serkan HAZAR[4]

[1] Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas
[2] Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas
[3] Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas
[4] Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmada amaç, tenisçilerde anaerobik gücün ITN puanı ve top hızı ile ilişkisini incelemektir.
Yöntem: Araştırmaya, 26 tenis sporcusu (yaş 24,2±4,34 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların anaerobik güç (zirve güç (W/kg), ortalama güç (W/kg), minimum güç (W/kg) ve güç kaybı (%)) değerleri Wingate test protokolü, ITN puanları standart ITN test protokolü ve forehand, backhand ve servis top hızları Staneg marka top atma cihazı ve Bushnell marka radar cihazı ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde normallik varsayımının sağlandığından Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.
Bulgular: Katılımcıların zirve güç ile ortalama güç, minimum güç, güç kaybı ve servis hızı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların ortalama güç değerleri ile ITN puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Top hızları ve ITN puanları incelendiğinde ise forehand, backhand ve servis hızları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilirken forehand, backhand ve servis hızları ile ITN puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Sonuç olarak araştırmada zirve güç değerlerinin yüksek olmasının servis hızı değerlerini olumlu yönde etkilediği, benzer olarak ortalama güçteki yüksekliğin ITN puanlarını yükselttiği tespit edilirken, top hızı değerlerinin de ITN puanlarını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anaerobik güç, ITN puanı, Tenis top hızı

The relationship between anaerobic power and ITN score and ball speed in tennis players

Abdulkerim ÖZDEN[1], Metin POLAT[2], Emsal Çağla AVCU[3], Serkan HAZAR[4]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study was to investigate the relationship between anaerobic power and ITN score and ball speed in tennis players.
Materials and Methods: In the study, 26 tennis athletes (age 24.2±4.34 years) participated voluntarily. Anaerobic power (peak power (W/kg), average power (W/kg), minimum power (W/kg) and power drop (%)) values of the participants were measured by Wingate test protocol, ITN scores were measured by standard ITN test protocol and forehand, backhand and serve ball speeds were measured by Staneg brand ball throwing device and Bushnell brand radar device. SPSS 22.0 programme was used for data analysis. Pearson correlation analysis was applied in the evaluation of the data since the normality assumption was met.
Findings: A positive significant relationship was found between the participants' peak power and average power, minimum power, power drop and service speed. A positive significant relationship was found between the average power values of the participants and their ITN scores. When ball speeds and ITN scores were analysed, a positive significant relationship was found between forehand, backhand and service speeds, while a positive significant relationship was found between forehand, backhand and service speeds and ITN scores.
Results: As a result, it was determined that higher peak power values positively affected the service speed values, similarly, higher average power values increased the ITN scores, while ball speed values positively affected the ITN scores.

Keywords: Anaerobic power, ITN score, Tennis ball speed

Evaluation of Hamstring Injuries in Elite Football: Traditional Literature Review

Abdullah Bora ÖZKARA[1]

[1] Karadeniz Technical University, Trabzon

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This research is a traditional literature review on hamstring injuries and also insights into the efficacy of high-velocity hamstring training as a preventive measure and explore the socioeconomic and financial implications of football-related injuries.

Materials and Methods: This study employed a systematic approach to review the relevant literature. Searches were performed across reputable academic databases, including PubMed, Embase, and the Cochrane Library. The search terms utilized encompassed key concepts such as "football injuries," "soccer injuries," "injury prevention," "hamstring injuries," "muscle strains," "detection," and "treatment." The review was limited to articles published in English within the past 10 years to ensure the findings were current and applicable.

Findings: The literature review underscores the high prevalence and recurrent nature of hamstring injuries in elite football, which result in substantial time away from the sport and significant individual and team-level repercussions. Ankle injuries were also recognized as a common concern. The study accentuates the necessity for comprehensive injury prevention programs, particularly among youth athletes, given the socioeconomic and financial implications of football-related injuries.

Results: The findings suggest that high-velocity hamstring training may be a promising preventive strategy for hamstring injuries in football. The review underscores the importance of early detection and effective treatment options for various football-related injuries.

Keywords: Football injuries, soccer injuries, injury prevention, hamstring injuries, muscle strains, high-velocity hamstring training, elite athletes.

Changes in Football Rules Over the Last Decade

Abdullah Bora ÖZKARA[1]

[1] Karadeniz Technical University, Trabzon

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study discusses the evolution of refereeing in the sport of football, focusing on the increasing demands placed upon referees and the use of technology like the Video Assistant Referee to improve decision-making accuracy. It also explores the challenges associated with VAR implementation and highlights the need for further advancements in referee training and development.
Materials and Methods: Material and method section was created based on the data obtained by document analysis method. The obtained data were determined and used in relation to the concepts of VAR, Football refereeing, Use of technology in Football, Artificial intelligence in Football.
Findings: The study highlights the mixed reactions to VAR implementation, acknowledging its potential to improve accuracy while also noting inconsistencies in its application across different leagues. It also points to research indicating a high prevalence of mental health concerns among professional football referees, emphasizing the increasing pressure they face.
Results: The study concludes by emphasizing the need for collaborative efforts between governing bodies, referees, and stakeholders to address the challenges associated with VAR and to explore innovative solutions for improving the game. This includes enhancing referee training, implementing stricter quality control for VAR, and promoting transparency in decision-making.

Keywords: Football, Refereeing, VAR, Technology, Decision-Making, Referee Training

Güreş Antrenörlerinin Algıladıkları Liderlik Stilleri ile Örgütsel Bağlılık, İş Tatmini ve Yaşam Kalite Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Hakan KIRKBİR[1], Murat KUL[2], Serkan HACICAFEROĞLU[3]

[1] Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Bayburt.
[2] Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi/Bayburt.
[3] Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi /Balıkesir.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Araştırma güreş antrenörlerin algıladıkları liderlik stilleri ile örgütsel bağlılık, iş tatmini, yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.
Yöntem: Araştırma amacı doğrultusunda İstanbul ilinde güreş antrenörlük görevini aktif olarak sürdüren kişiler çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırmada verilerin toplanması adına 5 ayrı form kullanılmıştır. Bunlar; Kişisel Bilgi Formu, Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği, Örgütsel Bağlılık Ölçeği, İş Tatmini Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışmanın analiz sürecinde SPSS (26. Versiyon) kullanılmıştır. Testlerden korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır.
Bulgular: Korelasyon analizi sonuçlarına göre güreş antrenörlerinin algıladıkları liderlik stilleri ile örgütsel bağlılık, iş tatmini ve yaşam kalitesi düzeyleri arasında ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda dönüşümcü ve işlemci liderlik stillerinin algılanması ile araştırma grubunun örgütsel bağlılık, iş tatmini ve yaşam kalitesi (bedensel alan, sosyal alan ve çevre) alanlarının da etkilendiği bulunmuştur.
Sonuçlar: Güreş antrenörlerinin algıladıkları liderlik stilleri ile örgütsel bağlılık, iş tatmini ve yaşam kalite düzeyleri arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Güreş, Liderlik Stili, Örgütsel Bağlılık, İş Tatmini, Yaşam Kalitesi.

Examination of the Relationship Between the Leadership Styles Perceived By Wrestling Coaches, and Levels of Organizational Commitment, Job Satisfaction and Quality Of Life

Hakan KIRKBİR[1], Murat KUL[2], Serkan HACICAFEROĞLU[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The study was conducted to examine the relationship between the perceived leadership styles of wrestling coaches and their organizational commitment, job satisfaction, and quality of life levels.
Method: In line with the purpose of the study, individuals who actively continue their wrestling coaching duties in Istanbul were included in the study. 5 different forms were used to collect data in the study. These are; Personal Information Form, Multifactor Leadership Scale, Organizational Commitment Scale, Job Satisfaction Scale, and Quality of Life Scale. SPSS (26th Version) was used in the analysis process of this study, which was conducted in the relational screening model. Correlation and regression analyses were used in the tests.
Findings: According to the correlation analysis results, it was found that there was a relationship between the perceived leadership styles of wrestling coaches and their organizational commitment, job satisfaction, and quality of life levels. At the same time, it was found that the perception of transformational and transactional leadership styles affected the research group's organizational commitment, job satisfaction, and quality of life (physical area, social area, and environment) areas.
Results: It was concluded that there is a relationship between the leadership styles perceived by wrestling coaches and their organizational commitment, job satisfaction and quality of life levels.

Keywords: Coach, Wrestling, Leadership Style, Organizational Commitment, Job Satisfaction, Quality of Life.

Ruminasyonun Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi: Cinsiyetin ve Yaşın Rolü

Serdar SOLMAZ[1]

[1] Batman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Batman, 7270, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, ruminasyon ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide cinsiyetin moderatör rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Öğrenci sporcular arasında, ruminasyonun psikolojik dayanıklılığı nasıl etkilediğini ve cinsiyetin bu etkideki rolünü değerlendirmek hedeflenmiştir.
Yöntem: Araştırma, 17-27 yaş aralığındaki toplam 289 öğrenci sporcuyu kapsayan bir anket çalışması ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara çevrimiçi olarak doğrulanmış. Spor Müsabakaları Ruminasyon Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklık Ölçeği uygulanmıştır. Ruminasyon ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ölçülmüş, cinsiyet ve yaş ise moderatör bir değişken olarak ele alınmıştır.
Bulgular: Ruminasyonun psikolojik dayanıklılık üzerinde orta düzeyde negatif bir etkisi olduğunu göstermiştir ($r = -0,47$, $p < 0,01$). Cinsiyetin bu ilişkiye etkisi incelendiğinde, kadın sporcularda ruminasyonun psikolojik dayanıklılığı erkeklere kıyasla daha fazla azalttığı bulunmuştur ($\beta = -0,41$, $p < 0,01$). Erkeklerde ise bu etkinin daha az olduğu gözlemlenmiştir ($\beta = -0,10$, $p < 0,01$).Yaş faktörüne bakıldığında, özellikle düşük yaş grubundaki kadınlarda ruminasyonun psikolojik dayanıklılığı önemli ölçüde düşürdüğü tespit edilmiştir ($\beta = -0,44$, $p < 0,01$). Yüksek yaş grubundaki kadınlarda ise bu etkinin daha az olduğu görülmüştür. Düşük yaş grubundaki erkeklerde ruminasyonun etkisi anlamlı bulunmamış ($p > 0,05$), ancak yüksek yaş grubundaki erkeklerde ruminasyonun etkisi kadınlara göre daha zayıf olmuştur.
Sonuçlar: Cinsiyet ve yaş, ruminasyon ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide önemli moderatörler olarak ortaya çıkmıştır. Özellikle düşük yaş grubundaki kadınlarda ruminasyonun olumsuz etkileri daha belirgin olup, bu grupta psikolojik dayanıklılığın ruminasyondan olumsuz etkilendiği görülmüştür. Bu sonuçlar, kadın sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmak için ruminasyonla başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ruminasyon, Psikolojik dayanıklılık, Cinsiyet, Moderatör etkisi

The Effect of Rumination on Psychological Resilience: The Role of Gender and Age

Serdar SOLMAZ[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine the moderating role of gender in the relationship between rumination and psychological resilience. The goal is to assess how rumination affects psychological resilience among student athletes and the role of gender in this effect.
Materials and Methods: The research was conducted through a survey involving a total of 289 student athletes aged 17 to 27. The participants completed the validated Sports Competitions Rumination Scale and the Psychological Resilience Scale online. Rumination and psychological resilience levels were measured, while gender and age were considered as moderator variables.
Findings: The results indicate a significant negative relationship between rumination and psychological resilience ($r = -0.26$, $p < 0.01$). When examining the moderating effect of gender, it was found that the negative impact of rumination on psychological resilience is more pronounced among women compared to men. The effect of rumination was found to be $\beta = -0.41$ for women and $\beta = -0.16$ for men. Additionally, it was determined that the age variable did not have a moderating effect.
Results: In conclusion, it has been revealed that the adverse effect of rumination on psychological resilience is stronger in women, highlighting the importance of considering gender differences. These findings emphasize the need for developing gender-focused intervention strategies.

Keywords: Rumination, Psychological Resilience, Gender, Moderating Effect

Tekerlekli Sandalye Basketbol Sporcularının Tekerlekli Sandalye Basketbol Kavramına Yönelik Metaforik Algıları

Sonay Serpil DAŞKESEN[1]

[1] Atatürk Üniversitesi, ERZURUM

ÖZET

Giriş ve Amaç: Metaforlar, spor bağlamında engelli sporcuların motivasyonlarının, tutum ve davranışlarınının altında yatan nedenleri ortaya çıkarmada kullanılan etkili dilsel araçlardır. Bu araştırma, tekerlekli sandalye basketbol sporcularının tekerlekli sandalye basketbol kavramına yönelik metaforik algılarını ortaya koymayı amaçlamaktadır.
Yöntem: Araştırma grubunu tekerlekli sandalye basketbol süper liginde oynayan yaşları 13 ile 54 arasında değişmekte olan 52 erkek sporcu oluşturmaktadır. Eksik veya anlamsız ifadeler kullanılması nedeniyle 5 katılımcının cevabı araştırmadan çıkarılmıştır. Toplamda 47 cevap değerlendirilmiştir. Araştırmada, nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenoloji/phenomology deseni kullanılmıştır. Verilerin elde edilmesinde, her bir sporcuya kişisel bilgi formu uygulanmış ve sporcuların "Tekerlekli sandalye basketbol … gibidir çünkü …" cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Verilerin analizi için metaforlar ve açıklamaları arasındaki bağlantı incelenmiş olup içerik analizi yapılmıştır. Veriler elde edildikten sonra Microsoft Excel veri tabanı programı kullanılmıştır.
Bulgular: Katılımcılar tekerlekli sandalye basketbolla ilgili 34 farklı metafor üretmiştir. Ortaya çıkan metaforlarla "Engelleri Aşma, Fiziksel İhtiyaçlar, Kendini Gerçekleştirme ve Sosyalleşme" olmak üzere 4 kavramsal kategori oluşturulmuştur.
Sonuçlar: Sporcuların tekerlekli sandalye basketbol kavramına yönelik kullandıkları metaforlar incelendiğinde en fazla "sosyalleşme" kategorisi altında toplanan metaforları kullandıkları tespit edilmiştir. Tekerlekli sandalye basketbol sporcuları bu sporu yalnızca fiziksel aktivite olarak değil, aynı zamanda sosyalleşme aracı olarak gördüğü sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Tekerlekli sandalye basketbolu, metafor, fenomenoloji

The Metaphorical Perceptions of Wheelchair Basketball Athletes Towards the Concept of Wheelchair Basketball

Sonay Serpil DAŞKESEN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Metaphors are effective linguistic tools used to uncover the underlying reasons behind the motivations, attitudes, and behaviors of disabled athletes in a sports context. This study aims to reveal the metaphorical perceptions of wheelchair basketball athletes towards the concept of wheelchair basketball.
Materials and Methods: The research group consists of 52 male athletes aged between 13 and 54, playing in the wheelchair basketball super league. Due to incomplete or meaningless responses, the answers of 5 participants were excluded from the study. A total of 47 responses were evaluated. The phenomenology design, one of the qualitative research designs, was used in the study. To collect data, each athlete was given a personal information form and asked to complete the sentence: "Wheelchair basketball is like … because …". For the analysis of the data, the connection between the metaphors and their explanations was examined, and a content analysis was conducted. After the data were collected, the Microsoft Excel database program was used.
Findings: The participants generated 34 different metaphors related to wheelchair basketball. Four conceptual categories were created based on the resulting metaphors: "Overcoming Obstacles, Physical Needs, Self-Realization, and Socialization.
Results: When the metaphors used by athletes regarding the concept of wheelchair basketball were examined, it was found that they most frequently used metaphors grouped under the "socialization" category. It can be concluded that wheelchair basketball athletes view this sport not only as a physical activity but also as a means of socialization.

Keywords: Wheelchair basketball, metaphor, phenomenology

Öğrencilerde Geleneksel Çocuk Oyunlarının Fiziksel Okuryazarlığa Etkisi

Meliha ÇINAR[1]

[1]Çarşıbaşı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Öğrencilerin geleneksel çocuk oyunları sayesinde fiziksel okuryazarlığı alışkanlık haline getirmesini ve fiziksel okuryazarlığa bir hayat biçimi şeklinde bakmasını sağlamaktır.
Yöntem: Araştırmanın çalışma grubu, 60 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma yöntemi ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen araştırma modelidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Barnett ve ark. (2022) tarafından geliştirilen ve daha sonra Karadağoğlu Topal Ç.ve ark (2024) tarafından büyük çocuklar için geçerliği ve güvenirliği yapılmış "Çocuklarda Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği" kullanılmıştır. Uygulama grubu öğrencilerine 8 hafta 8 farklı geleneksel çocuk oyunları oynatılmıştır. Çalışmada elde edilen tüm istatistiksel veriler SPSS 22.00 programında analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini bulmak için Kolomogorov-smirnov testi kullanılmıştır Kolomogorov-smirnov testi sonuçlarına göre veriler normal dağılım göstermiştir.
Bulgular: Elde edilen verilerin analizinde geleneksel çocuk oyunlarının öğrencilerde fiziksel, psikolojik, sosyal, bilişsel olarak istatiksel yönden anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. ($p<0,05$)
Sonuçlar: Sonuç olarak diyebiliriz ki geleneksel çocuk oyunları öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeylerinde anlamlı farklılık oluşturmuştur. Gelecekteki yaşam tarzının daha sağlıklı ve uzun olabilmesi için çocukluk döneminden başlayarak düzenli olarak yapılan oyun ve egzersizler önemlidir. Bu yüzden okullardaki spor ve aktiviteler artırılmalı ve çocuklar küçük yaştan itibaren bu konuda beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve aileler tarafından fiziksel okuryazarlık hakkında bilinçlendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Çocuk Oyunları, Fiziksel Okuryazarlık, Fiziksel Aktivite

The Effect Of Traditional Children's Games on Physical Literacy in Students

Meliha ÇINAR[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Our aim is to ensure that students make physical literacy a habit thanks to traditional children's games and to view physical literacy as a way of life.
Materials and Methods: The study group of the research consists of 60 students. The research method is a pretest-posttest control group experimental design research model. As a data collection tool in the study, Barnett et al. (2022) and later validated and reliable for older children by Karadağoğlu Topal Ç. et al (2024), the "Physical Literacy Scale in Children" was used. The students in the application group were made to play 8 different traditional children's games for 8 weeks. All statistical data obtained in the study were analyzed in SPSS 22.00 program. Kolomogorov-Smirnov test was used to find out whether the data showed normal distribution. According to the Kolomogorov-Smirnov test results, the data showed normal distribution.
Findings: In the analysis of the data obtained, it was determined that traditional children's games had a statistically significant difference in students' physical, psychological, social and cognitive aspects. ($p<0.05$)
Results: As a result, we can say that traditional children's games created a significant difference in the physical literacy levels of students. Regular games and exercises, starting from childhood, are important for a healthier and longer future lifestyle. Therefore, sports and activities in schools should be increased and children should be made aware of this issue by physical education teachers, coaches and families from an early age.

Keywords: Traditional Children's Games, Physical Literacy, Physical Activity

Olimpiyat Madalyalarının Gizli Anahtarı: Ekonomik Güç ve Başarı

Ünal SAKİ[1], Turgay TOKSOY[2], Mustafa VURAL[1]

[1]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Ağrı
[2] Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Eleşkirt Meslek Yüksekokulu/Ağrı

ÖZET

Giriş ve Amaç: Olimpiyat Oyunları, dünya genelinde en prestijli spor organizasyonlarından biri olarak kabul edilmektedir. Her dört yılda bir düzenlenen bu etkinlikler, sadece sporcuların fiziksel performanslarını sergilediği bir platform olmanın ötesinde, ülkelerin ekonomik ve sosyal dinamiklerini de yansıtan önemli bir göstergedir. Olimpiyat madalyaları, bir ülkenin spor alanındaki başarısını sembolize ettiği kadar, ekonomik gücü ve spora yapılan yatırım düzeyi ile de yakından ilişkilidir. Bu araştırma, 1964 Tokyo Olimpiyatları ile 2020 Tokyo Olimpiyatları arasında madalya sıralamasında ilk 8'de yer alan ülkelerin toplam madalya başarılarının ekonomik göstergelerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.
Yöntem: Çalışmada kullanılacak ekonometrik yöntemi belirlemek amacıyla, öncelikle incelenen ülkeler arasında yatay kesit bağımlılığının varlığını test etmek için LM testi uygulanmıştır. Ayrıca, ülkelerin kendilerine özgü özelliklerinin modele yansıyıp yansımadığını tespit edebilmek amacıyla Delta testi kullanılmıştır. Ön test sonuçlarına ve modeldeki ülke ile zaman boyutlarına dayanarak, en uygun yöntem olarak Görünürde İlişkisiz Regresyon (SUR) tahmincisinin kullanılması gerektiği sonucuna varılmıştır.
Bulgular: Analiz sonuçları, kurulan modelin ve parametre tahminlerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Özellikle enflasyonun madalya başarısını negatif, kişi başına düşen gelirin ise pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir.
Sonuçlar: Enflasyon, bir ülkenin makroekonomik göstergeleri arasında yer almakta ve mikro düzeyde hane halkı tüketim harcamalarına olduğu kadar kamu harcamalarının şekillenmesine de doğrudan etki etmektedir. Öte yandan, kişi başına düşen gelir, bir ülkenin büyüme ve kalkınma seviyesini gösteren önemli bir makroekonomik değişkendir. Bu araştırmanın bulguları, hem enflasyonun hem de kişi başına düşen gelirin bir ülkenin sportif başarıları üzerinde önemli etkiler yaratan belirleyici faktörler olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Olimpiyat madalyaları, spor, ekonomi

The Secret Key to Olympic Medals: Economic Power and Success

Ünal SAKİ[1], Turgay TOKSOY[2], Mustafa VURAL[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The Olympic Games are one of the most prestigious sporting events worldwide. Organized every four years, these events are not only a platform for athletes to showcase their physical performance but also an important indicator reflecting the economic and social dynamics of countries. Olympic medals symbolize a country's success in sports and are closely related to its economic power and level of investment in sports. This study aims to examine the impact of total medal achievements on the economic indicators of the countries ranked in the top eight in the medal rankings between the 1964 Tokyo Olympics and the 2020 Tokyo Olympics.
Materials and Methods: To determine the econometric method to be used in the study, first, the LM test was applied to test the existence of horizontal cross-sectional dependence among the countries analyzed. In addition, a delta test was used to determine whether the specific characteristics of the countries were reflected in the model. Based on the preliminary test results and the country and time dimensions in the model, we conclude that the most appropriate method is the Seemingly Unrelated Regression (SUR) estimator.
Findings: The results showed that the model and parameter estimates were significant. In particular, inflation has a negative effect on medal success, whereas per capita income has a positive effect.
Results: Inflation is a macroeconomic indicator of a country and has a direct impact on household consumption expenditures at the micro level as well as on the shaping of public expenditures. On the other hand, per capita income is an important macroeconomic variable that indicates a country's level of growth and development. The findings reveal that both inflation and per capita income are determinants of a country's sporting achievements.

Keywords: Olympic medals, sports, economy

Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi: Trabzon Üniversitesi Örneği

Samet ZENGİN[1], Leyla BALCANCI[1]

[1] Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmamızın amacında, Trabzon Üniversitesi Spor Yöneticiliği bölümünde okuyan, geleceğin yönetici adayları olan üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerinin saptanması ve eksik yönlerin ortaya çıkartılıp ileride yapılacak olan çalışmalara yardımcı olacak verilerin elde edilmesi hedeflenmiştir.
Yöntem: Bu araştırmanın çalışma grubu 2023-2024 eğitim öğretim yılında Trabzon Üniversitesi spor yönetimi bölümü öğrencilerinden 53'ü kadın 97'si erkek olmak üzere toplam 150 kişiden oluşmaktadır. Veriler öğrencilerin ders saatlerinde, dersin hocalarından izin alınarak sınıf içerisinde araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Adaylara, konular hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra anket bağlantısı öğrencilerle paylaşılarak Google formlar üzerinden, gönüllü katılım ilkesine bağlı kalınarak toplanmıştır. Araştırmanın ilk bölümünü araştırmacılar tarafından hazırlanan 10 sorudan oluşan kişisel bilgi formu, ikinci bölümünü ise, Buluş M., Atan, A. ve Erten Sarıkaya, H. (2017). Tarafından geliştirilen Etkili İletişim Becerileri Ölçeği oluşturmaktadır. Bu çalışmada verilerin analizi SPSS 21.0 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normallik sınaması basıklık çarpıklık katsayılarına bakılarak değerlendirilmiş olup verilerin basıklık çarpıklık değerleri ±2 arasında olduğu görülmüş ve analizde parametrik testler kullanılmıştır (George & Mallery, 2003). İstatistiksel açıdan, ikiden fazla değişkenlerde anova analizi ve ikili değişkenlerde Bağımsız Örneklem için T testleri yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.
Bulgular:.Analiz sonucunda katılımcıların etkili iletişim becerileri ölçeği ile cinsiyet değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilirken ($p>0.05$), katılımcıların etkili iletişim becerileri ölçeği ile sınıf düzeyi, büyüdüğü yerleşim yeri değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin eğitim düzeyi arttıkça etkili iletişim becerilerinin gelişim gösterdiği tespit edilmiştir. Anne/baba eğitim düzeyi, anne/baba meslek durumu ve günlük sosyal medya kullanım süresi ile etkili iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).
Sonuçlar: Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni ile etkili iletişim becerileri ölçeği arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Etkili iletişim becerileri ile yaş değişkeni incelendiğinde, ölçek genelinde, etkili iletişim becerileri ölçeği ile yaş değişkeni arasında zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Verilerin analiz sonuçlarına göre katılımcıların sınıf düzeyleri ile etkili iletişim becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu değer sonucunda sınıf düzeyi değişkeni ile etkili iletişim becerileri ölçeği arasında, egoyu geliştirici dil, etkin dinleme, kendini tanıma/kendini açma, empati, ben dilini kullanma ve ölçek toplamı alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Hangi parametrelerin anlamlı farklılık oluşturduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucuna göre, egoyu geliştirici dil alt boyutunda 2. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin etkili iletişim becerileri 1. sınıf öğrencilerinden yüksekken 3. sınıf öğrencilerinin etkili iletişim becerileri 2. sınıflardan daha yüksektir. 4. sınıf öğrencilerin etkili iletişim becerileri ise 3. sınıf öğrencilerden daha yüksek tespit edilmiştir. Etkin dinleme alt boyutunda 2. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin etkili iletişim düzeyleri 1. sınıf öğrencilerden daha yüksek tespit edilmiştir. Kendini tanıma/kendini açma alt boyutunda 2. sınıfların etkili iletişim becerileri 1. sınıflardan daha yüksekken, 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin etkili iletişim becerileri 2. sınıf öğrencilerinden daha yüksektir. Empati alt boyutunu incelediğimizde 2. ve 4. sınıf öğrencilerinin etkili iletişim becerileri 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksek tespit edilmiştir. Ben dilini kullanma at boyutunda etkini dinleme ve empati alt boyutunda olduğu gibi 2. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin etkili iletişim becerileri 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksektir. Son olarak toplam puan alt boyutunu incelediğimizde yine aynı şekilde 2. ve 4. sınıf öğrencilerinin etkili iletişim becerileri 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksek tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, iletişim, etkili iletişim becerisi, spor yöneticiliği

Investigation Of Communication Skills Of Sports Management Department Students: Trabzon University Example

Samet ZENGİN[1], Leyla BALCANCI[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of our study is to determine the communication skill levels of university students, who are future managerial candidates, studying at Trabzon University Sports Management department, to reveal their deficiencies and to obtain data that will help future studies. The aim of our study is to determine the communication skill levels of university students, who are future managerial candidates, studying at Trabzon University Sports Management department, to reveal their deficiencies and to obtain data that will help future studies.

Materials and Methods: The study group of this research consists of a total of 150 students, 53 of whom are women and 97 of whom are men, from the sports management department of Ege Trabzon University in the 2023-2024 academic year. The data were collected by the researchers in the classroom during the students' lesson hours, with permission from the course instructors. After the candidates were informed about the topics, the survey link was shared with the students and the survey was collected via Google forms, adhering to the principle of voluntary participation. The first part of the research was a personal information form consisting of 10 questions prepared by the researchers, and the second part was a personal information form consisting of 10 questions prepared by the researchers. Buluş M., Atan, A. and Erten Sarıkaya, H. (2017). He created the Effective Communication Skills Scale developed by. In this study, data analysis was done with SPSS 21.0 package program. The normality test of the data was evaluated by looking at the kurtosis and skewness coefficients, and the kurtosis and skewness values of the data were found to be between ±2 and parametric tests were used in the analysis (George & Mallery, 2003). From a statistical perspective, anova analysis was performed on more than two variables and T tests for Independent Samples were performed on binary variables. While making the analysis, the analysis was made according to the 95% confidence interval.

Findings: As a result of the analysis, it was determined that there was no statistically significant difference in the participants' effective communication skills scale and gender and age variables ($p>0.05$), but there was a statistically significant difference in the effective communication skills of the participants. Scale and grade level and place of growing up variables ($p<0.05$). No significant difference was detected between the participants' mother/father education level, mother/father's professional status, daily social media usage time and effective communication skills ($p>0.05$).

Results: As a result of the research, no significant difference was found between the gender variable and the effective communication skills scale. When the effective communication skills and age variable were examined, a weak positive relationship was found between the effective communication skills scale and the age variable throughout the scale. According to the results of the data analysis, a significant difference was detected between the class levels of the participants and their effective communication skills. As a result of this value, a significant difference was detected between the grade level variable and the effective communication skills scale in the sub-dimensions of ego-enhancing language, active listening, self-knowledge/self-disclosure, empathy, using self-language and the total scale. According to the results of the Post Hoc analysis conducted to determine which parameters create a significant difference, the effective communication skills of 2nd and 4th grade students are higher than those of 1st grade students in the ego-enhancing language sub-dimension, while the effective communication skills of 3rd grade students are higher than those of 2nd graders. The effective communication skills of 4th grade students were found to be higher than those of 3rd grade students. In the active listening sub-dimension, the effective communication levels of 2nd grade and 4th grade students were found to be higher than 1st grade students. In the self-knowledge/self-disclosure sub-dimension, the effective communication skills of 2nd graders are higher than those of 1st graders, while the effective communication skills of 3rd and 4th grade students are higher than 2nd grade students. When we examined the empathy sub-dimension, the effective communication skills of 2nd and 4th grade students were found to be higher than those of 1st grade students. Effective communication skills of 2nd grade and 4th grade students are higher than 1st grade students in the dimension of using I language, as in the sub-dimension of effective listening and empathy. Finally, when we examined the total score sub-dimension, the effective communication skills of 2nd and 4th grade students were determined to be higher than those of 1st grade students.

Keywords: Student, communication, effective communication skills, sports management

Biyolojik Zamanı Yeniden Şekillendirmek: Sağlıklı Yaşlanma için Direnç Egzersizi Stratejileri

Tolga ALTUĞ[1], Baykal KARATAŞ

[1] Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı
[2] Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, yaşlanma sürecinde ortaya çıkan kas-iskelet sistemi bozukluklarının yaşam kalitesine etkilerini ve direnç egzersizlerinin bu bozukluklar üzerindeki olumlu etkilerini incelemektedir.
Yöntem: Çalışma, nitel araştırma yöntemi kullanılarak geleneksel derleme metodu ile hazırlanmıştır. Literatür taraması PubMed, Scopus ve Web of Science veri tabanlarında "kas-iskelet sistemi bozuklukları", "direnç egzersizi", "sarkopeni" ve "osteoporoz" gibi anahtar kelimelerle gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya gözlemsel araştırmalar, randomize kontrollü çalışmalar, sistematik derlemeler ve meta-analizler dahil edilmiştir. Bu derlemede belirli bir sistematik protokol izlenmeden, mevcut bilimsel bulgular geniş bir şekilde sentezlenmiş ve analiz edilmiştir. Çalışmada, yaşlanma sürecinde meydana gelen biyolojik değişimlerin yaşam kalitesine etkileri ve bu süreçte uygulanan stratejiler değerlendirilmiştir.
Bulgular: Yaşlanma sürecinde kas-iskelet sistemi bozuklukları, yaşam kalitesini olumsuz etkiler. Direnç egzersizleri, yaşlanma sürecinde kas ve eklem fonksiyonlarını iyileştirerek yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar. Bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak özenle tasarlanmış direnç egzersizleri sağlıklı yaşlanma sürecine önemli katkılar sunar.
Sonuçlar: Direnç egzersizleri, yaşlanma sürecinde sıklıkla görülen kas ve eklem disfonksiyonlarının olumsuz etkilerini hafifletmek ve yaşam kalitesini artırmak için kritik bir rol oynar. Bu egzersizlerin maksimum faydayı sağlayabilmesi için bireysel ihtiyaçlara göre planlanarak bilimsel temellere dayalı bir yaklaşım benimsenmelidir. Doz-yanıt prensibi doğrultusunda yük, hacim, sıklık ve süre gibi antrenmanın temel değişkenleri, bireyin yaş, sağlık durumu ve fiziksel kapasitesi göz önünde bulundurularak dikkatlice ayarlanmalıdır. Bu şekilde kişiye özel optimize edilen egzersiz programları, yaşlanma sürecini daha nitelikli ve sağlıklı hale getirerek yaşam kalitesini iyileştirebilir.

Anahtar Kelimeler: "Kas-iskelet sistemi bozuklukları", "Direnç egzersizi", "Sarkopeni", "Osteoporoz"

Reshaping Biological Time: Resistance Exercise Strategies for Healthy Aging

Tolga ALTUĞ[1], Cüneyt ŞENSOY[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study examines the effects of musculoskeletal disorders that occur during the aging process on quality of life and the positive effects of resistance exercises on these disorders.
Materials and Methods: The study was prepared using a traditional review method within the framework of qualitative research. The literature search was conducted in the PubMed, Scopus, and Web of Science databases using keywords such as 'musculoskeletal disorders,' 'resistance exercise,' 'sarcopenia,' and 'osteoporosis.' Observational studies, randomized controlled trials, systematic reviews, and meta-analyses were included. In this review, existing scientific findings were broadly synthesized and analyzed without following a specific systematic protocol. The study evaluated the effects of biological changes occurring during the aging process on quality of life, as well as the strategies applied during this process.
Findings: During the aging process, musculoskeletal disorders negatively impact quality of life. Resistance exercises play an important role in enhancing quality of life by improving muscle and joint functions during aging. Resistance exercises that are carefully designed, taking individual differences into account, make significant contributions to the healthy aging process.
Results: Resistance exercises play a critical role in alleviating the negative effects of muscle and joint dysfunctions commonly seen during the aging process and in enhancing quality of life. For these exercises to provide maximum benefit, they should be planned according to individual needs, and a scientifically grounded approach should be adopted. In line with the dose-response principle, key training variables such as load, volume, frequency, and duration should be carefully adjusted, taking into account the individual's age, health

status, and physical capacity. In this way, individually optimized exercise programs can improve quality of life by promoting a healthier and higher-quality aging process.

Keywords: "Musculoskeletal system disorders", "Resistance exercise", "Sarcopenia", "Osteoporosis"

İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Rize İli Örneği)

Mine KOÇ [1], Mehmet Ali KÜÇÜKOSMAN [2]

[1] Gümüşhane Üniversitesi, GÜMÜŞHANE
[2] MEB, RİZE

ÖZET

Giriş ve amaç: Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Araştırmada, Uğraş ve Serbes (2019) tarafından geliştirilen 9 maddelik Beden Eğitimi Dersi Mutluluk Düzeyi Ölçeği (BEDMDÖ) kullanılmıştır. Çalışma, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Rize il merkezinde, 5, 6, 7 ve 8. sınıflarda öğrenim gören toplam 525 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunun %49,7'sini erkek, %50,3'ünü ise kız öğrencilerden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında kolayda örnekleme yöntemi ve yüz yüze anket yöntemi tercih edilmiştir. Veri analizleri, SPSS programı kullanılarak yapılmıştır. Analizlerde aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans dağılımları hesaplanmış; Independent Samples T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gibi parametrik testler uygulanmıştır.
Bulgular: Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik mutluluk düzeylerinde cinsiyet, lisanslı sporcu olma durumu ve sınıf değişkenlerine bağlı olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Sonuçlara göre, erkek öğrencilerin beden eğitimi dersi mutluluk düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, lisanslı sporcu olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri, sporcu olmayan öğrencilere kıyasla daha yüksektir. Sınıf düzeyine göre yapılan analizlerde ise 7. sınıf öğrencilerinin mutluluk düzeyleri, 5. ve 8. sınıf öğrencilerine kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Beden Eğitimi, Ortaokul Öğrencileri, Spor

Investigation of Happiness Levels of Primary School 2nd Stage Students in Physical Education Class (Rize Province Example)

Mine KOÇ [1], Mehmet Ali KÜÇÜKOSMAN [2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aimed to examine the happiness levels of middle school students towards physical education and sports lessons.
Materials and Methods: The 9-item Physical Education Lesson Happiness Level Scale (PEL Level Scale) developed by Uğraş and Serbes (2019) was used in the study. The study was conducted with a total of 525 students studying in 5th, 6th, 7th and 8th grades in the 2023-2024 academic year in the city center of Rize. 49.7% of the research group consisted of male students and 50.3% of female students. Convenience sampling method and face-to-face survey method were preferred in data collection. Data analyses were conducted using the SPSS program. In the analyses, arithmetic mean, standard deviation, percentage and frequency distributions were calculated; parametric tests such as Independent Samples T-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were applied.
Findings: According to the findings, significant differences were determined in the happiness levels of the students towards physical education lessons depending on the variables of gender, licensed athlete status and class.
Results: According to the results, male students' physical education class happiness levels were higher than female students. In addition, students who were licensed athletes had higher happiness levels compared to students who were not athletes. In the analyses conducted according to grade level, the happiness levels of 7th grade students were found to be lower compared to 5th and 8th grade students. These differences were statistically significant ($p<0.05$).

Keywords: Happiness, Physical Education, Secondary School Students, Sports

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Kariyer Stresi ve Ailenin Rolü

Edanur DEMİRCİ[1], Tolga ESKİ[2]

[1] Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kastamonu
[2] Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kastamonu

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kariyer seçimi, kişinin hayattaki önemli adımlarından biridir. Seçim yaparken bazı faktörler bu durumu etkileyebilir. Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kariyer stresleri ile kariyer seçiminde aile etkisinin ne düzeyde olduğunu farklı değişkenler açısından değerlendirerek iki faktör arasındaki ilişkiyi incelemektir.
Yöntem: Araştırmanın modelinde, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama (korelasyonel) modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinin 1. ve 2. sınıflarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Fouad ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen, Özünlü ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Kariyer Seçiminde Aile Etkisi Ölçeğinden ve Choi ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen, Özden ve Sertel Berg (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Kariyer Stresi Ölçeğinden yararlanılmıştır. Veriler SPSS 20 programı ile analiz edilmiş, analizde tanımlayıcı istatistikler, Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi, non-parametrik testlerden Mann-Whitney U Testi, Kruskal-Wallis Testi, Spearman Korelasyon Testi ve Cronbach Alpha iç tutarlık analizi kullanılmıştır.
Bulgular: Kariyer seçiminde aile etkisi ölçeğinin alt boyutlarının analiz sonuçlarına göre cinsiyet, bölüm ve baba eğitim değişkenlerinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Kariyer stresi ölçeğinin alt boyutlarının analiz sonuçlarına göre sınıf, aile gelir ve kişisel gelir değişkenlerinde anlamlı bir fark görülmüştür. Ölçekler arası yapılan ilişki analizinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (r= ,053; p>0,05).
Sonuç: Sonuç olarak, öğrencilerin meslek seçimini kariyer stresinin etkilediği, aile rolünün ise beklenen düzeyde olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin spor bilimleri fakültesini kendi istekleri doğrultusunda seçtikleri gözlenmiştir. Bölümlerde mesleki özgüvenlerini geliştirici eğitimler ve stresi azaltmaya yönelik çalışmalar yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kariyer, Stres, Aile.

Career Stress and The Role of Family Among Students of The Faculty of Sports Sciences

Edanur DEMİRCİ[1], Tolga ESKİ[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Career choice is one of the important steps in a person's life. Various factors can influence this decision. The aim of this study is to examine the relationship between career stress and the influence of family on career choice among students of the Faculty of Sports Sciences, by evaluating these two factors in terms of different variables.
Materials and Methods: In the research model, the correlational survey model, one of the quantitative research methods, was used. The sample of the study consists of first and second-year students from the Physical Education and Sports Teaching, Coaching Education and Sports Management departments of Kastamonu University's Faculty of Sports Sciences. As data collection tools, the Family Influence on Career Choice Scale, developed by Fouad et al. (2010) and adapted into Turkish by Özünlü and Bacanlı (2015) and the Career Stress Scale, developed by Choi et al. (2011) and adapted into Turkish by Özden and Sertel Berg (2017), were used. The data were analyzed using the SPSS 20 program, with descriptive statistics, the Kolmogorov-Smirnov Normality Test, non-parametric tests such as the Mann-Whitney U Test, Kruskal-Wallis Test, Spearman Correlation Test and Cronbach's Alpha internal consistency analysis.
Findings: According to the analysis results of the sub-dimensions of the Family Influence on Career Choice Scale, significant differences were found in terms of gender, department and father's education variables. According to the analysis results of the sub-dimensions of the Career Stress Scale, significant differences were observed in terms of class, family income and personal income variables. No significant difference was found in the relationship analysis conducted between the scales (r= .053; p>0.05).
Results: In conclusion, it was observed that career stress influences students' career choices, while the role of the family was not at the expected level. It was noted that students chose the Faculty of Sports Sciences based on their own preferences. It is recommended to provide training aimed at improving professional self-confidence and to implement efforts to reduce stress within the departments.

Keywords: Sports, Career, Stress, Family.

Alt ve Üst Ekstremite 1 Tekrar Maksimal Kuvvetin Kestirilmesinde Kullanılan Formüllerin Geçerliliği

Mehmet YAVUZ[1], Osman DİŞÇEKEN[1], Erhan IŞIKDEMİR[1], Mücahit IŞIK[1], Hamit CİHAN[2]

[1] Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi / Nevşehir
[2] Trabzon Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi / Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bir tekrar maksimal (1TM) kuvvet testi, bireyin tek seferde kaldırabileceği maksimum ağırlığın tespitinde kullanılan ve altın standart olarak kabul edilen bir yöntemdir. Bu çalışmanın amacı, 15 farklı formülün tahmin ettiği 1TM kuvvet değerlerinin, doğrudan ölçülen 1TM kuvvetle olan uyumluluğunu ve doğruluğunu incelemektir.
Yöntem: Araştırma, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 46 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların bench press, deep squat, leg extension ve shoulder press egzersizlerine yönelik 1TM değerleri, standart protokollerle belirlenmiştir. Yorgunluk Tekrar Sayısı (YTS) ve Tekrarlı Kaldırılan Ağırlık (TKA) verilerine dayalı olarak formüllerle tahmin edilen 1TM değerleriyle doğrudan ölçülen 1TM değerleri Lin'in uyumluluk korelasyon katsayısı (ρc) ile karşılaştırılmıştır.
Bulgular: Yapılan analizlerde, Adams, Cummings ile Finn, Lombardi ve Tucker formüllerinin iki cinsiyette de yüksek uyum sağladığı bulunmuştur (ρc > 0.90). Kadın katılımcılarda, Kravitz ve Macht formüllerinin düşük uyum gösterdiği tespit edilirken (ρc ≈ 0.10), erkek katılımcılarda bu formüller daha yüksek uyum sağlamıştır. Erkeklerde Leg Press egzersizinde, tüm formüller yüksek uyum gösterirken, kadınlarda genel olarak uyum orta seviyelerde kalmıştır (ρc ≈ 0.75 - 0.90).
Sonuçlar: Bu çalışma, formüllerle tahmin edilen 1TM değerlerinin, doğrudan ölçülen değerlerle yüksek bir uyum sergilediğini ortaya koymuştur. Özellikle Adams, Cummings ile Finn, Lombardi ve Tucker formülleri her iki cinsiyette de güvenilir tahminler sunmuştur. Ancak, bulgular bazı formüllerin cinsiyete ve egzersiz tipine bağlı olarak farklı performans gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Sonuçlar, tahmin edilen 1TM değerlerinin geçerli olduğunu ve uygulamada da güvenilir olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: 1 Tekrar maksimal kuvvet, Alt ve üst ekstremite kuvveti, Tahmin formülleri geçerliliği

Validity of the Formulas Used in the Estimation of 1 Repetition Maximal Force of Lower and Upper Extremities

Mehmet YAVUZ[1], Osman DİŞÇEKEN[1], Erhan IŞIKDEMİR[1], Mücahit IŞIK[1], Hamit CİHAN[2]

ABSTRACT

Introduction: The one repetition maximal (1RM) strength test is recognized as the gold standard for determining the maximum weight an individual can lift in a single attempt. This study aimed to assess the accuracy and compatibility of 15 different formulas used to predict 1RM values by comparing them with directly measured 1RM data.
Methods: The research was conducted with 46 students from Nevşehir Hacı Bektaş Veli University's Faculty of Sport Sciences. Standard protocols were applied to measure the 1RM values of the participants in exercises like bench press, deep squat, leg extension, and shoulder press. The predicted 1RM values, based on fatigue repetition count and the weight lifted, were compared with directly measured 1RM values using Lin's compatibility correlation coefficient (ρc).
Findings: The analyses showed that the Adams, Cummings, Finn, Lombardi, and Tucker formulas provided high agreement with measured 1RM values for both men and women (ρc > 0.90). However, the Kravitz and Macht formulas displayed low agreement in female participants (ρc ≈ 0.10) while showing higher agreement in males. In the leg press exercise, all formulas performed well for men, but only moderate agreement was observed in women (ρc ≈ 0.75 - 0.90).
Conclusion: The study concluded that the 1RM values estimated by the formulas were valid and closely matched directly measured values. While certain formulas provided reliable predictions across both genders, some variations in performance were noted depending on gender and exercise type.

Keywords: 1 Repetition maximal force, Lower and upper extremity strength, Validity of prediction formulas

Kronik Ayak Bileği İnstabilitesi Olan Bireylerde Stroboskopik Gözlüklerle Yapılan Denge Antrenmanının Postüral Kontrol Üzerine Etkisi: Sistematik İnceleme

Mücahit IŞIK[1], Ömer ŞENEL[2], Aysu ÖNAL[3], Osman DİŞÇEKEN[1], Mehmet YAVUZ[1]

[1] Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Nevşehir
[2] Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara
[3] Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenman ve Hareket Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kronik ayak bileği instabilitesi (CAI), akut bir yaralanmanın ardından ayak bileği eklem kompleksindeki belirli yetersizlikleri tanımlayan, ayrıca tekrarlayan burkulmalar ve postüral kontrol sorunları ile karakterize edilen bir durumdur. Bu çalışmada, CAI'li bireylerde stroboskopik gözlüklerle yapılan denge antrenmanının postüral kontrol üzerindeki etkilerini sistematik olarak incelemek amaçlanmıştır.
Gereç ve Yöntem: Çalışma PRISMA 2020 rehberine uygun olarak yürütülmüştür. Eylül 2023'e kadar PubMed, Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL), ScienceDirect ve Google Scholar veri tabanları, ''stroboscopic training'', ''strobotraining'', ''SVT'', ''intermittent vision'', ''CAI'', ''chronic ankle instability'', ''balance training'' ve ''postural control'' anahtar kelimeleri ile İngilizce olarak taranmıştır. Araştırmaya, CAI tanılı bireylerde, stroboskopik gözlüklerle yapılan denge antrenmanlarının postüral kontrole etkisini değerlendiren, randomize kontrollü makaleler dahil edilmiştir. Ampirik olmayan ve tam metni bulunmayan çalışmalar hariç tutulmuştur. Çalışmaların önyargı riski ve metodolojik kalitesi, PEDro ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir.
Bulgular: Arama sonucunda toplam 2.308 çalışma bulunmuştur. Yinelenen ve uygun olmayan çalışmalar elendikten sonra, tam metin incelemesi yapılmış ve kriterlere uyan 4 çalışma detaylı olarak incelenmiştir. PEDro ölçeğine göre, bu çalışmalar 6-8/10 puan alarak iyi kalitede olduğu tespit edilmiştir.
Sonuç ve Öneriler: Stroboskopik gözlüklerle yapılan denge antrenmanının, CAI'li bireylerde postüral kontrolü iyileştirdiği belirlenmiştir. Bu yöntem, görsel bağımlılığı azaltıp somatosensoriyel geribildirimi arttırarak özellikle dinamik dengeyi geliştirmektedir. Statik denge üzerindeki etkileri sınırlı olup, daha uzun süreli araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kronik ayak bileği instabilitesi, stroboskopik gözlük, denge eğitimi, postüral kontrol, aralıklı görüş

The Effect of Balance Training with Stroboscopic Glasses on Postural Control in Individuals with Chronic Ankle Instability: A Systematic Review

Mücahit IŞIK[1], Ömer ŞENEL[2], Aysu ÖNAL[3], Osman DİŞÇEKEN[1], Mehmet YAVUZ[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Chronic ankle instability (CAI) is a condition characterized by recurrent sprains and postural control deficits, as well as specific impairments in the ankle joint complex following an acute injury. This study aimed to systematically investigate the effects of balance training with stroboscopic glasses on postural control in individuals with CAI.
Materials and Methods: The study was conducted in accordance with PRISMA 2020 guidelines. PubMed, Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL), ScienceDirect and Google Scholar databases were searched in English with the keywords ''stroboscopic training'', ''strobotraining'', ''SVT'', ''intermittent vision'', ''CAI'', ''chronic ankle instability'', ''balance training'' and ''postural control'' until September 2023. Randomized controlled trials assessing the effects of balance training with stroboscopic glasses on postural control in CAI patients were included. Non-empirical studies and those without full-texts were excluded. The risk of bias and methodological quality were assessed using the PEDro scale.
Results: A total of 2.308 studies were identified. After eliminating duplicates and irrelevant studies, four studies meeting the inclusion criteria were analyzed in detail. According to the PEDro scale, these studies scored between 6 and 8 out of 10, indicating good quality.

Conclusion and Recommendations: Balance training with stroboscopic glasses was found to improve postural control in individuals with CAI. This method enhances dynamic balance by reducing visual dependence and increasing somatosensory feedback. Its effects on static balance are limited, suggesting the need for longer-term studies.

Keywords: Chronic ankle instability, stroboscopic glasses, balance training, postural control, intermittent vision.

Modern Olimpiyatlarda Mottolar

Gökhan BAYRAKTAR[1], Serkan Tevabil AKA[1], Yusuf Yağız SARAÇOĞLU[1]

[1]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bütün ülkeleri bir araya getiren büyük bir spor organizasyonu olan olimpiyat oyunları; dünya barışının devamlılığını sağlamak amacıyla modernize edilerek gerçekleştirilmekte ve olimpizm ruhunun canlı tutulabilmesi için, bu etkinliğin liderliğini 1894 yılında kurulan Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) yürütmektedir. Olimpiyat oyunları; yapıldığı ülkenin jeopolitik konumunu, teknolojisini, maddi, manevi değerlerini, toplumsal unsurlarını, dünya görüşlerini ortaya koyması açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu çalışmanın amacı; Modern Yaz ve Kış Olimpiyat Oyunlarında ev sahibi ülkeler tarafından kullanılan olimpiyat mottolarının kendilerine özgü niteliklerinin, temsil ettikleri kavramların, çıkış noktalarının ve kullanım amaçlarının farklı yönleri ile incelenmesidir.
Yöntem: Araştırmada; incelenen konuyla ilgili olgu ve olaylar hakkında bilgi içeren yazılı belgelerin analiz edilmesiyle verilerin toplanmasında kullanılan doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında hemen hemen bütün olimpiyat mottolarının Olimpizm felsefesine uygun birleştirici mottolar olduğu görülmektedir. Zaten 2021 yılında IOC tarafından alınan karar doğrultusunda Yeni Olimpiyat sloganı artık "Daha Hızlı, Daha Yüksek, Daha Güçlü - Birlikte" şeklinde olmuştur. IOC'nin olimpiyat mottosuna paralel olarak da olimpiyat oyunlarına ev sahibi yapan ülkeler de mottolarını Olimpizm felsefesine uygun olarak dizayn etmişlerdir.
Sonuçlar: Olimpiyat oyunlarında kullanılan mottolarının yalnızca spor olgusunda sınırlı kalmayıp, evrensel insanlık değerlerine hitap etmesi ve barış, kardeşlik, dostluk gibi kavramların ön plana çıkarıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Olimpiyat mottolarının, yalnızca sporun değil, uluslararası ilişkilerin, kültürel değişimin ve küresel işbirliğinin bir sembolü olarak hizmet ettiği tespit edilmiştir. Olimpiyat oyunlarının ideallerini ve amacını daha geniş kitlelere yaymak açısından mottolar etkili birer araçtır. Günümüzde sporun giderek daha küresel bir fenomen haline gelmesi ve olimpiyat mottolarının bu küresel ve kültürel birleşmeyi desteklediği görülmüştür. Bu çalışma kapsamında özellikle günümüz gençliğine ve yeni nesil sporculara ilham vermek için oyunlarda kullanılan mottoların daha modern ve kapsayıcı hale getirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Olimpizm, Yaz Oyunları, Kış Oyunları, Motto, Slogan.

Mottoes in the Modern Olympics

Gökhan BAYRAKTAR[1], Serkan Tevabil AKA[1], Yusuf Yağız SARAÇOĞLU[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The Olympic Games, a major sports organization that brings all countries together, have been modernized to ensure the continuity of world peace. The International Olympic Committee (IOC), founded in 1894, was the leader of this event to maintain the spirit of Olympism. Olympic Games are of great importance in terms of revealing the geopolitical position, technology, material, spiritual values, social elements, and worldviews of the country where they are held. The aim of this study is to examine the unique qualities of Olympic mottoes used by host countries in the Modern Summer and Winter Olympic Games, the concepts they represent, their starting points, and their purposes of use from different aspects.
Materials and Methods: In this study, the document analysis method was used to collect data by analyzing written documents containing information about facts and events related to the subject under investigation.
Findings: Considering the findings obtained from the research, it is seen that almost all Olympic mottoes are unifying mottoes in accordance with the philosophy of Olympism. In line with the decision made by the IOC in 2021, the new Olympic motto is now "Faster, Higher, Stronger - Together." In parallel to the Olympic motto of the IOC, countries hosting the Olympic Games have also designed their mottoes in accordance with the philosophy of Olympism.
Results: It has been concluded that the mottoes used in the Olympic Games are not only limited to the phenomenon of sports but also appeal to universal human values and emphasize concepts such as peace, brotherhood, and friendship. It has been determined that Olympic mottoes serve as a symbol not only of sports, but also of international relations, cultural exchange, and global cooperation. Mottoes are effective tools for

spreading the ideals and purposes of the Olympic Games to wider audiences. Sports have become an increasingly global phenomenon, and Olympic mottoes support this global and cultural unification. Within the scope of this study, it is suggested that the mottoes used in games should be made more modern and inclusive, especially to inspire today's youth and the next generation of athletes.

Keywords: Olympism, Summer Games, Winter Games, Motto, Slogan.

Üniversite Sporlarında Yer Alan Sporcu Öğrencilerin Duygularını İfade Etme Şekilleri ile İletişim Becerilerinin İncelenmesi

Mustafa Barış SOMOĞLU[1], Ahmet Yılmaz ALBAYRAK[2], Tonguç Osman MUTLU[3], Muhammed Uhud TÜRKMEN[4]

[1] Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane
[2] Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane
[3] Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane
[4] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla

ÖZET

Giriş ve Amaç: İletişim becerisi, bir kişinin sahip olduğu bilgi ve deneyimleri, karşısındaki insanlara anlaşılır, etkili ve sürekli bir şekilde iletebilme yeteneğidir. Bu beceri, her yerde ve düzeyde açık bir şekilde ifade etmeyi ve başkalarıyla sağlıklı bir iletişimi kapsamaktadır. Bu beceri, sözel (konuşma, yazma) ve sözsüz (beden dili, mimik) unsurları içerir. Duygularını ifade etme, kişinin kendi hislerini tanıması, anlaması ve bu hislerini net bir şekilde anlatabilmesidir. Bu iki kavram arasında güçlü bir ilişki vardır. Duyguları doğru bir şekilde ifade edebilme, iletişim özelliklerinin önemli bir parçasıdır. İletişim, yalnızca bilgi aktarımını değil, aynı zamanda duygusal paylaşım da içeriyor. Dolayısıyla, kendini açık ve uygun bir şekilde ifade edemeyen bireyler, etkili iletişim kurmada zorluklar yaşayabilirler. Bu düşüncelerden hareketle üniversite sporlarında yer alan öğrencilerin etkili iletişim becerileri ve duygularını ifade etme düzeylerini belirlemek, iletişim becerileri ve duygularını ifade etme arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, bazı demografik değişkenler açısından incelemek araştırmanın amacını oluşturmaktadır.
Yöntem: Bu amaçla üniversite sporlarında hentbol oynayan toplam 241 (126'sı kadın %52,3, 115'i erkek %47,7) katılımcı çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışma grubuna kolay örneklem oluşturma yöntemi ile ulaşılmıştır. Araştırma nicel yaklaşım perspektifinde kesitsel-tarama yöntemi ile yapılmıştır. Çalışmada "Duyguları İfade Etme Ölçeği", "İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği" ve araştırmacı tarafından oluşturulan " Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, bağımsın gruplar için T-Testi, tek yönlü ANOVA, Korelasyon ve Regresyon testlerinden yararlanılmıştır. Analizlerin uygulanabilirliğine basıklık ve çarpıklık değerleri göz önünde bulundurularak karar verilmiştir.
Bulgular: Araştırma katılım sağlayan hentbol sporcularının duygularını ifade etme ve iletişim becerilerinin ortalama düzeyin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler açısından elde edilen bulgular incelendiğinde cinsiyet, yaş, sınıfı, spor yapma yılı ve yaşadığı yer değişkenleri açısından duyguları ifade etme ve iletiş becerileri ölçeği toplam ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilirken; okuduğu bölüm, açısından anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir.
Sonuçlar: Sonuç olarak, üniversite hentbol müsabakalarına katılım sağlayan öğrencilerin ortalama üzerinde duygularını ifade etme ve iletişim becerilerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer önemli bir bulgu ise, duyguları ifade etme ile iletişim becerisi arasında pozitif yönlü (0,431) orta düzeyde anlamlı ilişki olmasıdır. Ayrıca, sporcuların iletişim becerilerini yordamada (%19) sporcuların duygularını ifade etme becerilerinin önemli rol oynadığıdır.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Sporcu, Duyguları İfade Etme, İletişim Becerisi.

Investigating The Emotional Expression and Communication Skills of Student Athletes in University Sport

Mustafa Barış SOMOĞLU[1], Ahmet Yılmaz ALBAYRAK[2], Tonguç Osman MUTLU[3], Muhammed Uhud TÜRKMEN[4]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Communication skills can be defined as the ability to convey one's knowledge and experiences to others in a clear, effective and continuous manner. This skill encompasses the capacity for clear expression and healthy communication with others at all levels and in all contexts. This skill encompasses both

verbal (speaking, writing) and non-verbal (body language, mimicry) elements. The expression of one's feelings entails the recognition and comprehension of one's own emotional state, as well as the capacity to articulate it in a lucid manner. These two concepts are closely interrelated. The ability to express emotions correctly is an essential component of effective communication. Communication encompasses not only the transfer of information but also emotional sharing. Consequently, individuals who are unable to express themselves clearly and appropriately may encounter difficulties in communicating effectively. In light of these considerations, the objective of this study is to ascertain the levels of effective communication skills and emotional expression among students engaged in university sports, to elucidate the relationship between communication skills and emotional expression, and to examine these aspects in relation to certain demographic variables.

Materials and Methods: A total of 241 participants, comprising 126 females (52.3%) and 115 males (47.7%), engaged in handball at the university level constituted the study group. The study group was selected using the convenient sampling method. The research was conducted using a cross-sectional scanning method in a quantitative approach. The researcher-created instruments, namely the 'Expressing Emotions Scale', the 'Communication Skills Assessment Scale' and the 'Personal Information Form', were employed in the study. Descriptive statistics, T-tests for dependent groups, one-way ANOVA, correlation and regression tests were used to analyses the data. The applicability of the analyses was determined by considering kurtosis and skewness values.

Findings: The research findings indicated that the handball athletes who participated in the study exhibited an above-average level of emotional expression and communication skills. Upon examination of the findings pertaining to the independent variables, significant differences were observed in the total and sub-dimensions of the scale measuring emotional expression and communication skills, with regard to the variables of gender, age, class, year of participation in sports, and place of residence. However, no significant differences were identified with respect to the department of study.

Results: It was thus determined that students who engaged in university-level handball competitions exhibited heightened levels of emotional expression and communication proficiency. Furthermore, a notable correlation was identified between the capacity to express emotions and communication skills, with a moderate effect size of 0.431. Additionally, the study revealed that athletes' aptitude for emotional expression was a significant predictor of their communication skills, accounting for 19% of the variance.

Keywords: Student, Athlete, Expressing Emotions, Communication Skills.

Üniversiteler Arası Müsabakalara Katılan Hentbol Sporcularının Hedonik ve Faydacı Tüketim Alışkanlıkları ile Marka Sadakatlerinin İncelenmesi

Muhammed Uhud TÜRKMEN[1], Mustafa Barış SOMOĞLU[2], Ahmet Yılmaz ALBAYRAK[3], Tonguç Osman MUTLU [4]

[1] Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane
[2] Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane
[3] Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane
[4] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla

ÖZET

Giriş ve Amaç: Hedonik tutum, bir ürün veya hizmetin tüketiciye yönelik duygusal, eğlenceli ve estetik deneyimlere odaklanmasıdır. Tüketiciler, haz, keyif, mutluluk, heyecan gibi duygusal tatminler için bir ürün tercih edebilirler. Bu tutuma sahip olan birey, bir ürünün sadece ihtiyaçlarını karşılamak için değil, aynı zamanda duygusal bir deneyim yaşamak için tercih ederler. Faydacı tutumu ise ürün veya hizmetin işlevsel, ürün ve ihtiyaçların karşılayıcı özelliklerine odaklanmaktadır. Tüketiciler, bir ürünün işlevsellik, pratiklik, kullanım kolaylığı ve fiyat-performans gibi özelliklerini dikkate alırlar. Burada ürünün dağıtımı somut fayda ve performansın ön planıdır. Araştırmaya konu olan diğer bir konu ise marka sadakatidir. Marka sadakati, belirli bir markaya olan bağlılığın ve güvenin sonucudur. Marka sadakati, bir markanın uzun vadeli sürdürülebilirliği için kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı; üniversiteler arası müsabakalara katılan hentbol sporcularının hedonik ve faydacı tüketim alışkanlıkları ile marka sadakatleri düzeylerini belirlemek, aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak ve bazı değişkenler açısından incelemektir.
Yöntem: Bu amaçla üniversite sporlarında hentbol oynayan toplam 188 (96'sı kadın %51,1, 92'si erkek %48,9) katılımcı çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışma grubuna kolay örneklem oluşturma yöntemi ile ulaşılmıştır. Araştırma nicel yaklaşım perspektifinde kesitsel-tarama yöntemi ile yapılmıştır. Çalışmada "Hedonik ve Faydacı Tüketim Ölçeği", " Marka Sadakati Ölçeği" ve araştırmacı tarafından oluşturulan " Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, bağımsın gruplar için T-Testi, tek yönlü ANOVA, Korelasyon ve Regresyon testlerinden yararlanılmıştır. Analizlerin uygulanabilirliğine basıklık ve çarpıklık değerleri göz önünde bulundurularak karar verilmiştir.
Bulgular: Araştırmaya katılım sağlayan sporcuların hedonik ve faydacı tüketim ile marka sadakatleri puanlarının ortalamanın üzerinde olduğu tespit edildi. Bağımsız değişkenler açısından bulgular incelendiğinde, cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm (fakülte/yüksekokul), taraftarı olduğunuz spor kulübü, hangi sıklıkla lisanslı ürün satın aldığı, taraftarı olduğu kulübün lisanslı ürününün satışında hangisinin daha iyi hizmet verdiğini gibi değişkenler açısından hedonik ve faydacı tüketim ile marka sadakatleri toplam ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Sonuç olarak, üniversite hentbol müsabakalarına katılım sağlayan öğrencilerin ortalama üzerinde hedonik ve faydacı tüketim ile marka sadakatleri sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer önemli bir bulgu ise, hedonik ve faydacı tüketim ile marka sadakatleri arasında pozitif yönlü (0,416) orta düzeyde anlamlı ilişki olmasıdır. Ayrıca, sporcuların marka sadakatleri yordamada (%17) sporcuların hedonik ve faydacı tüketimlerinin önemli rolü olduğudur.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Sporcu, Hedonik ve Faydacı Tüketim, Marka Sadakati.

Investigation of Hedonic and Utilitarian Consumption Habits and Brand Loyalty of Handball Athletes Participating in Inter-University Competitions

Muhammed Uhud TÜRKMEN[1], Mustafa Barış SOMOĞLU[2], Ahmet Yılmaz ALBAYRAK[3], Tonguç Osman MUTLU [4]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Hedonic attitude is the focus of a product or service on emotional, enjoyable and aesthetic experiences for the consumer. Consumers may prefer a product for emotional satisfaction such as pleasure, enjoyment, happiness and excitement. Individuals with this attitude prefer a product not only to fulfill

their needs but also to have an emotional experience. Utilitarian attitude focuses on the functional, product and need-fulfilling features of the product or service. Consumers consider features of a product such as functionality, practicality, ease of use and price-performance. Here, the delivery of the product is at the forefront of tangible benefits and performance. Brand loyalty is another subject of the research. Brand loyalty is the result of commitment and trust in a particular brand. Brand loyalty is critical for the long-term sustainability of a brand. In this context, the purpose of this study is to determine the levels of hedonic and utilitarian consumption habits and brand loyalty of handball athletes participating in inter-university competitions, to reveal the relationship between them and to examine them in terms of some variables.

Materials and Methods: A total of 188 participants (96 female, 51.1%; 92 males, 48.9%) engaged in handball at the university level constituted the study group. The study group was selected using the convenient sampling method. The research was conducted using the cross-sectional scanning method in a quantitative approach. The "Hedonic and Utilitarian Consumption Scale," "Brand Loyalty Scale," and "Personal Information Form," which were created by the researcher, were used in the study. Descriptive statistics, T-tests for dependent groups, one-way ANOVA, correlation, and regression tests were used to analyze the data. The applicability of the analyses was decided by considering kurtosis and skewness values.

Findings: The hedonic and utilitarian consumption and brand loyalty scores of the athletes who participated in the research were found to be above average. Upon examination of the findings in terms of independent variables, significant differences were identified in the total and sub-dimensions of hedonic and utilitarian consumption and brand loyalty. These differences were observed with regard to variables such as gender, age, department (faculty/college), sports club affiliation, frequency of licensed product purchases, and the perceived quality of service provided by the club in question.

Results: It can be concluded that students who participate in university handball competitions exhibit above-average hedonic and utilitarian consumption and brand loyalty. Furthermore, there is a positive and moderately significant relationship between hedonic and utilitarian consumption and brand loyalty, with a correlation coefficient of 0.416. Additionally, the hedonic and utilitarian consumption of athletes is a significant predictor of their brand loyalty, accounting for 17% of the variance.

Keywords: Student, Athlete, Hedonic And Utilitarian Consumption, Brand Loyalty.

Türkiye Süper Ligi'nde Şampiyon Olan Teknik Direktörlerin Milliyet Açısından İncelenmesi

Emin ÖZDEMİR[1], Ahmet Azmi YETİM[2]

[1] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize
[2] Gazi Üniversitesi, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: 1959 yılında kurulan Türkiye Süper Ligi'nde, çeşitli kulüplerin başarıları kadar bu başarıları getiren teknik direktörler de dikkat çekmektedir. Teknik direktörlerin takımların başarısındaki kritik rolü, futbol sportif stratejilere yön vermeleri açısından büyük önem taşımaktadır. Bu açıdan, Süper Lig'de şampiyonluk yaşayan teknik direktörlerin milliyetleri ve bu milliyetlerin ligi nasıl etkilediği merak konusu olmuştur. Çalışmanın amacı ise, Türkiye Süper Ligi'nde şampiyon olan teknik direktörlerin milliyet dağılımını incelemek ve farklı milletlerden gelen teknik direktörlerin başarılarını analiz etmektir. Çalışma, yerli ve yabancı teknik direktörlerin başarıları arasındaki farkları ortaya koyarak, Türk futbolunun uluslararası teknik direktörlere olan ilgisini ve yerli antrenörlerin şampiyonluk başarılarını karşılaştırmalı olarak değerlendirmeyi hedeflemektedir.
Yöntem: Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Araştırma verilerine Türkiye Süper Ligi'nde şampiyon olan kulüpler ile ilgili online ve basılı dergileri, kitapları, web sayfaları ve konuya ilişkin birincil kaynaklar incelenerek ulaşılmıştır.
Bulgular: Araştırmanın bulguları incelendiğinde; 68 sezonluk Türkiye Süper Ligi'nde şampiyon olan 31 Türk 37 yabancı teknik direktör tespit edilmiştir. Yabancı teknik direktörlerin 10'u Yugoslav, 7'si İngiliz, 6'si Alman, 5'i Macar, 4'ü Brezilyalı, 3'ü Romanyalı, 1 tanesi İtalyalı ve 1 tanesi Belçikalı'dır. Şampiyon teknik direktörlerin %46'sının Türk, %54'ünün ise yabancı olduğu görülmüştür.
Sonuçlar: Sonuç olarak; lig tarihinde şampiyonluk yaşamış 68 teknik direktörden %46'sının Türk, %54'ünün ise yabancı olması, Türk futbolunun yabancı teknik direktörlere yönelik bir eğilim gösterdiğini işaret etmektedir. Yabancı teknik direktörler arasında özellikle Yugoslav, İngiliz ve Alman kökenlilerin öne çıkması, Türkiye'de farklı futbol yapılarının ligin rekabetçi yapısına katkı sağladığını göstermektedir. Türk teknik direktörler ise ligi domine eden bir grup oluşturamamakla birlikte, şampiyonluk yarışında önemli bir yer tutmaktadırlar. Bu sonuçlar, Türkiye Süper Ligi'nde teknik direktör başarısında milliyetin etkisini ortaya koyarken, ligde yerli-yabancı teknik direktör tercihleri ve başarı oranları üzerine daha detaylı çalışmaların yapılması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Türkiye Süper Ligi, Futbol, Teknik Direktör, Milliyet

Examining the Coaches Who Were Champions in the Turkish Super League in Terms of Nationality

Emin ÖZDEMİR[1], Ahmet Azmi YETİM[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In the Turkish Super League, founded in 1959, the technical directors who brought these successes to the clubs are as remarkable as the successes of the various clubs. The critical role of the technical directors in the success of the teams is of great importance in terms of directing the sports strategies of football. In this respect, the nationalities of the technical directors who won the championship in the Super League and how these nationalities affected the league have been a matter of curiosity. The aim of the study is to examine the nationality distribution of the technical directors who won the championship in the Turkish Super League and to analyze the successes of the technical directors from different nations. The study aims to evaluate the interest of Turkish football in international technical directors and the championship successes of the local coaches comparatively by revealing the differences between the successes of the local and foreign technical directors.
Materials and Methods: In this study, a case study design, one of the qualitative research methods, was used. The research data were obtained by examining online and printed magazines, books, web pages and primary sources on the subject regarding the clubs that became champions in the Turkish Super League.

Findings: When the findings of the research are examined; 31 Turkish and 37 foreign coaches who became champions in the 68-season Turkish Super League were identified. 10 of the foreign coaches were Yugoslavian, 7 were British, 6 were German, 5 were Hungarian, 4 were Brazilian, 3 were Romanian, 1 was Italian and 1 was Belgian. It was seen that 46% of the champion coaches were Turkish and 54% were foreign.
Results: As a result; 46% of the 68 coaches who have won the championship in the history of the league are Turkish and 54% are foreign, indicating that Turkish football has a tendency towards foreign coaches. The fact that especially those of Yugoslav, British and German origins are prominent among foreign coaches shows that different football structures in Turkey contribute to the competitive structure of the league. Turkish coaches, on the other hand, do not form a group that dominates the league, but they hold an important place in the championship race. While these results reveal the effect of nationality on the success of coaches in the Turkish Super League, they also show that more detailed studies should be conducted on domestic-foreign coach preferences and success rates in the league.

Keywords: Turkish Super League, Football, Technical Director, Nationality

Üniversite Öğrencilerinin Sporcu Kimliği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Serkan KABAK[1], Samet ZENGİN[1]

[1] Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bağımlılık, belirli bir nesne veya durum ile kurulan ilişki sonrasında gelişen, birbirleri ile alakalı davranışların bir araya getirdiği özel bir durum ve ilişki türüdür. Teknolojik bağımlılıklar davranışsal bağımlılıklar arasında yer almaktadır (Griffiths,1995). Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve iletişimsel alanlarda ortaya çıkan sorunlarla birlikte gelişerek kişilerin bütün hayatını kapsayacak şekilde meydana gelen iletişim sorunları, yalnızlık hissi, anti-sosyal davranış ve genel olarak bütün davranışsal problemlere yol açan iletişimsel bir sorun olarak tanımlanabilir (Ünlü, 2018). Sporcu bireyin, pozitif sporculuk yaşamı ve içinde bulunduğu sosyal yapıda yer alan diğer bireylerin desteğini alması, güçlü nitelikte bir sporcu kimliğine sahip olmasında oldukça etkilidir. Sporcu bireyin çeşitli sosyo-psikolojik davranışlarına etkide bulunan sporcu kimliği, bilişsel yapı dahilinde onu yönlendiren önemli bir güçtür. Bireyin güçlü bir sporcu kimliğine sahip olması onun yaşamında önemli etkilere sahip olmakla birlikte, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve davranışsal olguları yorumlaması ve değer yönelimleri üzerinde de oldukça etkili bir durumdur. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sporcu kimliği ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
Yöntem: Bu araştırma, mevcut durumu saptamaya çalışan betimsel bir çalışmadır. Araştırma üniversite öğrencilerinin sporcu kimliği ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik nicel araştırma yöntemlerinden betimsel türde ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın araştırma grubunu Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki 55 kadın, 85 erkek toplamda 140 sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Sporcu Kimliği Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 25.00 paket program kullanılarak gerçekleştirlmiştir.
Bulgular: Analiz sonuçlarına göre sporcu kimliği ve sosyal medya bağımlılığı ölçekleri ile cinsiyet, bölüm değişkeni,yapılan spor türü, haberlerin takip edildiği sosyal medya platformu değişkeni, sporcu kimliği ile katılımcıların spor yapma yılı, olumsuz duyuşsallık ve sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken, sosyal kimlik ile düşük düzeyde pozitif bir ilişki , sporla sınırlanmışlık ile düşük düzeyde pozitif bir ilişki ve sporcu kimliği ölçeği puanlarında ise düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte sporcu kimliği ölçeği ile sosyal medyada geçirilen süre değişkenine göre katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre ile sosyal kimlik, sporla sınırlandırılmışlık, olumsuz duyuşsallık ve sporcu kimliği ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, sosyal medya bağımlılığı ölçeği arasında ise düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sporcu kimliği ölçeği ve sosyal medya ölçeği arasındaki ilişkinin incelendiği analiz neticesinde ise sosyal kimlik ile sporla sınırlanmışlık arasında ve sosyal kimlik ile olumsuz duyuşsallık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal kimlik ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Sporla sınırlanmışlık ile olumsuz duyuşsallık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Sporla sınırlanmışlık ile skö arasında oldukça güçlü bir pozitif ilişki vardır. Sporla sınırlanmışlık ile smbö arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Olumsuz duyuşsallık ile skö arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Olumsuz duyuşsallık ile smbö arasında negatif bir ilişki var fakat anlamlı değildir. Skö ile smbö arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre, sporcu kimliği ve ilgili bileşenler sosyal kimlik, sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile anlamlı bir ilişki görülmemiştir.
Sonuçlar: Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sporcu kimliği ve sosyal medya bağımlılığı ölçekleri ile cinsiyet, bölüm değişkeni, yapılan spor türü, haberleri takip ettikleri sosyal medya platformu değişkeni, sporcu kimliği ile katılımcıların spor yapma yılı ile olumsuz duyuşsallık ve sosyal *medya* bağımlılığı ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, sosyal kimlik ile düşük düzeyde pozitif bir ilişki, sporla sınırlanmışlık ile düşük düzeyde pozitif bir ilişki ve sporcu kimliği ölçeği puanlarında ise düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal kimlik ile olumsuz duyuşsallık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, sosyal kimlik ile sporcu kimliği arasında güçlü bir ilişkinin olduğu, sosyal kimlik ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, ancak iki değişken arasında bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Sporla sınırlanmışlık ile sporcu kimliği arasında oldukça güçlü bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre, sporcu kimliği ölçeği ile ilgili bileşenler sosyal kimlik, sporla sınırlanmışlık ve olumsuz duyuşsallık arasında pozitif ve anlamlı ilişkilere sahipken, sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu Kimliği, Sosyal Medya, Öğrenci.

Examining the Relationship Between Athlete Identity and Social Media Addiction of University Students

Serkan KABAK[1], Samet ZENGİN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Addiction is a special type of situation and relationship that develops after a relationship with a certain object or situation and brings together behaviors related to each other. Technological addictions are among the behavioral addictions (Griffiths, 1995). Social media addiction develops together with the problems that occur in the cognitive, affective, behavioral and communication areas and covers the whole life of the people, such as communication problems, feeling of loneliness, anti-social behavior and general addiction. It can be defined as a communication problem that causes all behavioral problems (Ünlü, 2018). A positive athletic life and the support of other individuals in the social structure of the athlete are very effective in having a strong athlete identity. Athlete identity, which affects various socio-psychological behaviors of the athlete individual, is an important force that directs him/her within the cognitive structure. While having a strong athlete identity has a significant impact on an individual's life, it is also very effective on his/her interpretation of psychological, social and behavioral phenomena and value orientations. The purpose of the research is to examine the relationship between university students' athlete identity and social media addiction.
Materials and Methods: This research is a descriptive study that tries to determine the current situation. The research was carried out with a descriptive type of relational scanning model, which is one of the quantitative research methods to examine the relationship between university students' athlete identity and social media addiction. The research group of the study consists of 140 student athletes, 55 female and 85 male, at Trabzon University Faculty of Sports Sciences. Athlete Identity Scale, Social Media Addiction Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. Statistical analysis of the data was carried out using the SPSS 25.00 package program.
Findings: According to the analysis results, no significant difference was found between the athlete identity and social media addiction scales and gender, department variable, type of sport played, social media platform variable where news is followed, athlete identity and the participants' years of doing sports, negative affectivity and social media addiction scale scores, while a low level positive relationship was found with social identity, a low level positive relationship with sports restriction and a low level positive relationship with athlete identity scale scores. However, according to the athlete identity scale and the time spent on social media variable, there was no significant relationship between the time the participants spent on social media and social identity, sports restriction, negative affectivity and athlete identity scale scores, and a low level positive relationship was found between the social media addiction scale. As a result of the analysis examining the relationship between the athlete identity scale and the social media scale, a positive and significant relationship was found between social identity and sports restriction and between social identity and negative affectivity. No significant relationship was found between social identity and social media addiction. There is a positive and significant relationship between sports restriction and negative affectivity. There is a very strong positive relationship between sports limitation and sbö. No significant relationship was found between sports limitation and smbö. There is a positive and significant relationship between negative affectivity and sbö. There is a negative relationship between negative affectivity and smbö but it is not significant. No relationship was found between sbö and smbö. According to these results, no significant relationship was found between sports identity and related components social identity, social media addiction scale.
Results: As a result of the research, it was determined that there was no significant relationship between the athlete identity and social media addiction scales of university students and gender, department variable, type of sport played, social media platform variable they follow the news, athlete identity and the participants' years of doing sports and negative affectivity and social media addiction scale scores, a low level positive relationship with social identity, a low level positive relationship with sports restriction and a low level positive relationship in athlete identity scale scores. It was determined that there was a positive and significant relationship between social identity and negative affectivity, a strong relationship between social identity and athlete identity, a significant relationship between social identity and social media addiction scale, but no relationship was found between the two variables. A very strong relationship was observed between sports restriction and athlete identity. According to these results, while the components related to the athlete identity scale had positive and significant relationships between social identity, sports restriction and negative affectivity, no significant relationship was found with the social media addiction scale.

Keywords: Athlete Identity, Social Media, Student.

Sporcu Öğrencilerin Stresle Mücadele Tutumlarının Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisinin İncelenmesi

Mustafa BAŞ[1], Serkan KABAK[1]

[1] Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Stres kavramının anlamsal olarak tanımı incelendiğinde, söz konusu kavram Latincede "Estrica", eski Fransız dilinde "Estrece" kelimelerine denk gelmektedir. İfade edilen kavram 17. Yüzyılda olumsuzluklar, felaket ve benzeri istenmeyen durumlar, şer, musibet, sıkıntı, üzüntü, dert, tasa anlamlarında kullanılmıştır). Bireyin duygu ve düşüncelerini etkileyerek insan davranışlarının şekillenmesinde itici güç halini alabilen stres durumunda bireyler tehdit durumu hissetmektedirler öyle ki tehdit algılamanın özünde birey için engellenme, imkanlar veya kişinin istekleri bulunmaktadır. Stres faktörü normal durumlarda kontrol altında tutulamayan ve bununla birlikte bütüncül olarak canlıları tümden etkileyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Soysal, 2009). Spor ve sportif etkinliklerin stres ile baş etmede önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Stresin etkisini azaltan en önemli unsurlardan bir tanesi de fiziksel hareketler bütünüdür. Bireylerin gerçekleştirecek oldukları fiziksel etkinlikler insan vücudunun karşılaşabileceği ruhsal ve bedensel rahatsızlıklara karşı doğal bir savunma şeklidir.
Yöntem: Bu çalışmada örneklem grubunu veriler Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki 63 kadın, 90 erkek toplamda 153 sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Sporcu öğrencilerin stresle mücadele tutumlarının sosyo-demografik özelliklerle ilişkisini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama yöntemi, geniş bir katılımcı kitlesinden veri toplamak ve mevcut durumu, eğilimleri veya özellikleri nicel olarak analiz etmek amacıyla kullanılır (Karasar,2009).
Bulgular: Araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamalarını cinsiyete göre kaçma soyutlama-duygusal eylemsel alt boyutunda kadınların erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar ve toplam ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ve toplam ortalamalarının bölüme, spor türüne, psikiyatrik servise gitme ve psikiyatrik ilaç kullanma durumuna, anne-baba hayatta olma durumuna, gelir durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ile toplam ortalamasının yaş ve spor yapma yılı ile ilişkisi sonucunda yaş ile kaçma soyutlama-duygusal eylemsel alt boyutu ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü düşük düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Sonuç olarak, araştırmadan elde edilen bulgular ışığında kadınların erkeklerden istatistiksel olarak pozitif seviyede yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların stres ile baş etme tutumları alt boyutları ve toplam ortalamalarının bölüme, spor türüne, psikiyatri servisine gitme ve psikiyatrik ilaç kullanma durumuna, anne-baba sağ olma ve gelir durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır, katılımcıların stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ile toplam ortalamasının yaş ve spor yapma yılı ile ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan pearson korelasyon analizi neticesinde yaş ile kaçma soyutlama-duygusal eylemsel alt boyutu ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü düşük düzey ilişki olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Stres, Başa Çıkma, Sporcu Öğrenci

Determining the Health Perceptions of Physical Education and Sports Teacher Candidates

Mustafa BAŞ[1], Serkan KABAK[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The concept of stress corresponds to the words "Estrica" in Latin and "Estrece" in old French. The concept expressed was used in the 17th century to mean negativities, disasters and similar undesirable situations, evil, calamity, distress, sadness, trouble and worry). In the event of stress, which can become a driving force in shaping human behavior by affecting the individual's emotions and thoughts, individuals feel a threat situation, so that the essence of threat perception is the obstacle, opportunities or wishes of the individual. Stress factor appears as a concept that cannot be kept under control in normal situations and yet

affects all living things holistically (Soysal, 2009). Sports and sporting activities are thought to be an important factor in coping with stress. One of the most important elements that reduce the effect of stress is the set of physical movements. Physical activities performed by individuals are a natural form of defense against mental and physical disorders that the human body may encounter.

Materials and Methods: The sample group in this study consists of a total of 153 student athletes, 63 female and 90 male, at Trabzon University Faculty of Sports Sciences. It was carried out using the survey model, one of the quantitative research methods, in order to examine the relationship between the stress-fighting attitudes of student athletes and socio-demographic characteristics. The survey method is used to collect data from a wide range of participants and analyze the current situation, trends or characteristics quantitatively (Karasar, 2009).

Findings: When the research results were examined, it was determined that women had statistically significantly higher averages than men in the stress coping attitudes sub-dimensions and total averages of the participants in the avoidance-abstraction-emotional-action sub-dimension according to gender. It was determined that the other sub-dimensions and total averages did not differ statistically significantly according to gender. In the study, it was determined that the participants' stress coping attitudes sub-dimensions and total averages did not differ according to department, type of sport, psychiatric ward attendance and psychiatric medication use, parents' survival status, and income level. As a result of the relationship between the participants' stress coping attitudes sub-dimensions and their total average with age and years of doing sports, it was determined that there was a statistically significant, negative, low-level relationship between age and the escape-abstraction-emotional-action sub-dimension.

Results: As a result, in the light of the findings obtained from the research, it was determined that women have statistically positively higher averages than men. There was no significant difference in the participants' stress coping attitudes sub-dimensions and total averages according to the department, sport type, psychiatric ward attendance and psychiatric medication use, parental health and income status. As a result of the Pearson correlation analysis performed to determine the relationship between age and years of doing sports, it was found that there was a statistically significant, negative, low-level relationship between age and the escape abstraction-emotional-action sub-dimension.

Keywords: Stress, Coping, Student Athlete

Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personellerin Örgütsel Adalet Algılarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Hayri AYDOĞAN[1], Adem KAİM[2], Yunus Emre TAŞKIN[2]

[1]Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon, TÜRKİYE
[2]Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, TÜRKİYE

ÖZET

Giriş ve Amaç: Ülkemizde son yıllarda spora yapılan yatırımın hızla artması ile beraber, istihdam boyutu da gittikçe büyümüştür. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın nitelikli spor çalışanlarına yaratmış olduğu istihdam beraberinde de dikkat edilmesi gereken farklı süreçleri ortaya çıkarmıştır. Bu süreçlerin en önemlilerden bir tanesi de spor örgütlerin de *"Örgütsel Adalet"* kavramıdır. Örgütsel adalet, çalışanların çalıştıkları örgütteki adalet algısını ifade eder ve bu algı, iş doyumunu ve örgütsel bağlılığı doğrudan etkiler. Dolayısıyla, örgütsel adalet, modern iş dünyasında sürdürülebilir bir örgüt kültürü oluşturmanın temel unsurlarından biri haline gelmektedir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, gençlik ve spor il müdürlüklerinde çalışan personellerin örgütsel adalet algılarının demografik bazı değişkenler açısından incelenmesidir.
Yöntem: Araştırmanın evrenini Gençlik ve Spor Bakanlığı çalışanları oluşturmaktayken örneklemini ise Giresun, Trabzon, Rize ve Gümüşhane Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde 2024 yılında görev yapan 104 gönüllü personel oluşturmaktadır. Zaman, maliyet ve ulaşılabilirlik gibi sebeplerle kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada Niehoff ve Moorman tarafından 1993 yılında geliştirilen, Yıldırım tarafından 2002 yılında Türkçe'ye uyarlaması yapılan 20 maddelik Örgütsel Adalet Ölçeği ve 7 maddeden oluşan demografik bilgi formu kullanılmıştır. İstatistiki işlemler IBM SPSS 27 lisanslı paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.
Bulgular: Yapılan analizler doğrultusunda Örgütsel adalet algısı ve alt boyutlarında Cronbach's Alpha değerleri, Ölçek geneli için .967, Dağıtım Adaleti için .854, Prosedür Adaleti için .917, Etkileşim Adaleti için de .972 bulunmuştur. Örgütsel Adalet Algısı ve alt boyutlarında Cinsiyet, Medeni Durum, Görev Süresi ve Yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, Eğitim Durumu değişkenine göre Örgütsel Adalet Algısı ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca Örgütsel adalet algısının alt boyutlarından Dağıtım Adaleti alt boyutunda Görev Birimi ve Gelir Durumu değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur.
Sonuç: Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarına gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda; örgütlerde algılanan adalet kavramının demografik özellikler açısından farklılıklar gösterdiği ve bu farklılıkların örgüt yönetiminde dikkate alınması gereken unsurlar olarak karşımıza çıktığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adalet, Örgütsel Adalet, Gençlik ve Spor Bakanlığı.

Investigation of Organizational Justice Perceptions of Personnel Working in Provincial Directorates of Youth and Sports in Terms of Demographic Variables

Hayri AYDOĞAN[1], Adem KAİM[2], Yunus Emre TAŞKIN[2]

ABSTRACT

Introduction and Aim: With the rapid increase in investment in sports in our country in recent years, the employment dimension has also grown. The employment created by the Ministry of Youth and Sports for qualified sports employees has also revealed different processes that need to be considered. One of the most important of these processes is the concept of "Organizational Justice" in sports organizations. Organizational justice refers to the perception of justice in the organization where employees work and this perception directly affects job satisfaction and organizational commitment. Therefore, organizational justice is becoming one of the key elements of creating a sustainable organizational culture in the modern business world. From this point of view, the purpose of this study is to examine the organizational justice perceptions of the personnel working in the provincial directorates of youth and sports in terms of some demographic variables.
Method: The population of the study consists of the employees of the Ministry of Youth and Sports, while the sample consists of 104 volunteer personnel working in Giresun, Trabzon, Rize and Gümüşhane Provincial Directorates of Youth and Sports in 2024. Convenience sampling method was preferred for reasons such as time, cost and accessibility. In the study, the 20-item Organizational Justice Scale developed by Niehoff and Moorman

in 1993 and adapted into Turkish by Yıldırım in 2002 and a demographic information form consisting of 7 items were used. Statistical procedures were analyzed using IBM SPSS 27 licensed package program.
Findings: In line with the analyses, Cronbach's Alpha values for Organizational Justice Perception and its sub-dimensions were .967 for the overall scale, .854 for Distributive Justice, .917 for Procedural Justice and .972 for Interaction Justice. While no significant difference was found in the Perception of Organizational Justice and its sub-dimensions according to Gender, Marital Status, Tenure and Age variables, statistically significant differences were found in the Perception of Organizational Justice and its sub-dimensions according to Educational Status variable. In addition, statistically significant differences were found in the sub-dimension of Distributive Justice, one of the sub-dimensions of organizational justice perception, according to the variables of Duty Unit and Income Status.
Conclusion: As a result of this research conducted on the employees of the Provincial Directorate of Youth and Sports; it is seen that the perceived justice concept in organizations varies in terms of demographic characteristics and these differences appear as factors that should be taken into consideration in organizational management.

Keywords: Justice, Organizational Justice, Ministry of Youth and Sports.

Bazı Değişkenler Açısından Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının İş Doyumlarının İncelenmesi

Hayri AYDOĞAN[1], Yunus Emre TAŞKIN[2], Adem KAİM[2]

[1]Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon, TÜRKİYE
[2]Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, TÜRKİYE

ÖZET

Giriş ve Amaç: İnsanlar, varoluşundan günümüze değin geçen zaman içerisinde, fizyolojik ihtiyaçlarını giderebilmek ve hayatta kalabilmek için çalışmak zorunda kalmışlardır. Çalışma ve iş kavramı insanoğlunun hayatına girdiğinden bu yana iş doyumu kavramı da beraberinde gelivermiştir. İş doyumu kavramı ilk defa 1920'li yılların başında ortaya çıkmış ve 1930 ve 1940'lı yıllarda iş görenler ve işverenler için önemli bir hal almıştır. Dolayısıyla iş doyumu, işi yapan kişilerin işlerinden duyduğu hoşnutluk veya o işte doyuma ulaşması olarak tanımlanan bir tanıma evirilmiştir. Ayrıca iş doyumu, çalışanların iş ile alakalı istediği durumlar ile çalışma şartlarının uyuşması halinde oluşan bir durum olarak ta karşımıza çıkmaktadır. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, bazı değişkenler açısından gençlik ve spor il müdürlüğü çalışanlarının iş doyumlarının incelenmesidir.
Yöntem: Araştırmanın evrenini Gençlik ve Spor Bakanlığı çalışanları oluşturmaktayken örneklemini ise Trabzon, Giresun, Rize ve Gümüşhane Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde 2024 yılında görev yapan gönüllü personel oluşturmaktadır. Araştırmamızda kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılara 7 maddeden oluşan demografik bilgi formu ve Weiss, Dawis England ve Lofquist (1967)'in geliştirdiği, Oran tarafından 1989 yılında Türkçe'ye uyarlaması yapılan ve Yıldırım tarafından 2002 yılında güncellemesi gerçekleştirilen 20 maddelik İş Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Analiz işlemleri SPSS 27 lisanslı paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.
Bulgular: İstatistiki analizler doğrultusunda İş Doyumu genel ve alt boyutları olan içsel ve dışsal alt boyutlarında Cronbach's Alpha değerleri, Ölçek geneli için .940, İçsel Doyum için .923 ve Dışsal Doyum puanlarında .867 bulunmuştur. Katılımcıların genel iş doyumu ve alt boyutlarında Cinsiyet, Medeni Durum ve Yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, Görev Birimi ve Gelir Durumu değişkenlerine göre yapılan analiz sonuçlarında genel iş doyumu ve bazı alt boyutu puanlarında değişkenler açısından anlamlı farklılıklara rastlanmış, ayrıca Eğitim Durumu değişkenine göre yapılan t testi analizine göre Dışsal Doyum alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.
Sonuç: Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının iş doyumlarının bazı değişkenler açısında incelendiği bu çalışmamız sonucunda; örgütlerde iş doyumu kavramının, çalışanların bazı kişilik özelliklerine göre farklılıklar içerdiği ve bu farklılıkların dikkate alınması gereken kavramlar olarak karşımıza çıktığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: İş Doyumu, Gençlik ve Spor Bakanlığı.

Investigation of Job Satisfaction of Youth and Sports Provincial Directorate Employees in Terms of Some Variables

Hayri AYDOĞAN[1], Yunus Emre TAŞKIN[2], Adem KAİM[2]

ABSTRACT

Introduction and Aim: Humans have had to work in order to fulfill their physiological needs and survive in the time that has passed since their existence. Since the concept of work and work has entered the lives of human beings, the concept of job satisfaction has come along with it. The concept of job satisfaction first emerged in the early 1920s and became important for employees and employers in the 1930s and 1940s. Therefore, job satisfaction has evolved into a definition that is defined as the satisfaction of the people doing the job or reaching satisfaction in that job. In addition, job satisfaction is also seen as a situation that occurs when the working conditions match with the situations that employees want related to work. From this point of view, the aim of this research is to examine the job satisfaction of the employees of the provincial directorate of youth and sports in terms of some variables.
Method: The population of the study consists of the employees of the Ministry of Youth and Sports, while the sample consists of volunteer personnel working in Trabzon, Giresun, Rize and Gümüşhane Provincial

Directorates of Youth and Sports in 2024. Convenience sampling method was used in our research. A demographic information form consisting of 7 items and the 20-item Job Satisfaction Scale developed by Weiss, Dawis England and Lofquist (1967), adapted into Turkish by Oran in 1989 and updated by Yıldırım in 2002 were used. The analysis procedures were carried out using SPSS 27 licensed package program.
Findings: In line with the statistical analyses, Cronbach's Alpha values for Job Satisfaction in general and its sub-dimensions of intrinsic and extrinsic sub-dimensions were found to be .940 for the overall scale, .923 for Intrinsic Satisfaction and .867 for Extrinsic Satisfaction scores. While no significant difference was found in the participants' general job satisfaction and its sub-dimensions according to Gender, Marital Status and Age variables, significant differences were found in the general job satisfaction and some sub-dimension scores in terms of variables in the analysis results made according to the variables of Job Unit and Income Status, and according to the t-test analysis made according to the Education Status variable, it was determined that there was a significant difference in the Extrinsic Satisfaction sub-dimension.
Conclusion: As a result of this study in which the job satisfaction of the employees of the Provincial Directorate of Youth and Sports was examined in terms of some variables; it was seen that the concept of job satisfaction in organizations contains differences according to some personality traits of the employees and these differences appear as concepts that should be taken into consideration.

Keywords: Job Satisfaction, Ministry of Youth and Sports.

Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımındaki Fayda ve Öznel Zindelikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mehmet YAZICI[1], Abdullah Mustafa ÖZMEN[2]

[1] Erzincan Binali Yıldırım Üniverstesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Erzincan
[2] Erzincan Binali Yıldırım Üniverstesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi ve Erzincan

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma çalışmannın amacı üniversite öğrencilerinin rekreasyon faliyetlerine katılımındaki fayda ve öznel zindelikelri arasındaki ilişkinin incelenmektir.
Yöntem: Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Rekreasyon Fayda Ölçeği ve Öznel Zindelik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırmalarında One Way Anova testi ile çoklu karşılaştırma PostHoc testlerinden "TUKEY" testi, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek içinde pearson korelasyon analizi yapılmıştır.
Bulgular: Yapılan analizler sonucunda cinsiyet, yaş, aylık gelir düzeyi ve günlük serbest zaman değişkenlerinde anlamlı bir firkin olamdığı tespit edilmiştir. Korelasyon analizi incelendiğinde, Öznel Zindelik Ölçeği ve Rekreasyonel Fayda Ölçeği puanları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve öznel zindelikleri arasındaki ilişki fakülte değişkenine göre bakıldığında öznel zindelikleri Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin lehine dönük anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Öte yandan İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, Eczacılık Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre öznel zindelikleri İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin lehine dönük anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Rekreasyon faaliyetlerine katılımdaki fayda incelendiğinde ise fakülteler arası herhangi bir anlamlı farklılaşmaya rastlanılmamıştır.
Sonuçlar: Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin öznel zindelikleri fakülteler arasındaki müfredat içeriğine bağlı olarak farklılaşmış olabilir.

Anahtar Kelimeler: Zaman, Serbest Zaman, Reakreasyon, Öznel Zindelik

Examination of the Relationship Between the Benefits of University Students' Participation in Recreational Activities and Their Subjective Well-Being

Mehmet YAZICI[1], Abdullah Mustafa ÖZMEN[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the relationship between the benefits of university students' participation in recreational activities and their subjective well-being.
Materials and Methods: A personal information form prepared by the researchers, the Recreational Benefit Scale, and the Subjective Well-Being Scale were used as data collection tools. In the data analysis, independent sample t-tests, One-Way ANOVA tests for comparisons of more than two independent groups, and the "TUKEY" test for multiple comparisons were conducted. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between the variables.
Findings: The analyses revealed no significant difference in the variables of gender, age, monthly income level, and daily leisure time. Correlation analysis indicated a positive, low-level significant relationship between the scores of the Subjective Well-Being Scale and the Recreational Benefit Scale. When examining the relationship between the benefits of participation in recreational activities and subjective well-being according to faculty, it was found that subjective well-being differed significantly in favor of students studying in the Faculty of Sports Sciences. Furthermore, students in the Faculty of Theology showed significantly higher subjective well-being compared to those in the Faculty of Pharmacy. However, no significant differentiation was found in the benefits of participation in recreational activities among the faculties.
Results: In conclusion, the subjective well-being of university students may vary depending on the curriculum content across different faculties.

Keywords: Time, Leisure Time, Recreation, Subjective Well-Being

14 Haftalık Tenis Eğitim Programının 12-14 Yaş Çocuklarda Bazı Motorik ve Psikolojik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Karma Yöntem Araştırması

Hasan Buğra EKİNCİ[1], Cemil Tuğrulhan ŞAM[2]

[1] Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan
[2] Atatürk Üniversitesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmada spor eğitim modeliyle 14 haftalık tenis eğitim programının 12-14 yaş çocuklarda hareketlilik becerisi, reaksiyon zamanı, sosyal kaygı ve problem çözme becerisi üzerine etkisinin incelenmesi ve bu etki üzerine paydaş algılarının ortaya konulması amaçlanmaktadır.
Yöntem: "İç İçe Karma Desen (The Embedded Design)" ile gerçekleştirilen bu araştırmanın nicel boyutunda çalışma grubu olarak 40'ı deney 35'i kontrol olmak üzere 75 kişi yer almıştır. Nitel boyutunu ise deney grubunun derslerine giren dokuz branş öğretmeni oluşturmuştur. Elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Nitel veriler için MAXQDA nitel veri analizi kullanılmıştır. Verilerin normallik analizi olarak skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri ve varyansların homojenliği (Levene Test) sonuçları incelenerek parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğu görülmüştür. Grup içi (ön test-son test) karşılaştırmalarında bağımlı gruplar t test, gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır.
Bulgular: Araştırmada eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin reaksiyon ve hareketlilik becerileri ön test- son test ortalamaları karşılaştırıldığında son testler lehine olumlu yönde bir gelişim meydana gelmiş ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bununla birlikte deney grubu öğrencilerinin sosyal kaygı ve problem çözme becerileri ön test- son test ortalamaları karşılaştırıldığında son testler lehine grubun sosyal kaygı düzeyinde düşüş, problem çözme becerilerinde ise artış meydana gelerek anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Nitel bulgularda öğrencilerin sosyal kaygıları ve öğrencilerin problem çözme becerileri temaları ve alt temalar oluşturulmuştur.
Sonuçlar: Sonuç olarak spor eğitim modelinde tenis eğitimi 12-14 yaş grubu çocukların motor becerilerine (hareketlilik ve reaksiyon) ve psikolojik parametrelerine (sosyal kaygı ve problem çözme becerileri) olumlu etki ettiği bulunmuştur. Öğretmen görüşleri de bu gelişimi destekler niteliktedir. Bu sonuçlarla birlikte spor eğitim modelinde tenis eğitimi alan öğrencilerin yetişkinlik dönemine geçişlerinde, toplumla uyumlu hareket etme durumunda ve hayat boyu önlerine çıkan engellerin üstesinden gelebilme açısından avantajlı olacakları düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Problem Çözme Becerisi, Sosyal Kaygı, Spor Eğitim Modeli, Tenis

Examining the Effects of a 14-Week Tennis Training Program on Certain Motor and Psychological Characteristics of Children Aged 12-14: A Mixed-Method Study

Hasan Buğra EKİNCİ[1], Cemil Tuğrulhan ŞAM[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine the impact of a 14-week tennis training program based on the sports education model on the agility skills, reaction time, social anxiety, and problem-solving abilities of children aged 12-14. Additionally, the study seeks to explore stakeholders' perceptions of this impact.
Materials and Methods: Conducted using "The Embedded Design," the quantitative phase of this research involved a total of 75 participants, with 40 in the experimental group and 35 in the control group. The qualitative dimension included nine branch teachers who were involved in teaching the experimental group's lessons. Data obtained were analyzed using the SPSS program, while qualitative data were analyzed using the MAXQDA qualitative data analysis software. Normality analysis included examining skewness and kurtosis values, as well as variance homogeneity (Levene's Test), indicating the appropriateness of using parametric tests. Paired samples t-test was applied for within-group (pre-test and post-test) comparisons, and independent samples t-test was used for between-group comparisons.
Findings: The study found a significant positive development in the reaction and agility skills of students in the experimental group when comparing pre-test and post-test averages, favoring the post-test results. Furthermore, a decrease in social anxiety and an increase in problem-solving skills were observed in the experimental group,

with significant differences favoring the post-test. In the qualitative findings, themes and sub-themes regarding students' social anxiety and problem-solving skills were established.
Results: In conclusion, the tennis training within the sports education model positively influenced the motor skills (agility and reaction) and psychological parameters (social anxiety and problem-solving skills) of children aged 12-14. Teacher opinions also supported this development. Based on these results, it is suggested that students who receive tennis training within the sports education model may have advantages in adapting to society, transitioning into adulthood, and overcoming obstacles they encounter throughout life.

Keywords: Problem-Solving Skills, Social Anxiety, Sports Education Model, Tennis

"Kaydetmezsen Kaybolur": Eğitim Programları Değerlendirme ve Akreditasyon Derneği (EPDAD) Süreci

Hasan KULELI[1], Oğuz Kaan ESENTÜRK[1], Anıl TÜRKELI[1], Emrah SEÇER[1]

[1] Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, eğitim fakültesi bünyesinde yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünün akreditasyon sürecini öğretim üyelerinin deneyim ve bakış açıları üzerinden tartışmayı amaçlamaktadır. Bu çalışma ile akreditasyon çalışmalarına başlamayı düşünen veya süreci devam ettiren kurumlara bir yol haritası çıkartılması hedeflenmektedir.
Yöntem: Araştırmada EPDAD sürecinin öğretim üyeleri özelinde ele alınması adına fenomenoloji (olgu bilim) deseni tercih edilmiştir. Araştırmaya bu kapsamda 6 öğretim üyesi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formlarından elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir.
Bulgular: Araştırmada 17 kod dikkate alınarak oluşturulan 3 kategori ve her bir kategorinin sahip olduğu frekans sayısı birlikte raporlanmıştır. Araştırma bulguları, EPDAD sürecine ilişkin öğretim üyelerinin görüşlerinin "karşılaşılan sorunlar", "sürecin olumlu yönleri" ve "çözüm önerileri" şeklinde kategorileştiğini göstermiştir. Karşılaşılan sorunlar kategorisine ilişkin frekansı en yüksek kodun "kanıt yetersizliği" olduğu belirlenmiştir. Sürecin olumlu yönleri kategorisinde frekansı en yüksek görüşün "eğitsel standartın gelmesi" şeklinde ortaya çıkmıştır. Çözüm önerileri kategorisinde ise "değişimden korkulmaması" ve "tüm idari ve akademik personelde farkındalığın artırılması" görüşleri ön plana çıkmıştır.
Sonuçlar: Öğretim üyelerinden elde edilen bulgular, EPDAD sürecinin sistematik olarak tüm kurum paydaşları ile yürütülmesi gerektiğini ve bu süreçte kurum kültürünün doğru şekilde sonraki dönemlere aktarılmasının önemini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Akreditasyon, Beden Eğitimi, EPDAD, Öğretim Üyeleri

"If You Don't Save It, It's Lost": The Education Programs Evaluation and Accreditation Association (EPDAD) Process

Hasan KULELI[1], Oğuz Kaan ESENTÜRK[1], Anıl TÜRKELI[1], Emrah SEÇER[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This research aims to discuss the accreditation process of the physical education and sports teaching department within the faculty of education through the experiences and perspectives of faculty members. This study aims to create a roadmap for institutions that are considering starting accreditation studies or continuing the process.
Materials and Methods: In the research, the phenomenology design was preferred in order to address the EPDAD process specifically for faculty members. 6 faculty members participated in the research within this scope. A semi-structured interview form was used as the data collection tool. The data obtained from the interview forms were analyzed using the content analysis method.
Findings: In the research, 3 categories were created by considering 17 codes and the frequency count of each category was reported together. The research findings showed that the faculty members' views on the EPDAD process were categorized as "encountered problems", "positive aspects of the process" and "solution suggestions". It was determined that the code with the highest frequency regarding the encountered problems category was "lack of evidence". In the category of positive aspects of the process, the highest frequency view was "the arrival of educational standards". In the category of solution suggestions, the views of "not being afraid of change" and "raising awareness among all administrative and academic staff" came to the fore.
Results: The findings obtained from the faculty members revealed that the EPDAD process should be carried out systematically with all institutional stakeholders and that it is important to transfer the institutional culture correctly to the following periods in this process.

Keywords: Accreditation, Physical Education, EPDAD, Faculty Members

Sporcuların Psikolojik Esneklik Becerileri ve Etkili Karar Verme Seviyeleri İlişkisinde Problem Çözmenin Aracı Rolü

Selin AKAR[1], Oğuz Kaan ESENTÜRK[2], Anıl TÜRKELİ[2]

[1] Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan
[2] Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma sporcuların psikolojik esneklik becerileri ile etkili karar verme üzerindeki etkisini ve bu etkinin altında yatan mekanizmayı incelemek amacıyla yapılmıştır.
Yöntem: İlk olarak sporcuların psikolojik esneklik ile etkili karar verme arasındaki ilişki test edilmiştir. İkinci olarak sporcuların psikolojik esneklik ve etkili karar verme arasındaki ilişkide problem çözmenin aracı rolü incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu araştırmaya, 276 sporcu (105 kadın, 171 erkek) katılmıştır. Araştırmanın verileri Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği, Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği ve Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Formu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, ilk olarak ölçüm modelinin test edilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Araştırmanın hipotezlerinin incelenmesinde ise, korelasyon testi ve Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi uygulanmıştır
Bulgular: Araştırmada sporda psikolojik esneklik ile etkili karar verme mekanizması arasında pozitif, sporda psikolojik esneklik ile problem çözme becerisi arasında pozitif ve psikolojik esneklik ile sporda etili karar verme becerisi arasındaki ilişkide problem çözmenin aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Araştırmada psikolojik esnekliğin etkili karar verme üzerindeki etkisinin sporcuların problem çözme becerisiyle açıklanabileceği ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Karar Verme, Problem Çözme, Psikolojik Esneklik, Spor

The Mediating Role of Problem Solving in the Relationship Between Athletes' Psychological Flexibility Skills and Effective Decision Making Levels

Selin AKAR[1], Oğuz Kaan ESENTÜRK[2], Anıl TÜRKELİ[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study was conducted to examine the effect of athletes' psychological flexibility skills on effective decision making and the mechanism underlying this effect.
Materials and Methods: First, the relationship between athletes' psychological flexibility and effective decision making was tested. Second, the mediating role of problem solving in the relationship between athletes' psychological flexibility and effective decision making was examined. 276 athletes (105 female, 171 male) participated in this study designed in the relational screening model. The data of the study were collected using the Psychological Flexibility in Sports Scale, Effective Decision Making in Sports Scale and Social Problem Solving Inventory-Short Form. In the analysis of the data, confirmatory factor analysis was first conducted in order to test the measurement model. In the examination of the hypotheses of the research, regression analysis based on correlation test and Bootstrap method was applied.
Findings: In the research, it was determined that there was a positive relationship between psychological flexibility and effective decision-making mechanism in sports, a positive relationship between psychological flexibility and problem-solving skills in sports, and a mediating role of problem-solving in the relationship between psychological flexibility and effective decision-making skills in sports.
Results: In the research, it was revealed that the effect of psychological flexibility on effective decision-making can be explained by the problem-solving skills of athletes.

Keywords: Decision Making, Problem Solving, Psychological Flexibility, Sports

Sporcuların Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Spor Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişki

Oğuzhan ERDEM[1], Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN[2]

[1] Emniyet Genel Müdürlüğü, Erzincan
[2] Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmada; sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri; bunların demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet anne baba durumu, branş…) göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve temel psikolojik ihtiyaçların spora özgü başarı motivasyonunu yordama durumunun incelenmesi amaçlanmıştır.
Materyal ve Metot: Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmış ve Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde (Erzincan, Erzurum, Trabzon ve Samsun) sporcu olan 218'i erkek 182'i kadın toplam 400 kişi araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24.0 istatistiksel veri analiz programı kullanılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki anlamlılık düzeylerinin belirlenmesinde t Testi ve ANOVA testi, değişkenler arasındaki farklılığın hangi guruplar arasında olduğunun tespit edilmesi amacıyla BONFERRONİ testi uygulanmıştır. Bağımlı değişkenin alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır.
Bulgular: Araştırmada, sporcuların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin ve sporda başarı motivasyonlarının demografik özellikler açısından değişkenlikler gösterdiği, özellikle yaşı büyük olan sporcuların yeterlik ve güç gösterme güdülerinin yüksek olduğu, takım sporu yapan sporcuların yeterlik, ilişki ihtiyacı, başarıya yaklaşma güdüsü ve sporda başarı motivasyonu toplam puanlarının bireysel sporculardan yüksek olduğu, spor yapma süresinin sporcuların temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinde pozitif etki oluşturduğu, ayrıca sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları ile spora özgü başarı motivasyonları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.
Sonuç: Temel psikolojik ihtiyaçların spora özgü başarı motivasyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın %13.5'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Spora Özgü Başarı Motivasyonu, Temel Psikolojik İhtiyaç.

The Relationship Between Athletes' Basic Psychological Needs and Sports Success Motivations

Oğuzhan ERDEM[1], Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN[2]

ABSTRACT

Introduction and Aim: The aim of this study was to investigate the basic psychological needs of athletes and their levels of sport-specific motivation to succeed; whether these differ depending on demographic variables (age, gender, parental status, branch, etc.), and whether the basic psychological needs predict sport-specific motivation to succeed.
Material and Method: The relational screening method was used for the study, and 218 men, 182 women, a total of 400 people who are athletes in Turkish Olympic Preparation Centers (Erzincan, Erzurum, Trabzon and Samsun) form the study group. The Basic Psychological Needs Scale and the Sport-Specific Achievement Motivation Scale were used for the study. The statistical data analysis program SPSS 24.0 was used to analyze the research data. ANOVA test were applied to determine the significance levels between dependent and independent variables, and BONFERRONI test was applied to determine in which groups the differences between the variables lied.
Results: The study found that the basic psychological need levels of the athletes and their motivations for success in sports varied depending on demographic characteristics, specifically that older athletes' motivation to demonstrate competence and strength was higher and that the overall scores of athletes participating in team sports in terms of competence, need for relationships, motivation to approach success and motivation to succeed in sports were higher than those of individual athletes, duration of sports participation had a positive influence on the basic psychological need levels of the athletes, there was also a positive correlation between the basic psychological needs of the athletes and their sport-specific motivation to succeed.

Conclusion: Basic psychological needs were a significant predictor of sport-specific motivation to succeed and that it explained 13.5% of the total variance.

Keywords: Sports, Sport-Specific Success Motivation, Basic Psychological Need.

Sporcularda Öz Yeterliğin Sporda Sosyal Kimlik Geliştirilmesinde Duygusal Zekanın Düzenleyici Rolü

Yunus Emre YARAYAN[1], Oğuz Kaan ESENTÜRK[2], Emrah SEÇER[2], Erkan YARIMKAYA[3]

[1] Siirt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Siirt
[2] Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan
[3] Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, sporcularda öz yeterliğin sosyal kimlik geliştirilmesine etkisini ve bu etkide duygusal zekanın düzenleyici rolünü incelenmesi amacıyla yapılmıştır.
Yöntem: İlişkisel tarama modelinde yürütülen bu araştırmaya 600 sporcu (274 Erkek ve 326 Kadın) katılmıştır. Araştırmanın verileri Sporda Öz Yeterlik Ölçeği, Sporda Sosyal Kimlik Ölçeği ve Sporda Duygusal Zeka Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde, ilk olarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Araştırmanın hipotezlerinin incelenmesinde ise, korelasyon testi ve process macro aracılığıyla Bootstrap yöntemini esas alan (model 1) regresyon analizi uygulanmıştır.
Bulgular: Araştırmada, sporcularda öz yeterlik ile sporda sosyal kimlik arasında ($r=.267$, $p<.05$), sporcularda öz yeterlik ile duygusal zeka arasında ($r=.188$, $p<.05$) ve sporda sosyal kimlik ile duygusal zeka arasında ($r=.581$, $p<.05$) pozitif yönlü ilişkiler olduğu belirlenmiştir (Hipotez I). Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi sonuçlarına göre sporcularda öz yeterliğin sporda sosyal kimlik geliştirilmesi üzerindeki etkisinde duygusal zekanın düzenleyici rolünün olduğu belirlenmiştir [(β =0.009, $p<0.005$, %95 GA = (-0.014, -0,003)] (Hipotez II). Ayrıca, sporcularda öz yeterliğin sporda sosyal kimlik geliştirilmesi üzerindeki etkisinde duygusal zekanın düşük ve orta düzeyde olduğu durumlarda etki anlamlı iken, duygusal zekanın yüksek olduğu durumlarda etkinin anlamsız olduğu görülmüştür.
Sonuçlar: Sporcularda duygusal zekanın artışına bağlı olarak öz yeterliğin sosyal kimlik üzerindeki olumlu etkisinin azaldığı; aynı zamanda duygusal zekanın yüksek olduğu durumlarda bu etkinin anlamsız hale geldiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zeka, Öz yeterlik, Sosyal Kimlik, Sporcu

The Moderating Role of Emotional Intelligence ın Developing Self-Efficacy and Social Identity ın Sports ın Athletes

Yunus Emre YARAYAN[1], Oğuz Kaan ESENTÜRK[2], Emrah SEÇER[2], Erkan YARIMKAYA[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study was conducted to examine the effect of self-efficacy on developing social identity in athletes and the moderating role of emotional intelligence in this effect.
Materials and Methods: 600 athletes (274 male and 326 female) participated in this study conducted in the relational screening model. The data of the study were collected using the Self-Efficacy in Sports Scale, Social Identity in Sports Scale and Emotional Intelligence Inventory in Sports. In the analysis of the data, confirmatory factor analysis (CFA) was first performed. In the examination of the hypotheses of the study, regression analysis based on the Bootstrap method (model 1) was applied through correlation test and process macro.
Findings: In the study, it was determined that there were positive relationships between self-efficacy and social identity in sports in athletes ($r=.267$, $p<.05$), between self-efficacy and emotional intelligence in athletes ($r=.188$, $p<.05$), and between social identity and emotional intelligence in sports ($r=.581$, $p<.05$) (Hypothesis I). According to the regression analysis results based on the bootstrap method, it was determined that emotional intelligence has a moderating role in the effect of self-efficacy on the development of social identity in sports in athletes [(β =0.009, $p<0.005$, 95% CI = (-0.014, -0.003)] (Hypothesis II). In addition, it was observed that the effect of self-efficacy on the development of social identity in sports in athletes was significant in cases where emotional intelligence was low and medium, while it was insignificant in cases where emotional intelligence was high.
Results: It was determined that the positive effect of self-efficacy on social identity decreased in athletes due to the increase in emotional intelligence; at the same time, this effect became insignificant in cases where emotional intelligence was high.

Keywords: Emotional Intelligence, Self-efficacy, Social Identity, Athlete

Sosyal Kaygının Okula Bağlılığa Etkisi: Okul Tükenmişliği ve Akademik Umutsuzluğun Durumsal Aracı Rolü

Selin DOĞAN[1], Oğuz Kaan ESENTÜRK[2], Ekrem Levent İLHAN[3]

[1] Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan
[2] Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan
[3] Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının okula bağlılıklarına etkisini ve bu etkinin altında yatan mekanizmayı belirlemek amacıyla yapılmıştır.
Yöntem: İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu araştırmaya, 356 spor bilimleri fakültesi öğrencisi (185'i erkek ve 171'i kadın) katılmıştır. Araştırmanın verileri, Sosyal Kaygı Ölçeği, Üniversite Öğrencilerinin Okul Bağlılığı Ölçeği, Okul Tükenmişliği Ölçeği ve Akademik Umutsuzluk Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, ilk olarak ölçüm modelinin test edilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Araştırmanın hipotezlerinin incelenmesinde ise, korelasyon testi ve Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi uygulanmıştır.
Bulgular: Araştırmada, sosyal kaygı ile okula bağlılık arasında negatif yönlü ($r = -0.29$, $p < 0.001$) ilişki belirlenmiştir. Akademik umutsuzluk, sosyal kaygı ile okula bağlılık arasındaki ilişkide aracı rol oynamıştır [($\beta = -0.102$, $p < 0.001$, %95 GA = (-0.179,-0.040)]. Araştırmada okul tükenmişliğinin, akademik umutsuzluk ile okula bağlılık arasındaki ilişkiyi düzenlediği belirlenmiştir [($\beta = 0.029$, $p < 0.001$, %95 GA = (0.139, 0.044)]. Son olarak, sosyal kaygının akademik umutsuzluk vasıtasıyla okula bağlılık üzerindeki dolaylı etkisinin, okul tükenmişliği tarafından düzenlendiği görülmüştür.
Sonuçlar: Araştırmada, sosyal kaygının okula bağlılığı olumsuz etkilemesinin altında yatan nedenlerden birinin akademik umutsuzluk olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, okul tükenmişliği daha yüksek olan öğrencilerde, sosyal kaygının akademik umutsuzluk vasıtasıyla okula bağlılık üzerindeki dolaylı etkisinin daha güçlü olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Okula Bağlılık, Okul tükenmişliği, Akademik Umutsuzluk

The Effect of Social Anxiety on School Engagement: The Moderated Mediaition Role of School Burnout and Academic Hopelessness

Selin DOĞAN[1], Oğuz Kaan ESENTÜRK[2], Ekrem Levent İLHAN[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study was conducted to determine the effect of social anxiety on school engagement of university students studying in the field of sports sciences and the mechanism underlying this effect.
Materials and Methods: 356 students of the faculty of sports sciences (185 male and 171 female) participated in this study designed in the relational screening model. The data of the study were collected using the Social Anxiety Scale, the Scale of School Engagement of University Students, the School Burnout Scale and the Academic Hopelessness Scale. In the analysis of the data, confirmatory factor analysis was first conducted to test the measurement model. In the examination of the hypotheses of the study, correlation test and regression analysis based on the Bootstrap method were applied.
Findings: In the study, a negative ($r = -0.29$, $p < 0.001$) relationship was determined between social anxiety and school engagement. Academic hopelessness played a mediating role in the relationship between social anxiety and school engagement [($\beta = -0.102$, $p < 0.001$, 95% CI = (-0.179,-0.040)]. In the study, it was determined that school burnout moderated the relationship between academic hopelessness and school engagement [($\beta = 0.029$, $p < 0.001$, 95% CI = (0.139, 0.044)]. Finally, it was determined that the indirect effect of social anxiety on school engagement through academic hopelessness was moderated by school burnout.
Results: In the study, it was determined that one of the underlying reasons why social anxiety negatively affects school engagement is academic hopelessness. In addition, it was revealed that the indirect effect of social anxiety on school engagement through academic hopelessness was stronger in students with higher school burnout.

Keywords: Social Anxiety, School Engagement, School Burnout, Academic Hopelessness

Spor Yönetimi Üzerine Yapılan Doktora Tezlerinin İçerik Yönünden İncelenmesi

Furkan ÇAMİÇİ[1], Çisem ÜNLÜ[2], Abdulkerim ÇEVİKER[3], Kardelen KAYMAK[4]

[1] Hitit Üniversitesi, Çorum
[2] Hitit Üniversitesi, Çorum
[3] Hitit Üniversitesi, Çorum
[4] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, YÖK Tez Merkezinde yer alan Spor Yönetimi üzerine yazılmış doktora tezlerinin içerik yönünden analizini yapmaktır. Türkiye'de spor yöneticiliği disiplinine olan ilgi, akademik çevrelerde derinlemesine araştırmaların yapılmasına zemin hazırlamıştır. Spor yöneticiliği alanındaki doktora tezleri, bu disipline dair özgün bilgi üretme sürecinde önemli bir yer tutmaktadır. Doktora düzeyinde gerçekleştirilen tezler, yalnızca akademik dünyada değil, spor yönetimi pratiğinde de yol gösterici olmaktadır. Bu doğrultuda yapılacak analizler, alandaki gelişim noktalarını ve boşlukları belirlemeye yardımcı olacak, gelecek çalışmalara yön verecektir.
Yöntem: Bu çalışmada, Türkiye'deki üniversitelerin Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı'nda yazılmış doktora tezlerinin içerik analizi yöntemi kullanılarak sistematik bir inceleme yapılmıştır. Araştırmanın veri kaynağı, YÖK Tez Merkezi'nde yer alan, Türkiye'deki üniversitelerde Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı'nda tamamlanmış doktora tezlerinden oluşmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda, veri tabanında yer alan 2006-2024 yılları arasındaki, 105 doktora tezi çalışma kapsamına alınmıştır.
Bulgular: Tezlerin %35'i spor yönetimi teorileri ve organizasyonları, %25'i liderlik ve yöneticilik becerileri ile ilgili araştırmalardan oluşmaktadır. Spor pazarlaması ve sponsorluk konularını ele alan tezler %15'lik bir paya sahip olduğu, bunun yanı sıra %10 oranında spor politikaları ve stratejik yönetim konuları ele alındığı görülmektedir. Son olarak, %15'lik kısım ise spor hukukundan etik sorunlara kadar çeşitli alt başlıkları içermiştir. Araştırma yöntemleri incelendiğinde, doktora tezlerinin %55'i nicel, %30'u nitel ve %15 karma yöntem kullanılmıştır.
Sonuçlar: Tezlerden elde edilen bulgular, spor yönetimi disiplininin gelişimine ışık tutmakta ve bu alanda gelecekte yapılacak araştırmalar için önemli ipuçları sağlamaktadır. Gelecek çalışmalarda, spor yönetiminin dijitalleşme, veri analitiği ve inovasyon gibi çağdaş konularla daha fazla ilişkilendirilmesi hem akademik hem de uygulamalı katkıları artıracaktır. Çalışmanın sonucunda, spor yöneticiliği alanında yürütülen akademik çalışmaların çeşitliliğini ve gelişimini ortaya koymuş, spor yönetimi disiplinindeki mevcut eğilimler ve boşluklar hakkında önemli bulgulara ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor Yönetimi, Doktora, İçerik Analizi.

Content Analysis of Doctoral Theses on Sport Management

Furkan ÇAMİÇİ[1], Çisem ÜNLÜ[2], Abdulkerim ÇEVİKER[3], Kardelen KAYMAK[4]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to make a content analysis of the doctoral theses on Sport Management in YÖK Thesis Centre. The interest in the discipline of sport management in Turkey has paved the way for in-depth research in academic circles. Doctoral theses in the field of sport management have an important place in the process of producing original knowledge about this discipline. Doctoral theses are guiding not only in the academic world but also in the practice of sport management. Analyses to be made in this direction will help to determine the development points and gaps in the field and will guide future studies.
Materials and Methods: In this study, a systematic review of doctoral theses written in the Department of Sport Management of universities in Turkey was conducted using the content analysis method. The data source of the study consists of doctoral theses completed in the Department of Sport Management in universities in Turkey, which are included in the YÖK Thesis Centre. As a result of the research, 105 doctoral theses between the years 2006-2024 in the database were included in the study.
Findings: 35% of the theses are about sport management theories and organisations, 25% are about leadership and managerial skills. It is seen that theses dealing with sports marketing and sponsorship have a share of 15%, as well as 10% of the theses dealing with sports policies and strategic management issues. Finally, 15% of the

theses included various sub-topics ranging from sports law to ethical issues. When the research methods were analysed, 55% of the doctoral theses used quantitative, 30% qualitative and 15% mixed methods.
Results: The findings obtained from the theses shed light on the development of the sport management discipline and provide important clues for future research in this field. In future studies, associating sport management with contemporary issues such as digitalisation, data analytics and innovation will increase both academic and applied contributions. As a result of the study, it has revealed the diversity and development of academic studies carried out in the field of sport management, and important findings have been reached about the current trends and gaps in the sport management discipline.

Keywords: Sport Management, PhD, Content Analysis.

Kafeinin Sportif Yorgunluktaki Rolü

Aslıhan TEKİN[1], Gökhan BAYRAKTAR[2]

[1] Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı
[2] Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kafein, kimyasal formülü $C_8H_{10}N_4O_2$ olan bir metilksantin alkaloididir. Farmakolojik açıdan merkezi sinir sistemini uyaran, psikostimülan etkiler gösteren bir bileşiktir. Kafeinin sportif performanstaki rolü, son yıllarda spor bilimleri ve fizyoloji alanında yoğun bir şekilde araştırılmıştır. Kafein, ergogenik bir destekleyici olarak kabul edilir ve sporcular tarafından dayanıklılık, kuvvet ve hız gibi performans parametrelerini artırmak amacıyla kullanılmaktadır. Aynı zamanda kafeinin sportif yorgunluk üzerinde çeşitli mekanizmalar aracılığıyla etki ettiğine dair kanıtlar mevcuttur. Sporcularda yorgunluğun, performansı sınırlayan bir faktör olduğu bilinmektedir. Bu durum spor performansını olumsuz etkileyebildiği için yorgunluğun giderilmesine veya azaltılmasına yönelik uygulamalar geliştirilmeye çalışılmaktadır. Mevcut araştırmada amaç kafeinin sportif yorgunluk üzerindeki etki mekanizmalarını güncel literatür ışığında açıklamaktır.
Yöntem: Mevcut araştırma nitel araştırma yaklaşımıyla geleneksel derleme metodu kullanılarak hazırlanmıştır. Literatür taraması PubMed, Scopus, ScienceDirect ve Web of Science veri tabanlarında "caffeine" ve "fatigue" arama kelimeleri kullanılarak yapılmıştır. Bu derlemede belirli bir sistematik protokol izlenmeden literatürdeki mevcut bilgilerin geniş bir sentezi yapılmıştır.
Bulgular: Kafeinin sportif yorgunluk üzerinde etki edebileceği 3 temel mekanizma bulunmaktadır. Bunlar; adenozin antagonisti etki mekanizması, Ca^{2+} kullanılabilirliğinin artışı ve adrenalin artışı aracılığıyla uyarılan serbest yağ asidi oksidasyonunun artması olarak bilinmektedir. Bununla birlikte kafein sportif yorgunlukla dolaylı olarak kan laktat artışına sebep olmasıyla ilişkilendirilebilmektedir. İlgili etki mekanizmaları kafeinin ergojenik yönünü destekler bir nitelik taşımaktadır.
Sonuçlar: Kafein 2004 yılı itibarıyla WADA'nın yasaklı ürünler listesinden çıkarılmıştır. Özellikle bu tarihten itibaren sporcular tarafından sıkça tüketilen kafein çeşitli etki mekanizmaları aracılığıyla pek çok performans parametresi üzerinde etki etmektedir. Kafein tüketimi, insan vücudunda bir dizi fizyolojik süreci etkileyerek yorgunluğun ortaya çıkışını geciktirebilir veya mevcut yorgunluğun daha hızlı bir şekilde azalmasına katkıda bulunabilir.

Anahtar Kelimeler: Kafein, Ergojenik, Sportif Performans, Yorgunluk

The Role of Caffeine in Sports Fatigue

Aslıhan TEKİN[1], Gökhan BAYRAKTAR[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Caffeine is a methylxanthine alkaloid with the chemical formula $C_8H_{10}N_4O_2$. Pharmacologically, it is a compound that stimulates the central nervous system and shows psychostimulant effects. The role of caffeine in athletic performance has been intensively investigated in the field of sports science and physiology in recent years. Caffeine is considered an ergogenic supplement and is used by athletes to improve performance parameters such as endurance, strength and speed. There is also evidence that caffeine acts on athletic fatigue through various mechanisms. It is known that fatigue in athletes is a factor that limits performance. Since this situation can negatively affect sports performance, applications to eliminate or reduce fatigue are tried to be developed. The aim of the present study is to explain the mechanisms of caffeine's effect on sportive fatigue in the light of current literature.
Materials and Methods: The present study was prepared using a qualitative research approach and traditional review method. The literature search was conducted using the search words "caffeine" and "fatigue" in PubMed, Scopus, ScienceDirect and Web of Science databases. In this review, a broad synthesis of the available information in the literature was made without following a specific systematic protocol.
Findings: There are 3 main mechanisms by which caffeine may act on sportive fatigue. These are adenosine antagonist mechanism of action, increased Ca^{2+} availability and increased free fatty acid oxidation stimulated by increased adrenaline. In addition, caffeine may be indirectly associated with athletic fatigue by causing an increase in blood lactate. These mechanisms of action support the ergogenic aspect of caffeine.

Results: Caffeine was removed from WADA's list of prohibited products as of 2004. Caffeine, which has been frequently consumed by athletes especially since then, affects many performance parameters through various mechanisms of action. Caffeine consumption may delay the onset of fatigue or contribute to a more rapid reduction of existing fatigue by affecting a number of physiological processes in the human body.

Keywords: Caffeine, Ergogenic, Sport Performance, Fatigue

Kahramanmaraş Depremleri Sonrasında Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Olanaklarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi

Sümeyra AKKAYA[1]

[1] İnönü Üniversitesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Asrın felaketi olarak nitelendirilen 6 Şubat 2023'te meydana gelen Kahramanmaraş Depremleri sonrasında 11 ilde olağanüstü hal ilan edilmiş olup günümüze kadar artçı depremler hala devam etmektedir. Bu durum deprem bölgesinde yaşayan üniversite öğrencilerini de etkilemektedir. Şehirlerin kısıtlı olanakları ve kirli hava, fiziksel aktivite olanaklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu araştırmada Kahramanmaraş Depremleri sonrasında öğretmen adaylarının yaşadıkları şehirde ve üniversitede var olan fiziksel aktivite olanaklarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Öğretmen adaylarının deprem sonrasında fiziksel aktivite olanaklarına ilişkin görüşleri deprem bölgesine yönelik durumu ortaya koyacağından, araştırma durum çalışması yaklaşımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın katılımcılarını 2024- 2025 eğitim-öğretim yılı Temel Eğitim Bölümü Sınıf Öğretmenliği programında öğrenimlerine devam eden öğretmen adayları oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcıları seçilirken amaçlı örnekleme yöntemlerinde ölçüt temelli örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Burada ölçüt katılımcının son 1 yıl içerisinde düzenli fiziksel aktivite yapmış olmasıdır. Araştırmanın verileri yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak yarı yapılandırılmış formlar ile toplanmıştır. Elde edilen veriler dijital ortama aktarıldıktan sonra verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.
Bulgular: Araştırmada elde edilen veriler analiz edildikten sonra, önce kodlar belirlenmiştir, belirlenen kodlar belirli temalar altında toplanmıştır. "Fiziksel Aktivite Ortamları", "Fiziksel Aktivite Engelleri" ve "Fiziksel Aktivite Güdüleyicileri" olmak üzere 3 tema elde edilmiştir.
Sonuçlar: Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının fiziksel aktivite yapmak için açık alanlardan ziyade kapalı alanları tercih ettiği, tenis kortları, bisiklet yolları, yürüyüş yolları, kapalı spor salonları ve yüzme havuzları gibi üniversiteye ait olan ve şehirde yer alan fiziksel aktivite ortamlarını kullandıkları, deprem sonrasında şehirde sosyal ortamlar azaldığı için bu durumun fiziksel aktiviteye eğilimlerini arttırdığı gibi sonuçlara ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öğretmen Adayları, Kahramanmaraş Depremleri

Investigation of Prospective Teachers' Opinions on Physical Activity Opportunities after Kahramanmaraş Earthquakes

Sümeyra AKKAYA[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: After the Kahramanmaraş Earthquakes that occurred on 6 February 2023, which is described as the disaster of the century, a state of emergency was declared in 11 provinces and aftershocks continue until today. This situation also affects university students living in the earthquake zone. The limited facilities of the cities and polluted air negatively affect physical activity opportunities. In this study, it was aimed to examine the opinions of prospective teachers about the physical activity opportunities available in the city and university where they live after the Kahramanmaraş Earthquakes.
Materials and Methods: Qualitative research method was adopted in the study. Since the views of prospective teacher on physical activity opportunities after the earthquake will reveal the situation in the earthquake region, the research was carried out with a case study approach. The participants of this research are prospective teachers who continue their education in the Primary Education Programme of the Department of Basic Education in the 2024-2025 academic year. While selecting the participants of the study, criterion-based sampling method was used in purposeful sampling methods. The criterion here is that the participant has done regular physical activity in the last 1 year. The data of the study were collected with semi-structured forms using face-to-face interview method. After the obtained data were transferred to digital media, content analysis method was used to analyse the data.

Findings: After the data obtained in the research were analysed, codes were first determined, and the codes determined were grouped under certain themes. Three themes were obtained as 'Physical Activity Environments', 'Physical Activity Restirictors' and 'Physical Activity Motivators'.
Results: As a result of the research, it was concluded that prospective teachers prefer indoor areas rather than outdoor areas to do physical activity, they use physical activity environments such as tennis courts, bicycle paths, walking paths, indoor sports halls and swimming pools that belong to the university and located in the city, and since social environments decreased in the city after the earthquake, this situation increased their tendency towards physical activity.

Keywords: Physical Activity, Teacher Candidates, Kahramanmaraş Earthquakes

Zihinsel Engelli Bireylerde Badminton Temelli Fiziksel Aktivite Programının Badminton Temel Becerilerine Etkisi

Mehmet ÇAPAR[1], Oğuz Kaan ESENTÜRK[2]

[1]Osman Sayın Anadolu Lisesi – Gaziantep/ Nizip
[2]Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı zihinsel engelli bireylere uygulanan badminton temelli fiziksel aktivite programının badmintona özgü temel becerileri üzerindeki etkisini incelemektir.
Materyal ve Metot: Tek grup öntest-sontest modeli" kullanılarak yürütülen bu araştırmaya, kaynaştırma eğitimi alan 8 öğrenci katılmıştır. Araştırmada bağımlı değişkendeki değişimin incelenmesi amacıyla badminton temel becerileri gözlem formu kullanılmıştır. Badminton temel becerileri gözlem formunun hazırlanması sürecinde, özel olimpiyatlar badminton temel becerilerindeki basamaklardan faydalanılmıştır. Verilerin analizinde, grup içi (ön test-son test) karşılaştırmalarında kullanılan paired samples t test (bağımlı gruplar t test) uygulanmıştır. Araştırmadaki bütün analizler SPSS 25.0 programı ile yapılmış, değişkenler %95 güven düzeyinde incelenmiştir.
Bulgular: Araştırmada uygulanan badminton temelli fiziksel aktivite programının badmintona özgü temel becerileri üzerinde anlamlı düzeyde gelişmeye neden olduğu tespit edilmiştir.
Sonuç: Araştırma sonucunda kaynaştırma öğrencilerine uygulanan badminton temelli fiziksel aktivite programının badmintona özgü temel becerileri üzerinde anlamlı düzeyde gelişmeye neden olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların öğretmenleriyle uygulamalar öncesi ve sonrasına ilişkin görüşmeler sonucunda; katılımcılarda sosyal gelişim, hareket kabiliyeti, badminton temel becerilerinde gözle görülür gelişim ve okula ilgi artışı şeklinde kavramlar ön plana çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Badminton, Kaynaştırma Öğrencisi, Zihinsel Engelliler.

Erzincan Binali Yıldırım University Institute Of Health Sciences Department Of Physical Education And Sports

Mehmet ÇAPAR[1], Oğuz Kaan ESENTÜRK[2]

ABSTRACT

Introduction and Aim: The aim of this study was to examine the effect of a badminton-based physical activity program on the basic skills of individuals with intellectual disabilities.
Materials and Methods: In this study, which was conducted using the "one-group pretest-posttest model", 8 students receiving inclusive education participated. In the study, badminton basic skills observation form was used to examine the change in the dependent variable. In the process of preparing the badminton basic skills observation form, the steps in the Special Olympics badminton basic skills were utilized. In the analysis of the data, paired samples t test (dependent groups t test) used in intragroup (pre-test-post-test) comparisons was applied. All analyses in the study were performed with SPSS 25.0 program and variables were analyzed at 95% confidence level.
Results: It was determined that the badminton-based physical activity program applied in the study caused a significant improvement in the basic skills specific to badminton.
Conclusion: As a result of the study, it was determined that the badminton-based physical activity program applied to inclusive students caused a significant improvement in their basic skills specific to badminton. In addition, as a result of the interviews with the teachers of the participants before and after the interventions, concepts such as social development, mobility, visible improvement in badminton basic skills and increased interest in school came to the fore.

Keywords: Badminton, Inclusion Student, Intellectual Disability.

Lisansüstü Eğitimde Örgüt İklimi ve Lisansüstü Eğitime Yönelik Tutumların İncelenmesi

Miraç UZUN[1], Tamer CİVİL[1]

[1]Trabzon Universitesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı lisansüstü öğrencilerinin lisansüstü eğitimde örgüt iklimine yönelik görüşleri ile lisansüstü eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
Gereç ve Yöntem: Araştırmanın evrenini lisansüstü öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Trabzon Üniversitesinde öğrenim gören 161 lisansüstü öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma nicel araştırma yöntemi kapsamında ilişkisel tarama modeli ile yürütüldü. Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, LEÖİÖ ve LEYTÖ kullanıldı. Verilerin analizinde SPSS 23 istatistik programı kullanıldı.
Bulgular: Analizler sonucunda Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğrencilerinin Bölüm İklimi düzeyleri diğer anabilim dallarına kıyasla düşük olduğu saptandı. Tez aşamasında olan öğrencilerin Danışman ile İlişkili İklim düzeyleri ders aşamasında olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı. Çalışmayan öğrencilerin çalışan öğrencilere göre Danışman ile İlişkili İklim düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıktı.
Sonuç ve Öneriler: Son olarak katılımcıların örgüt iklimi düzeyleri arttıkça lisansüstü eğitime yönelik tutumlarının da arttığı tespit edildi. Öğretim odaklı ve destekleyici iklim yaratmada belirleyici olan Bölüm İklimi düzeyi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı için diğer ana bilim dallarına kıyasla düşük bulunmuştur. Bu bağlamda akademisyen ve yöneticilere destekleyici bir ortam yaratmaları hususunda büyük bir sorumluluk düşmektedir (Takdir edilme, İletişim, değer verme).

Anahtar Kelimeler: Örgüt iklimi, lisansüstü eğitim, öğrenci

Investigation of Organizational Climate in Graduate Education and Attitudes Towards Graduate Education

Miraç UZUN[1], Tamer CİVİL[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to examine the relationship between graduate students' views on organizational climate in graduate education and their attitudes towards graduate education.
Material and Method: The universe of the study consists of graduate students. The sample group of the study consists of 161 graduate students studying at Trabzon University in the 2022-2023 academic year. The study was conducted with the relational screening model within the scope of the quantitative research method. Personal Information Form, LEÖİÖ and LEYTÖ were used to collect the research data. SPSS 23 statistical program was used to analyze the data.
Results: As a result of the analysis, it was determined that the Department Climate levels of the students in the Department of Physical Education and Sports were low compared to other departments. It was concluded that the Advisor-Related Climate levels of the students in the thesis phase were higher than the students in the course phase. It was revealed that the Advisor-Related Climate levels of the students who were not working were higher than the students who were working.
Conclusion and Recommendations: Finally, it was determined that as the organizational climate levels of the participants increased, their attitudes towards postgraduate education also increased. The Department Climate level, which is decisive in creating a teaching-oriented and supportive climate, was found to be low for the Department of Physical Education and Sports compared to other departments. In this context, academicians and administrators have a great responsibility to create a supportive environment (Appreciation, Communication, Valuation).

Keywords: Organizational Climate, Graduate Education, Student

Kadın Futbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Sağlıklı Beslenme Takıntılarının İncelenmesi

Buket KARADAĞ[1], Tamer CİVİL[1]

[1]Trabzon Universitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş: Sporda beslenme, pek çok çalışmanın yapıldığı ve spor ile ilgilenen tüm bireylerin yeterli düzeyde bilgi sahibi olması gereken bir alandır. Araştırmada kadın futbolcuların beslenme bilgi düzeyleri ile sağlıklı yeme takıntıları değerlendirilmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.
Gereç ve Yöntem: Örneklem grubunu ise bu liglerde oynayan 170 kadın futbolcu oluşturmaktadır. Araştırma nicel araştırma yöntemi kapsamında kullanılan ilişkisel tarama modeli ile yürütüldü. Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) ve sağlıklı beslenme takıntısı ölçme aracı Ortoreksiya Nervoza ölçeği (ORTO-11) kullanıldı.
Bulgular: Lig değişkenine göre ORTO-11, YETBİD ölçeği alt boyutu Sağlıklı Beslenme Endişesi (BSE) puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptandı ($p<0,05$). Katılımcıların Besin Seçimi ve Değeri (BSD) ile Besin Tercihi (BT) puanları arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki olduğu saptandı ($p<0,05$). Kadın futbolcuların oynadıkları lig değişkeni ile sağlıklı beslenme takıntıları (ON) eğilimi arasında ilişki olduğu tespit edildi. ON eğilimi göstermeyen kadın futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin düşük olduğu tespit edildi.
Sonuç ve Öneriler: Sonuç olarak kadın futbolcuların ON eğilimleri ile beslenme bilgi düzeyleri arasında ilişki olduğu, beslenme bilgi düzeyinin ON eğilimini etkileyebileceği söylenebilir. Kadın futbolcuların ortorektik eğilim gösterdiği göz önünde bulundurularak kulüplerde ON konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Kadın Futbolcu, Beslenme Bilgi Düzeyi, Sağlıklı Beslenme Takıntıları

Examining the Nutrition Knowledge Levels and Healthy Nutrition Obsessions of Female Football Players

Buket KARADAĞ[1], Tamer CİVİL[1]

ABSTRACT

Introduction: Nutrition in sports is an area where many studies have been conducted and all individuals interested in sports should have sufficient knowledge. The aim of the study is to evaluate the nutritional knowledge levels of female football players and their obsession with healthy eating and to examine the relationship between these variables.
Materials and Methods: The sample group consists of 170 female football players playing in these leagues. The study was conducted with the relational screening model used within the scope of the quantitative research method. Personal Information Form, Nutrition Knowledge Level Scale for Adults (YETBİD) and the Orthorexia Nervosa Scale (ORTO-11) measuring tool for healthy eating obsession were used to collect the research data.
Results: A statistically significant difference was found between the ORTO-11, YETBID scale sub-dimension Healthy Nutrition Concern (BSE) scores according to the league variable ($p<0.05$). It was found that there was a weak negative relationship between the participants' Food Selection and Value (BSD) and Food Preference (BT) scores ($p<0.05$). It was found that there was a relationship between the league variable in which female football players played and the tendency to have healthy nutrition obsessions (ON). It was found that the nutritional knowledge levels of female football players who did not show ON tendency were low.
Conclusion and Recommendations: As a result, it can be said that there is a relationship between the ON tendency of female football players and their nutritional knowledge level, and that the nutritional knowledge level can affect ON tendency. Considering that female football players show orthorexic tendency, it can be suggested that awareness-raising activities on ON be carried out in clubs.

Keywords: Female Football Player, Nutrition Knowledge Levels, Healthy Nutrition Obsessions

Elit Sürat Pateni Sporcularında Patlayıcı Güç, Çeviklik ve Reaksiyon Performansları Arasındaki İlişki: Bir Pilot Çalışma

Kemalettin SEREN[1], Necip Fazıl KİSHALI[1]

[1] Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Elit sürat pateni sporcularının performansını belirleyen en kritik fiziksel özellikler arasında patlayıcı güç, çeviklik ve reaksiyon hızı yer almaktadır. Bu çalışma, bu üç temel parametre arasındaki ilişkiyi inceleyerek, sporcuların başarılarını optimize etmede hangi faktörlerin ön plana çıktığını belirlemeyi amaçlamaktadır.
Yöntem: Çalışmaya yaşları 14-19 yaş aralığında olan 12 elit erkek sürat pateni sporcusu dahil edilmiştir. Patlayıcı güçlerini belirlemek için dikey sıçrama testlerinden Counter Moment Jump (CMJ) ve Squat Jump (SJ) testleri, çeviklik performansını belirlemek için Illinois Çeviklik testi, reaksiyon performanslarını belirlemek için görsel ve işitsel reaksiyon testleri yapılmıştır. Ölçümler iki ayrı günde yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 25v programı kullanıldı. Verilerin normallik testleri için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. İstatistiksel analizde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.
Bulgular: Analiz sonuçları çeviklik ile CMJ ve SJ performansları arasında negatif yönlü; işitsel reaksiyon ile pozitif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Görsel reaksiyon ile işitsel reaksiyon arasında pozitif yönde ilişki saptanmışır. Görsel reaksiyon ile çeviklik, CMJ ve SJ performansları arasında ilişki tespit edilememiştir. İşitsel reaksiyon ile çeviklik ve görsel reaksiyon arasında pozitif yönlü; CMJ ve SJ ile negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. CMJ ile SJ arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Çeviklik süresinin azalması, sıçrama yüksekliğinin artmasıyla negatif yönlü bir ilişki göstermektedir; ancak bu durum, her iki performansın birbirini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. İşitsel reaksiyon süresi sıçrama performansını olumlu yönde etkilemektedir.

Anahtar Kelimeler: Sürat Pateni, Sıçrama, Çeviklik, Reaksiyon, Performans

Relationship between explosive power, agility and reaction performance in elite speed skaters: a pilot study

Kemalettin SEREN[1], Necip Fazıl KİSHALI[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The most critical physical characteristics that determine the performance of elite speed skaters include explosive power, agility and reaction speed. This study aims to determine which factors are at the forefront in optimizing the success of athletes by examining the relationship between these three basic parameters.
Materials and Methods: Twelve elite male speed skaters aged 14-19 were included in the study. Countermovement Jump (CMJ) and Squat Jump (SJ) tests, which are vertical jump tests, were used to determine their explosive power, the Illinois Agility test was used to determine their agility performance, and visual and auditory reaction tests were used to determine their reaction performance. The measurements were made on two separate days. SPSS 25v program was used to analyze the obtained data. Shapiro-Wilk test was used for normality tests of the data. Pearson Correlation analysis was applied to determine the relationship between the variables in the analysis of the data. The significance level was determined as 0.05 in the statistical analysis.
Findings: The analysis results show that there is a negative relationship between agility and CMJ and SJ performances; and a positive relationship with auditory reaction. A positive relationship was found between visual reaction and auditory reaction. No relationship was found between visual reaction and agility, CMJ and SJ performances. A positive relationship was found between auditory reaction and agility and visual reaction; and a negative relationship was found between CMJ and SJ. A positive relationship was found between CMJ and SJ.
Results: The decrease in agility time shows a negative relationship with the increase in jump height; however, this situation reveals that both performances affect each other positively. Auditory reaction time positively affects jumping performance.

Keywords: Speed Skating, Jumping, Agility, Reaction, Performance

Zihin Yetersizliği Olan Öğrencilere Beden Eğitimi Derslerinde Yapılan Akran Destekli Eğitimin Beceri Gelişimlerine Etkisi

Seda Sert GÜRBÜZ[1], Elif TOP[2]

[1]Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye
[2]Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kaynaştırma sınıflarında derse giren beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, zihinsel yetersizliği olan ve olmayan öğrenciler arasında olumlu etkileşimi teşvik etmesi gerekmektedir. Tüm öğrenciler için güvenli bir öğretim ortamının sağlanması ve dersten etkin bir şekilde yararlanılması bu yaklaşımın temel amacıdır.
Yöntem: Çalışmamızda nitel araştırma yöntemlerinden olan olgubilim (fenomenoloji) deneysel araştırma deseni kullanılmıştır. Çalışmaya toplam 12 birey katılmıştır. Çalışmamızın örneklemini ortaokullarda kaynaştırma eğitimi sınıflarında eğitim alan hafif düzey zihin yetersizliği bulunan öğrenciler (n= 4; 10-15 yaş), bu bireylerle beraber ders alan akran öğrenciler (n= 4, 10-14 yaş arası) ile kaynaştırma sınıfında derslerini yürüten beden eğitimi ve spor öğretmenleri (n= 4, 32-46 yaş arası) oluşturmuştur. Çalışma için oluşturulan veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen sosyodemografik özellikler- tanılayıcı bilgi formu, yarı yapılandırılmış görüşme formu ve saha notları kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde, içerik analizi kullanılmıştır.
Bulgular: Elde edilen bulgular beden eğitimi ve spor derslerinde yapılan 8 haftalık akran destekli öğretimin, zihin yetersizliği olan öğrencilerin motor beceri, iletişim ve iş birliği gibi gelişim alanlarını desteklediğini göstermektedir. Ayrıca yapılan uygulama akran desteği veren öğrencilerin sosyal kabul seviyelerinde artış sağlamıştır.
Sonuçlar: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin akran destekli öğretim uygulama becerilerinde ve farkındalık sevilerinde artış sağlamış ve mesleki yeterliliklerinde olumlu katkı yaratmıştır. Araştırma sonuçlarına göre akran destekli yapılan öğretimin tüm katılımcılar üzerine olumlu etkilerinin olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Akran destekli öğretim, zihin yetersizliği, kaynaştırma, beden eğitimi

The Effect of Peer-Assisted Education in Physical Education Classes on Skill Development of Students with Intellectual Disabilities

Seda Sert GÜRBÜZ[1], Elif TOP[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Physical education and sports teachers who teach inclusive classes need to encourage positive interaction between students with and without intellectual disabilities. The main purpose of this approach is to provide a safe learning environment for all students and to benefit from the lesson effectively.
Methods: In our study, the phenomenology experimental research design, which is one of the qualitative research methods, was used. A total of 12 individuals participated in the study. The sample of our study consisted of students with mild intellectual disability (n= 4; 10-15 years old) who were educated in inclusive education classes in secondary schools, peer students who took classes with these individuals (n= 4, between 10-14 years old) and physical education and sports teachers who taught their classes in the inclusive class (n= 4, between 32-46 years old). The data created for the study were collected using the sociodemographic characteristics, diagnostic information form, semi-structured interview form and field notes developed by the researcher. Content analysis was used in the analysis of the data.
Findings: The findings show that 8 weeks of peer-supported teaching in physical education and sports classes supports developmental areas such as motor skills, communication and cooperation of students with intellectual disabilities. In addition, the application provided an increase in the social acceptance levels of students who provided peer support.
Results: Peer-supported teaching of physical education and sports teachers has increased their application skills and awareness levels and has made a positive contribution to their professional competence. According to the research results, we can say that peer-supported teaching has positive effects on all participants.

Keywords: Peer assisted teaching, intellectual disabilities, inclusion, physical education

The Mediating Role of Communication Skills in the Effect of Athletes' Personality Traits on Aggressiveness and Anger Levels

Tarkan HAVADAR[1], Kürşat SENGER[2], Gökmen ÖZEN[3], Metin ÖZLÜ[1], İsmet ÇİNAN[2]

[1]Kafkas Univeristy, Sarıkamış Faculty of Sport Sciences, Kars/TÜRKİYE.
[2]Ataturk University Winter Sports and Sports Sciences Institute, Erzurum/TÜRKİYE.
[3]Çanakkale Onsekiz Mart University, Faculty of Sport Sciences, Çanakkale/TÜRKİYE.

ABSTRACT

Introduction and Purposes: This study aims to examine the effects of athletes' personality traits on their Aggressiveness and anger levels and to determine the mediating role of communication skills in this interaction. This study provides an opportunity to understand the effects of athletes' personality traits on Aggressiveness and anger and the importance of communication.
Method: This study was conducted with 540 licensed athletes who are over the age of 18, live in 14 cities of the Eastern Anatolia region of Turkey (Kars, Erzurum, Ardahan, Ağrı, Muş, Bingöl, Bitlis, Erzincan, Tunceli, Van, Malatya, Elazığ, Hakkari, and Iğdır), and participate in regular sports activities. "Five Factor Personality Scale," "Communication Skills Assessment Scale," and "Sports Aggressiveness and Anger Scale" were used as data collection tools in the research.
Results: The results of the confirmatory factor analysis revealed that the fit index values of the scales were at an acceptable level ($\chi^2/df = 2.34$, RMSEA = 0.067, CFI = 0.94, SRMR = 0.056). According to the internal consistency coefficients (Cronbach's alpha) of the scales, the reliability levels of the Five Factor Personality Scale ($\alpha = 0.89$), the Communication Skills Assessment Scale ($\alpha = 0.87$), and the Sports Aggressiveness and Anger Scale ($\alpha = 0.91$) were high. Convergent and discriminant validity analyses confirmed the scales' reliability and that the concepts measured were distinct from each other. Relationships between scale scores were examined using the Pearson correlation coefficient, and the results showed that normal distribution assumptions were met (all $p < 0.05$).
Conclusion: According to the results of the study, when the relationships between the athletes' personality traits, communication skills and aggressiveness/anger levels were examined, significant relationships were determined between the athletes' personality traits, communication skills, and aggressiveness/anger levels. These results can be used to understand the psychological dynamics of athletes in the region and develop psychological support programs to improve their sports performance.

Keywords: Communication, Aggressiveness in Sports, Anger, Personality, Athlete

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Denetime Yönelik Tutumları ile Psikolojik İyi Oluş Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Orhan KIRIKOĞLU[1], Nurcan DEMİREL[2]

[1] Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara
[2] Atatürk Üniversitesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin denetime yönelik tutumları ile psikolojik iyi oluş algıları arasındaki ilişkinin farklı demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Araştırmanın evreni 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan 2.200 beden eğitimi öğretmeninden, örneklemi ise kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 445 beden eğitimi öğretmeninden oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında Denetim Tutum Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 23 paket programı ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.
Bulgular: Beden eğitimi öğretmenlerinin denetime yönelik tutumlarının 'orta', psikolojik iyi oluş algılarının ise 'yüksek' düzeyde olduğu görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin denetime yönelik tutumlarının eğitim ve mesleki kıdem değişkenlerine göre farklılık gösterdiği, bununla birlikte, cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre ise farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Ayrıca, beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş algılarının eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterdiği ancak cinsiyet, medeni durum ve mesleki kıdem değişkenlerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Beden eğitimi öğretmenlerinin denetime yönelik tutumları ile psikolojik iyi oluş algıları arasında 'düşük' düzeyli de olsa pozitif bir ilişki mevcuttur.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, denetim, tutum, psikolojik iyi oluş.

Investigating the Relationship Between Physical Education Teachers' Attitudes to Supervision and Psychological Perceptions of Well Being

Orhan KIRIKOĞLU[1], Nurcan DEMİREL[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the relationship between physical education teachers' attitudes towards supervision and their perceptions of psychological well-being by considering various demographic variables.
Materials and Methods: This quantitative research is mainly framed within the relational screening model. The universe of this research consists of 2.200 physical education teachers serving in public primary and secondary education institutions affiliated with the Ankara Provincial Directorate of National Education during the 2023-2024 academic year. The sample of the study comprises 445 physical education teachers who were determined through convenience sampling and volunteered to participate in the research. For data collection, the Supervision Attitude Scale, the Psychological Well-Being Scale and a personal information form were used. SPSS 23 package program was used for data analysis, with a significance level set at 0.05.
Findings: It was revealed that the attitudes of physical education teachers towards supervision were at 'moderate' level, while their perceptions of psychological well-being were at 'high' level. It was found that the attitudes of physical education teachers towards supervision varied their age, education level, professional seniority, type of school where they work and engagement in active sports. However, there was no difference in terms of their gender, marital status and professional supervision experience. Moreover, it was determined that the perceptions of psychological well-being of physical education teachers differed based on their education level and engagement in active sports while there was no difference in terms of their gender, age, marital status, type of school where they work, professional supervision experience and professional seniority.
Results: Even at a low level, it was found that there is a positive relationship between physical education teachers' attitudes towards supervision and their perceptions of psychological well-being.

Keywords: Physical education, supervision, attitude, psychological well-being.

Vücut Geliştirme Sporcularında Geleneksel Set ve Drop Set Antrenman Metotlarının Yorgunluk Seviyeleri ve Propriyoseptif Duyu Mekanizmasına Olan Akut Etkilerinin Karşılaştırılması

Batuhan SEZEN[1], Nihat SARIALİOĞLU[1]

[1] Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi- GİRESUN

ÖZET

Giriş ve Amaç: Vücut geliştirme sporcularında geleneksel ve drop set antrenman metotlarının yorgunluk seviyeleri ve propriyoseptif duyu mekanizmasına olan akut etkilerinin karşılaştırılmasıdır.
Yöntem: Araştırmaya yaş ortalaması 25,53 yıl olan, Giresun ve Ordu ili vücut geliştirme sporcuları arasından, 28 erkek vücut geliştirme sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar randomize bir şekilde geleneksel antrenman grubu (GS) (n=14) ve drop set antrenman grubu (DS) (n=14) olarak iki gruba ayrılmıştır. Yorgunluğun değerlendirilmesinde Borg CR10 Ölçeği ve myotonometrik ölçümler (Myoton Pro kas palpasyon cihazı) kullanılmıştır. Myotonometrik ölçümler pectoralis major, triceps brachii ve deltoideus kaslarına yapılmıştır. Propriyosepsiyon özellikleri lazer imleç yardımlı açı tekrarlama testi kullanılarak omuz fleksiyonu, omuz abdüksiyonu, dirsek fleksiyonu ve el bileği fleksiyonu olarak dört parametrede değerlendirilmiştir.
Bulgular: Uygulama sonrası pectoralis majör, triceps brachii, Borg CR10 parametrelerinde yorgunluk seviyelerinin ve Omuz Fleksiyonu, Dirsek Fleksiyonu, Bilek Fleksiyonu parametrelerinde propriyosepsiyon hatalarının Geleneksel set grubunda Drop set grubuna oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
Sonuçlar: İki antrenman metodunun da tüm kas gruplarında yorgunluğa sebep olduğu ve propriyoseptif duyu mekanizmasını bozduğu, geleneksel setin drop sete oranla daha fazla yorgunluğa ve daha fazla propriyoseptif hataya neden olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, sportif performansın korunması, arttırılması ve sportif yaralanmalara karşı risklerin azaltılması gibi hususlarda antrenman programları oluşturulurken sporcu ve antrenörler tarafından drop set antrenmanlarının dikkate alınması tavsiye edilebilir. Bu sonuçların yapılacak olan benzer araştırmalara ışık tutacağı ve alana katkı sağlayacağı kanaatindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Drop set, geleneksel set, propriyosepsiyon, yorgunluk

Comparison of Acute Effects of Traditional Set and Drop Set Training Methods On Fatigue Levels And Proprioceptive Sensory Mechanisms ın Bodybuilding Athletes

Batuhan SEZEN[1], Nihat SARIALİOĞLU[1]

ABSTRACT

Introduction and Objective: To compare the acute effects of traditional and drop set training methods on fatigue levels and proprioceptive sensory mechanisms in bodybuilding athletes.
Method: A total of 28 male bodybuilding athletes with an average age of 25.53 years from Giresun and Ordu provinces participated in the study voluntarily. The participants were randomly divided into two groups as traditional training group (TS) (n=14) and drop set training group (DS) (n=14). Borg CR10 Scale and myotonometric measurements (Myoton Pro muscle palpation device) were used to assess fatigue. Myotonometric measurements were performed on the pectoralis major, triceps brachii and deltoideus muscles. Proprioception characteristics were evaluated in four parameters: shoulder flexion, shoulder abduction, elbow flexion and wrist flexion using laser cursor-assisted angle repetition test.
Results: After the application, fatigue levels in pectoralis major, triceps brachii, Borg CR10 parameters and proprioception errors in Shoulder Flexion, Elbow Flexion, Wrist Flexion parameters were significantly higher in the Traditional set group compared to the Drop set group.
Conclusions: It was determined that both training methods caused fatigue in all muscle groups and impaired the proprioceptive sensory mechanism, and the traditional set caused more fatigue and more proprioceptive errors than the drop set. According to these results, it can be recommended that drop set training should be taken into consideration by athletes and coaches while creating training programmes for protecting and increasing sportive performance and reducing the risk of sportive injuries. We believe that these results will shed light on similar studies and contribute to the field.

Keywords: Drop set, traditional set, proprioception, fatigue

Futbolda Alt Ekstremite Nöromüsküler Kontrol ve Stabilite ile Biyomotorik Beceriler Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi*

Selim ASAN[1], Elanur ÖZDEMİR[1]

[1] Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Futbol birçok motor becerinin kullanılmasını gerektiren karmaşık bir spordur. Bu becerilerin doğru kullanımı oyuncuların doğru ve hızlı kararlar alabilmesi anlamına gelir. Sporda kinetik zincir, sporcunun spora özgü görevleri yerine getirebilmesi için vücut bölümlerinin nöromüsküler koordinasyonunu devreye sokan bir mekanizmadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı; futbolda alt ekstremite nöromüsküler kontrol ve stabilite ile biyomotorik beceriler arasındaki ilişkisinin incelenmesidir.
Yöntem: Araştırmaya yaşları 15-18 yıl (16.49±1.13), spor yaşı 2-8 yıl (5.11±1.78), vücut ağırlık 45-85 kg (64.94±9.58), boyları 1.62-1.90 cm (1.75±.066) ve BKİ 16.26-24.89 kg.m^{-2} (20.99±2.28) olan 53 erkek futbolcu dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu," "20 Metre Sürat Testi," "Durarak Uzun Atlama," "505 Çeviklik testi," ve "Kapalı Kinetik Zincir Alt Ekstremite Stabilite Testi (KKZAEST)" kullanılmıştır. Çalışma verileri tanımlayıcı istatistiklerden Pearson Korelasyon Testi ile analiz edilmiştir.
Bulgular: Çalışmadan elde edilen verilere göre; sporcuların biyomotor performansı ile nöromüsküler kontrol ve stabilite testi arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Aynı zamanda, katılımcıların biyomotor performanslarından sürat ve çeviklik puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilirken, uzun atlama ile çeviklik arasında ise negatif yönlü anlamlı korelasyon tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Araştirmada; birbirine çok yakın performans sergileyen sporcuların ayrımını yapabilmek için birden fazla testin aynı anda kullanılması gerektiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Çeviklik, Futbol, Kapalı Kinetik Zincir, Kuvvet, Sürat

Investigation of the Relationship Between Lower Extremity Neuromuscular Control and Stability with Biomotoric Skills in Soccer*

Selim ASAN[1], Elanur ÖZDEMİR[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Soccer is a complex sport that requires the use of many motor skills. The correct use of these skills means that players can make correct and quick decisions. In sports, the kinetic chain is a mechanism that activates the neuromuscular coordination of body parts for the athlete to perform sport-specific tasks. In this context, the study aimed to investigate the relationship between lower extremity neuromuscular control and stability and biomotor skills in soccer.
Materials and Methods: The research included 53 male football players aged 15-18 years (16.49±1.13), 2-8 years (5.11±1.78), body weight 45-85 kg (64.94±9.58), height 1.62-1.90 cm (1.75±.066) and BMI 16.26-24.89 kg.m-2 (20.99±2.28) were. "Personal Information Form," "20 Metre Sprint Test," "Standing Long Jump," "505 Agility Test," and "Closed Kinetic Chain Lower Extremity Stability Test (CKCLEST)" were used as data collection tools in the research. The research data were analyzed using the Pearson Correlation Test among descriptive statistics.
Findings: According to the data obtained from the research, no significant correlation was found between the biomotor performance of the athletes and the neuromuscular control and stability test. At the same time, a significant positive correlation was found between the speed and agility scores of the participants' biomotor performances. In contrast, a significant negative correlation was found between long jump and agility.
Results: The research showed that more than one test should be used simultaneously to discriminate athletes who perform very close to each other.

Keywords: Agility, Soccer, Closed Kinetic Chain, Strength, Speed

*Bu çalışma TÜBİTAK tarafından "2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı" kapsamında desteklenmiştir.

Spor Bilimleri Öğrencilerinin Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının Eleştirel Düşünme Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Erciyes Üniversitesi Örneği)

Haticenur YILDIRIM[1], Oktay ŞAHİN[2]

[1] Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Kayseri.
[2] Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bireylerin, karşılaştıkları problemlere eleştirel bir biçimde yaklaşarak bu problemleri tanımlayabilmeleri, problemlerin nedenlerini belirleyip bu nedenler arasındaki ilişkileri saptayabilmeleri ve problemlere ilişkin bilimsel araştırma süreçlerini kullanarak çözüm bulabilmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultudan yola çıkarak araştırmamızın amacı, spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının, eleştirel düşünme becerileri üzerine etkisinin çeşitli sosyodemografik özellikler açısından incelemektir.
Yöntem: Araştırma, tarama modelinde olup ilişkisel tarama yöntemi kapsamında değerlendirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2023-2024 eğitim/öğretim döneminde Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören (452 öğrenci) öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarını incelemek amacıyla, Korkmaz, Şahin ve Yeşil (2011) tarafından geliştirilen Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutum Ölçeği, öğrencilerin eleştirel düşünme beceri düzeylerini incelemek amacıyla da, Sarıgöz (2014) tarafından geliştirilen Eleştirel Düşünme Becerileri Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde, değişkenler için tanımlayıcı istatistikler; ortalama, standart sapma, sayı (n) ve yüzde (%) olarak ifade edilmiştir. Ölçek skorlarının karşılaştırılmasında Bağımsız T-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizini takiben farklı grupları belirlemede Tukey testi kullanılmıştır. Ölçekler arası ilişkiyi belirlemede ise Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.
Bulgular: Araştırmanın bulgularına göre spor bilimleri alanı öğrencilerinin; yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, anne ve baba çalışma durumu ve anne ve baba eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Araştırmada **s**onuç olarak, öğrencilerin bilimsel araştırmaya yönelik tutum puanlarının artmasıyla eleştirel düşünme becerilerinin de arttığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilim, Bilimsel Araştırma, Eleştirel Düşünme, Spor Bilimleri.

Investigation of The Effect Of Sports Science Students' Attitudes Towards Scientific Research On Their Critical Thinking Skills (Erciyes University Case)

Haticenur YILDIRIM[1], Oktay ŞAHİN [2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: It is of great importance that individuals can critically approach the problems they encounter and define these problems, determine the causes of the problems, determine the relationships between these causes, and find solutions to the problems using scientific research processes. In this context, the aim of our research is to examine the effects of the attitudes of students studying in the field of sports sciences towards scientific research on their critical thinking skills in terms of various sociodemographic characteristics.
Materials and Methods: The research is in the survey model and was evaluated within the scope of the relational survey method. The study group of the research consists of students (452 students) studying at Erciyes University Faculty of Sport Sciences in the 2023-2024 academic year. In order to examine the attitudes of the students towards scientific research, the Attitude Towards Scientific Research Scale developed by Korkmaz, Şahin, and Yeşil (2011) and in order to examine the critical thinking skill levels of the students, the Critical Thinking Skills Scale developed by Sarıgöz (2014) were applied. In the analysis of the data obtained from the research, descriptive statistics for variables were expressed as mean, standard deviation, number (n) and percentage (%). Independent T-test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used to compare the scale scores. Following the analysis of variance, Tukey test was used to determine different groups. Pearson correlation coefficients were calculated to determine the relationship between the scales.
Findings: According to the findings of the study, it was determined that there were significant differences according to the age, gender, department, grade, working status of mother and father, and educational status of mother and father of students in the field of sport sciences.

Results: As a result of the study, it was determined that students' critical thinking skills increased as their attitude scores towards scientific research increased.

Keywords: Science, Scientific Research, Critical Thinking, Sport Sciences.

Bocce Petank Altın Nokta Disiplin Egzersizlerinin El Pençe Kuvvetine Etkisinin İncelenmesi

Emre ALTUNDAĞ[1], Nisanur BULDUk[1]

[1] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bocce Petank, strateji ve fiziksel becerinin ön planda olduğu bir spor dalıdır. Altın Nokta Disiplini, bu sporun en kritik anlarını belirleyen önemli bir strateji sunarken, el pençe kuvveti de oyuncuların performansını doğrudan etkileyen temel bir fiziksel yetenektir. Bu araştırmada, Bocce Petank Altın Nokta Disiplin Egzersizlerinin el pençe kuvveti üzerindeki etkileri incelenmiştir.
Yöntem: Araştırmada, katılımcı sporcuların son 6 ay içinde herhangi bir yaralanma geçmişinin olmaması ön koşul olarak belirlenmiştir. Çalışma, 12-17 yaş arası 4 erkek ve 7 kızdan oluşan amatör bocce okul takımı sporcuları üzerinde gerçekleştirilmiş ve katılımcılar gönüllülük esasına göre çalışmaya dahil edilmiştir. Sporcuların el pençe kuvveti, dijital el dinamometresi kullanılarak ölçülmüştür. Sporcular, 7 hafta boyunca haftada 4 gün Altın Nokta Disiplini egzersizleri yapmış ve bu sürecin sonunda el pençe kuvveti değerleri yeniden değerlendirilmiştir.
Bulgular: Araştırma kapsamında, katılımcıların sol ve sağ pençe kuvveti değerleri egzersiz öncesi ve sonrası ölçülmüş, bu ölçümler arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak incelenmiştir. Sol Pençe Kuvveti: Egzersiz öncesi sol pençe kuvveti ortalama değeri 20,982±2,6815 iken, egzersiz sonrası bu değer 25,709±2,4493 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda, egzersiz öncesi ve sonrası sol pençe kuvveti değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Sağ Pençe Kuvveti: Egzersiz öncesi sağ pençe kuvveti ortalama değeri 25,527±2,5561 iken egzersiz sonrası ise 28,345±2,0509 olarak belirlenmiştir. Egzersiz öncesi ve sonrası sağ pençe kuvveti değerleri arasındaki farklılık da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$).
Sonuçlar: Bocce oyuncularına uygulanan Bocce Petank Altın Nokta ve el becerisine yönelik programların, Bocce performansı üzerinde olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiştir. Ayrıca, farklı şekillerde tasarlanan isabet atışı (Bocce Altın Nokta Petank) uygulamalarının, farklı yaş gruplarında sağ ve sol el pençe kuvvetlerinin artışına ve isabet atışı performansı üzerinde etkilerini ortaya koyacak yeni araştırmaların, ilgili literatüre önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.
Anahtar Kelimeler: Bocce, el pence kuvveti, altın nokta

Investigation of the Effects of Bocce Pétanque Golden Point Discipline Exercises on Hand Grip Strength

Emre ALTUNDAĞ[1], Nisanur BULDUK[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Bocce Pétanque is a sport where strategy and physical skills are at the forefront. The Golden Point Discipline provides a crucial strategy that defines the most critical moments of this sport, while hand grip strength is a fundamental physical ability that directly affects the performance of players. In this study, the effects of Bocce Pétanque Golden Point Discipline exercises on hand grip strength were examined.
Materials and Methods: In the study, the absence of any injury history in the past six months was established as a prerequisite for participant eligibility. The research was conducted on amateur bocce school team athletes aged 12-17, comprising 4 boys and 7 girls, who voluntarily participated in the study. The hand grip strength of the athletes was measured using a digital hand dynamometer. Over a period of 7 weeks, the athletes performed Golden Point Discipline exercises 4 days a week, and their hand grip strength was reassessed at the end of this period.
Findings: In the study, participants' left and right-hand grip strength values were measured before and after exercise, and the differences were statistically analyzed. Left Hand Grip Strength: The mean value of left-hand grip strength was 20.982±2.6815 before exercise, increasing to 25.709±2.4493 after exercise. Statistical analysis revealed a significant difference between pre- and post-exercise values ($p < 0.05$). Right Hand Grip Strength: The mean value of right-hand grip strength was 25.527±2.5561 before exercise and increased to 28.345±2.0509 after exercise. The difference between pre- and post-exercise values was also found to be statistically significant ($p < 0.05$).

Results: It has been found that the Bocce Pétanque Golden Point and hand skill programs applied to Bocce players have positive effects on Bocce performance. Additionally, it is anticipated that new studies designed to investigate the effects of variously designed accuracy shooting (Bocce Golden Point Pétanque) applications on the increase of right- and left-hand grip strength in different age groups and their impact on accuracy shooting performance will make significant contributions to the relevant literature.

Keywords: Bocce, hand grip strength, golden point

Müsabaka Öncesi ve Sonrasında Sporcuların Psikolojik Gerilim ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Elif Beyza ÖZKAN[1], Şeyda ALANOĞLU[2], Ahmet Gürkan ASLAN[2], Abdullah DÜĞENCİ[3], Özkan IŞIK[1]

[1]Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye
[2]Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir Türkiye
[3]Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma; müsabaka öncesi ve sonrası sporcuların psikolojik gerilim ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma, sporcuların psikolojik durumlarının performansları üzerindeki etkilerini anlamak ve bu bilgileri sporcuların sağlığını ve başarısını artırmak için kullanmak amacıyla önemli bir katkı sağlamaktadır. Spor psikolojisi alanındaki bu tür çalışmalar, sporcuların daha sağlıklı ve dengeli bir şekilde performans göstermelerine yardımcı olacaktır.
Yöntem: Araştırmanın evrenini 18 yaş üstü herhangi bir branşta spor müsabakalarına katılan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evreni oluşturan gönüllülük esasına dayalı olarak araştırma problemlerini yanıtlayacak kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 214 erkek, 170 kadın olmak üzere toplamda 384 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", "Sporcu Psikolojik Gerilim Anketi" ve "Revize Edilmiş Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 kullanılmıştır. Araştırmanın ilk kısmında yer alan bu formda, sporcularla ilgili bilgi toplamak için sporcuların yaşı, cinsiyeti, eğitimi ile bilgiler, bölümü ve sınıfı hakkında sorular mevcuttur.
Bulgular: Araştırma bulguları, müsabaka öncesi ve sonrasında sporcuların psikolojik gerilim ve kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Müsabaka öncesinde sporcuların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, müsabaka sonrasında ise bu düzeylerin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, müsabaka öncesi yaşanan belirsizlik ve performans baskısının sporcuların kaygı düzeylerini artırdığına işaret etmektedir. Ayrıca, psikolojik gerilim ve kaygı düzeylerinin sporcuların performansları üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Bulgular, yüksek kaygı düzeylerinin sporcuların performansını olumsuz etkilediğini, düşük kaygı düzeylerinin ise performansın optimize edilmesine yardımcı olduğunu göstermektedir. Bu durum, sporcuların kaygı yönetimi stratejilerini geliştirmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır.
Sonuçlar: Bulgular, yüksek kaygı düzeylerinin sporcuların performansını olumsuz etkilediğini, düşük kaygı düzeylerinin ise performansın optimize edilmesine yardımcı olduğunu göstermektedir. Araştırmada, cinsiyet değişkenine ilişkin sporcular arasında psikolojik gerilim ve kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını da incelemiştir. Bulgular, cinsiyetin psikolojik gerilim ve kaygı düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını, ancak bireysel farklılıkların bu düzeyleri etkileyebileceğini göstermektedir. Eğitim ve sınıf düzeylerine göre yapılan analizler, üst sınıflardaki sporcuların psikolojik gerilim ve kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, deneyim ve tecrübenin kaygı yönetimi üzerindeki olumlu etkisini vurgulamaktadır. Daha fazla deneyime sahip sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrasında daha az kaygı yaşadıkları ve stresle başa çıkma stratejilerini daha etkili kullandıkları gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, psikolojik gerilim, kaygı.

Tek Bacak Derinlik Sıçramasında Maksimum Yer Reaksiyon Kuvveti ile Diz Açısının İlişkisi

Benil KISTAK ALTAN[1], Barış KARAKOÇ[1], Muhammed Yusuf KAHRAMAN[1]

[1] Haliç Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Subelit kadın basketbol oyuncularının tek bacak derinlik sıçraması hareketinde ürettikleri maksimum yer reaksiyon kuvveti ile diz açısının ilişkisinin araştırılması amaçlandı.
Gereç ve Yöntem: Araştırmaya 19-22 yaş grubu, en az 6 yıldır lisanslı basketbol oyuncusu 10 kadın gönüllü olarak katıldı. Sporcuların 55 anatomik noktasına yansıtıcı işaretleyiciler yerleştirildi. Sporcular 35 cm yüksekliğindeki kutu üzerinden, eller kalçada iken sağ ve sol tek bacak ile derinlik sıçramasını tek denemede gerçekleştirdi. Hareketler, üç boyutlu hareket analiz yazılımı Qualisys Track Manager (QTM) sürüm 2020.3 tarafından 500 Hz'de yedi eş-zamanlı Oqus 7+ kamera ve 500 Hz'lik kuvvet platformu (Bertec, FP6090-15, ABD) kullanılarak kaydedildi. 3DVisual yazılımında anatomik noktalara ait yansıtıcı işaretler birleştirilerek insan modeli oluşturuldu. Z ekseni inferior-superior, X ekseni medial-lateral, Y ekseni anterior-posterior yön olarak belirlendi. Hareket esnasında üretilen inferior-superior yöndeki maksimum yer reaksiyon kuvvete denk gelen medial-lateral ve anterior-posterior yöndeki kuvvet ile üç boyutlu kuvvet platformuna temas eden bacağın diz açıları belirlendi. Veriler JASP 0.17.1 programında üç boyutlu kuvvet ve diz açısının ilişkisi Pearson korelasyonu ile analiz edildi ($p<0,05$).
Bulgular: Oyuncuların dominant ve dominant olmayan bacak derinlik sıçramasında en yüksek yer reaksiyon kuvveti inferior-superiorda bulundu. Medial-lateralde 8 Nm ile 68 Nm, anterior-posteriorda 26 Nm ile 282 Nm ve bileşke kuvvette 1500 Nm ile 3000 Nm arasında yer reaksiyon kuvvet değerleri tespit edildi. Dominant bacak derinlik sıçramasında diz açısı üç yönde sırasıyla 127,90±9,00º; 91,86±7,18º; 85,04±7,96º ve dominant olmayan bacak derinlik sıçramasında 125,95±6,16º; 88,35±6,54º ve 91,92±8,48º hesaplandı. Pearson korelasyon sonucuna göre r değeri -0,444 ile 0,488 arasında bulunurken anlamlı ilişki tespit edilmedi ($p>0,05$).
Sonuç ve Öneriler: Subelit kadın basketbol oyuncularının uyguladıkları dominant ve dominant olmayan bacak derinlik sıçramasında ürettikleri maksimum yer reaksiyon kuvveti ile diz açısı arasında ilişki bulunmadı.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, tek bacak derinlik sıçraması, kuvvet, diz açısı.

The Relationship Between Maximum Ground Reaction Force and Knee Angle in Single Leg Drop Jump

Benil KISTAK ALTAN[1], Barış KARAKOÇ[1], Muhammed Yusuf KAHRAMAN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study was to investigate the relationship between the knee angle and the maximum ground reaction force produced by subelite female basketball players in the single leg drop jump.
Materials and Methods: Ten women aged 19-22 years, licensed basketball players for at least 6 years, participated in the study as volunteers. Reflective markers were placed on 55 anatomical points of the athletes. The athletes performed the right and left single leg drop jump over a 35 cm high box with hands on hips in a single trial. The movements were recorded by three-dimensional motion analysis software Qualisys Track Manager (QTM) version 2020.3 using seven simultaneous Oqus 7+ cameras and force platform (Bertec, FP6090-15, USA) at 500 Hz. A human model was created by combining reflective marks of anatomical points in 3DVisual software. The Z axis was defined as inferior-superior, X axis as medial-lateral and Y axis as anterior-posterior direction. The force in the medial-lateral and anterior-posterior directions corresponding to the maximum ground reaction force in the inferior-superior direction produced during movement and the knee angles of the leg contacting the three-dimensional force platform were determined. The data were analysed by Pearson's correlation between three-dimensional force and knee angle in JASP 0.17.1 ($p<0.05$).
Findings: The highest ground reaction force in the dominant and non-dominant leg drop jump of the players was found in the inferior-superior. Ground reaction force values between 8 Nm and 68 Nm in medial-lateral, 26 Nm and 282 Nm in anterior-posterior, and 1500 Nm and 3000 Nm in resultant force were determined. The knee angle in the dominant leg drop jump was 127.90±9.00º, 91.86±7.18º, 85.04±7.96º and 125.95±6.16º, 88.35±6.54º and 91.92±8.48º in the non-dominant leg drop jump in three directions, respectively. According to Pearson

correlation result, r value was found between -0.444 and 0.488 and no significant relationship was found ($p>0.05$).
Results: There was no relationship between the knee angle and the maximum ground reaction force produced in the dominant and non-dominant leg drop jump performed by subelite female basketball players.

Keywords: Basketball, single leg drop jump, force, knee angle.

Reysen Beğenilirlik Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Tayfun Gürkan BOSTANCI [1], Mehmet HOCAOĞLU [2], Ataman TÜKENMEZ [3]

[1] Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce
[2] Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış Spor Bilimleri Fakültesi, Kars
[3] İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bir bireyin beğenilir olması kişinin kendini sunması ve hedef kitleyi ikna kolaylığı için kullanılan bir taktiktir. Sporcu, antrenör, yönetici, vb. kişilerin spor tüketicileri tarafından algılanan beğenilirliği spor pazarlama faaliyetlerini etkileyebilecek bir unsurdur. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı algılanan beğenilirliği ölçmek için geliştirilmiş Reysen Beğenilirlik Ölçeği'nin (RBÖ) Türk kültüründe ölçüm yapabilecek şekilde uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik sınamasının yapılmasıdır.
Yöntem: Çalışmada gönüllü olarak 64 kadın ve 143 erkek olmak üzere toplam 207 kişi yer almıştır. Katılımcılara Reysen tarafından geliştirilmiş Reysen Beğenilirlik Ölçeği, Kaşıkara ve Doğan tarafından geliştirilmiş Beğenilme Arzusu Ölçeği (BAÖ) ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formundan oluşan üç bölümlü anket formu uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğinin sınanması için doğrulayıcı faktör analizi, ıraksak ve yakınsak geçerliğe ilişkin testler yapılmış, güvenilirlik sınaması için kompozit güvenilirlik (CR) hesaplaması ve Cronbach'ın Alpha katsayısından yararlanılmıştır.
Bulgular: Araştırmanın bulguları, ölçeğin özgün 11 maddelik tek boyutlu yapısını doğrulamış, Türk örneklemden toplanan veriyle iyi düzeyde bir uyumda olduğunu ve aracın iç tutarlığının yüksek olduğunu göstermiştir.
Sonuçlar: Türk kültüründe bireylere ilişkin beğenilirlik algısının ölçümlenmesinde RBÖ'nün geçerli ve güvenilir bir araç olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beğenilirlik, Spor, Pazarlama, Geçerlik, Güvenilirlik

Investigating the Psychometric Properties of the Reysen Likability Scale

Tayfun Gürkan BOSTANCI [1], Mehmet HOCAOĞLU [2], Ataman TÜKENMEZ [3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Likability of a person is a tactic that could be used to present oneself and to persuade the target market easily. The perceived likability of athletes, coaches, managers, etc. by sports consumers is an element that can affect sports marketing activities. In this regard, the aim of this study is to adapt the Reysen Likeability Scale which had been developed to measure perceived likability of a target individual, for measurements in the Turkish population and to test its validity and reliability.
Materials and Methods: A total of 207 people; 64 female and 143 male, volunteered to participate in the study. A three-part questionnaire form consisting of the Reysen Likeability Scale developed by Reysen, the Desire for Being Liked Scale developed by Kaşıkara and Doğan, and a personal information form developed by the researcher was applied to the participants. Confirmatory factor analysis, divergent and convergent validity tests were conducted to test the construct validity of the scale, and composite reliability (CR) and Cronbach's Alpha coefficient were used for reliability testing.
Findings: The findings of the study confirmed the original 11-item unidimensional structure of the scale and showed that a good level of fit with the data collected from the Turkish sample, along with a good internal consistency.
Results: In conclusion the Reysen Likability Scale was proved a valid and reliable tool in Turkish culture for measuring the perceived likability of individuals.

Keywords: Likability, Sports, Marketing, Validity, Reliability

Toplam Kat Edilen Mesafe Ölçümünde Catapult S7 GPS Ünitelerinin Geçerliliği ve Güvenilirliğinin İncelenmesi

Zeki AKYILDIZ[1], Mustafa Furkan OCAK[2], Deniz ŞENTÜRK[3]

[1] Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Spor Bilimleri Fakültesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar, Türkiye
[2] Antrenman ve Hareket Anabilim Dalı, Spor Bilimleri Fakültesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye
[3] Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Spor Bilimleri Fakültesi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç: Giyilebilir teknolojinin gelişimiyle birlikte son yıllarda spor biliminde GPS üniteleri yaygın bir şekilde kullanılmaya başlandı. Bu teknolojiler farklı markalar ve modeller tarafından her geçen gün yeni ürünlerini kullanıcılara sunmaktalar ancak piyasaya sürülen cihazların sunduğu verilerin geçerliliği ve güvenilirliği kullanıcılar için büyük öneme sahiptir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı Catapult S7 GPS ünitelerinin geçerliliği ve güvenilirliğini incelemektir.
Yöntem: Otuz beş elit futbolcu (yaş: 21.2 ± 3.5 [yıl]; boy: 171.3 ± 6.2 [cm]; ağırlık: 70.4± 6.4 [kg]) çalışmaya gönüllü olarak katıldı. GPS ünitelerinin geçerliliklerini sınamak için referans mesafe ile karşılaştırıldı. Referans mesafe olarak takım sporları simülasyon döngüsü (TSSD) mesafeleri [8 Tur Her Tur 150 m, Toplam Mesafe 1200 m] kullanıldı. Verilerin normallikleri Shapiro wilk testiyle sınandı. Veriler normal dağılım göstermediği için Mann- Whitney U testiyle GPS üniteleri ve referans mesafeler arasındaki fark analiz edildi. Standart ölçüm hatası, varyasyon kat sayı yüzdesi, minimum tespit edilebilir değişim ve en küçük değerli değişim değerleri ölçümlerin güvenilirliklerini belirmek için kullanıldı.
Bulgular: GPS ve referans mesafe arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık mevcut değildir (p=0.342). Güvenilirlikler için standart ölçüm hatası= 2.06 (m), varyasyon kat sayı yüzdesi= %0.17, minimum tespit edilebilir değişim=5.73 ve en küçük değerli değişim değerleri =2.22 olarak tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Catapult S7 GPS ünitelerinin, referans değerleri istatiksel olarak anlamlı fark göstermeksizin mükemmele yakın bir doğrulukta ölçerek geçerli ve güvenilir giyilebilir bir spor teknolojisi olduğu tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Giyilebilir Teknoloji, Sporcu Monitörizasyonu, Antrenman Yükü

Investigation of the Validity and Reliability of Catapult S7 GPS Units in Total Distance Covered Measurement

Zeki AKYILDIZ[1], Mustafa Furkan OCAK[2], Deniz ŞENTÜRK[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: With the development of wearable technology, GPS units have been widely used in sports science in recent years. These technologies are offered to users by different brands and models every day. Still, the validity and reliability of the data provided by the devices on the market are of great importance to users. Therefore, this research aims to examine the validity and reliability of Catapult S7 GPS units.
Materials and Methods: Thirty-five elite football players (age: 21.2 ± 3.5 [years]; height: 171.3 ± 6.2 [cm]; weight: 70.4± 6.4 [kg]) voluntarily participated in the study. They were compared with a reference distance to test the validity of the GPS units. Team sports simulation cycle (TSSD) distances [8 laps 150 m each lap, total distance 1200 m] were used as reference distances. The normality of the data was tested by Shapiro Wilk test. Since the data were not normally distributed, the Mann-Whitney U test was used to analyse the difference between GPS units and reference distances. Standard error of measurement, percentage coefficient of variation, minimum detectable variation, and smallest valued variation were used to determine the reliability of the measurements.
Findings: There was no statistically significant difference between GPS and reference distance (p=0.342). For reliability, standard error of measurement= 2.06 (m), coefficient of variation %= 0.17%, minimum detectable change= 5.73, and smallest worthwhile change = 2.22.
Results: It was found that the Catapult S7 GPS units did not show significant differences with the reference measurements, provided valid values, and had high-reliability rates.

Keywords: Wearable Technology, Athlete Monitoring, Training Load

Gençlik Merkezlerinde Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Sertaç ERCİŞ[1], Hazal ÇELİK[2]

[1]Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
[2] Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Gençlerin dinamiklerini kavrayabilmek ve gereksinimlerini doğru şekilde saptayabilmek için, değişen çevresel faktörleri dikkate alarak güncel yöntemlerle problemlere çözüm üretmek esastır. Bu çerçevede, öncelikle gençliğin yerel ve ulusal düzeyde kapsamlı bir şekilde tanımlanması ve yaş aralığının belirlenmesi gerekmektedir. Bu araştırma, Erzurum ili merkezindeki gençlik merkezlerinde serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerini keşfetmeyi ve bu bağımlılık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından nasıl farklılaştığını incelemeyi amaçlamaktadır.
Yöntem: Çalışmada Bu araştırmada nicel araştırmada yöntemi kullanılmıştır. Veriler, gençlik merkezleri faaliyetlerine katılan bireyler arasında anket yöntemiyle toplanmıştır. Anket, internet bağımlılığı ölçeği ve demografik bilgi formundan oluşmaktadır. Veriler SPSS programında analiz edilmiştir.
Bulgular: Araştırma sonucunda katılımcıların internet bağımlılıkları ile yaş, aile yapısı, faaliyet türü, haftalık faaliyetlere katılma süresi, katılma amacı, günlük internette geçirdikleri süreye göre değişkenlik gösterdiği; cinsiyet, sosyo-ekonomik, kişisel aylık gelir, çalışma durum gibi değişkenlerin internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.
Sonuç: Gençlik merkezlerindeki serbest zaman etkinliklerine katılımın internet bağımlılığını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, gençlik merkezlerinin ve benzeri sosyal faaliyetlerin desteklenmesi gerektiği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gençlik Merkezleri, Serbest Zaman, İnternet Bağımlılığı

Examining The Internet Addiction Levels Of Individuals Participating In Free Time Activities In Youth Centers In Terms Of Different Variables

Sertaç ERCİŞ[1], Hazal ÇELİK[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In order to comprehend the dynamics of young people and correctly identify their needs, it is essential to find solutions to problems with up-to-date methods, taking into account changing environmental factors. In this framework, first of all, youth should be comprehensively defined at local and national level and the age range should be determined. This research aims to explore the levels of internet addiction among individuals participating in leisure activities at youth centers in the central region of Erzurum province and to examine how these addiction levels differ in terms of various demographic variables.
Materials and Methods: In this study, quantitative research method was used. Data were collected through a survey conducted among individuals participating in youth center activities. The survey consisted of the Internet Addiction Scale and a demographic information form. The data were analyzed using the SPSS program.
Findings: As a result of the research, it was found that participants' internet addiction levels varied according to age, family structure, type of activity, weekly participation duration, purpose of participation, and the amount of time spent on the internet daily; however, there were no significant differences in internet addiction levels based on gender, socio-economic status, personal monthly income, or employment status.
Result: It was concluded that participation in leisure activities at youth centers reduces internet addiction. Therefore, it is recommended to support youth centers and similar social activities.

Keywords: Mental Training, Curling

Elit Düzeyde Kayak ve Snowboard Yapan Sporcuların Heyecan Arayışları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sertaç ERCİŞ[1], Serkan KURAL[2]

[1] Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
[2] Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kış sporunun tarihsel gelişimine bakıldığında insanların ihtiyaçları doğrultusunda kızak ve kayak kullanıldığı görülmektedir. İleriki süreçlerde insanlar ekstrem sporlara yönelmiş ve snowboard gibi farklı spor branşların doğuşu gerçekleşmiştir. Bu araştırmanın amacı, elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmektir.
Yöntem: Çalışma nicel verilere dayalı ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini; kayak ve snowboard yapan elit düzeydeki sporcular oluştururken, örneklemini Türkiye Şampiyonası ve Erzurum ve Bursa illerinde yapılan yarışmalarında yarışan elit düzeydeki 14-19 yaş arası 105 erkek ve 85 kadın olmak üzere toplam 190 kayak ve snowboardcular oluşturmuştur. Araştırmada Oxford mutluluk ölçeği, kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arama ölçeği (KSİHAÖ) kullanılmıştır. Normal bir dağılıma sahip olduğu için bu model kullanılırken parametrik testler uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p<0.05$) olarak belirlenmiştir.
Bulgular: Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların KSİHA ile mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan T testi sonucunda, sporcuların mutluluk düzeyi ortalama değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan yenilik arayışı alt boyut değerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>,05$). Ancak KSİHA ortalama değeri ile KSİHA ölçeğinin alt boyutu olan risk arayışı alt boyutu değerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<,05$).
Sonuçlar: Kayak ve Snowboard yapan sporcuların KSİHA ölçeği değerleri ile Oxford Mutluluk ölçeği değerleri arasındaki ilişki anlamlı ve ilişkinin pozitif düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani sporcuların kayak ve snowboard sporuna ilişkin heyecan düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kayak, Snowboard, Heyecan Arayışı, Mutluluk.

Examination of The Relationship Between Excitement Seeking and Happiness Levels of Elite Skiers and Snowboarders

Sertaç ERCİŞ[1], Serkan KURAL[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Looking at the historical development of winter sports, it is seen that people used sleds and skis in line with their needs. In the future, people turned to extreme sports and different sports branches such as snowboarding were born. The aim of this study is to determine the relationship between the excitement seeking and happiness levels of elite level ski and snowboard athletes and to determine the excitement seeking (KSI) and happiness levels of elite level skiing and snowboarding athletes according to various variables
Materials and Methods: The study is a relational survey model based on quantitative data. The universe of the research; While it consists of elite level athletes who ski and snowboard, the sample consists of a total of 190 ski and snowboarders, 105 men and 85 women between the ages of 14-19, who competed in the Turkish Championship and competitions held in Erzurum and Bursa provinces. Oxford Happiness Scale, Excitement Seeking Scale (CSRS) for skiing and snowboarding were used in the study. Since it has a normal distribution, parametric tests were applied while using this model. The significance level was determined as 0.05 ($p<0.05$).
Findings: As a result of the T test conducted to determine whether there is any difference between the happiness levels of elite skiing and snowboarding athletes according to the gender variable, it was observed that there was no statistically significant difference between the average value of the happiness level of the athletes and the sub-dimension of novelty seeking, which is the sub-dimension of the BSIH scale ($p>,05$). However, it was observed

that there was a statistically significant difference between the mean value of the CSD and the value of the risk-seeking sub-dimension, which is the sub-dimension of the MSD scale, according to the gender variable ($p<.05$).
Results: It was concluded that the relationship between the KSIHA scale values of ski and snowboard athletes and the Oxford Happiness Scale values was significant and the relationship was a positive relationship. In other words, it was concluded that as the excitement levels of the athletes about skiing and snowboarding increased, their happiness levels also increased.

Keywords: Skiing, Snowboarding, Thrill Seeking, Happiness.

Yakın Dönem Olimpik Oyunların Ekonomik Yönü Üzerine Düşünceler

Gamze GÜNEY[1], Osman İMAMOĞLU[2], Kübra TOKÖZ[3]

[1] Ardahan Üniversitesi, Ardahan
[2] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun
[3] Erzurum Şehir Hastanesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada yakın dönemdeki olimpiyat oyunlarının ekonomik yönü üzerine tartışmaktır. Literatür taraması yapılmıştır. Son beş yaz olimpiyat oyunu incelenmiştir. Los Angeles Olimpiyat oyunları ile birlikte organizasyonun sportif amaçlarının yanında ticari olarakta ön plana çıkmaya başlamış ülkelerin bu organizasyona ev sahipliği yapmak istemelerine büyük bir neden olmuştur. Olimpiyat oyunlarının düzenlenmesi ilgili ülkeye yeni tesisler kazandırması ve bunların şampiyondan sonrada ülkede milli servet olarak kalması ve değerlendirilesi ayrıca bu organizasyonla birlikte turist ziyareti ve ülke tanıtımı açısından da cazip hale gelmiştir. Olumlu ekonomik sebepler yanında verilen örneklerde görüldüğü üzere yapılan tesis maliyetleri ülke ekonomisini kısa vadede büyük bir yükün altına sokmakta ancak uzun vadede bunun fazlasıyla geri dönüşü olduğu görülmektedir.
Sonuç: Geçmişten günümüze kadar yapılan olimpiyatları incelediğimizde ülkelerin ev sahibi olmak adına bütçe dengelerini sarsacak ölçüde yatırım ve harcama yaptıkları görülmektedir. Oluşan bu maliyetler uzun vadede kendini amorti etse de kısa vadede devletleri büyük bir külfet altında bırakmakta uzun süreler bu maliyete katlanmak zorunda kalınmaktadır. Ülke sporcularının başarılı olması bu organizasyona olan ilgiyi arttıracak ve sponsorların ilgisini daha çok çekecek buna bağlı olarak yatırımlar, bağışlar ve yayın gelirleri böylelikle kamu bütçesine oluşacak bu ani yükten büyük oranda kurtulma gerçekleşebilir.

Anahtar Kelimeler: Modern Olimpiyatlar, Oyunlar, Ekonomi, Sporlar

Thoughts on the Economic Aspects of the Recent Olympic Games

Gamze GÜNEY[1], Osman İMAMOĞLU[2], Kübra TOKÖZ[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to discuss the economic aspects of the recent Olympic Games. A literature review was conducted. The last five summer Olympic Games were analyzed. With the Los Angeles Olympic Games, the organization has come to the forefront commercially as well as for sporting purposes, which has been a major reason for countries to want to host this organization. The organization of the Olympic Games brings new facilities to the relevant country and these remain as national wealth in the country after the championship and are evaluated, and with this organization, it has become attractive in terms of tourist visits and promotion of the country. In addition to the positive economic reasons, it is seen that the costs of the facilities put the country's economy under a great burden in the short term, it is seen that the return is more than enough.
Result: When we examine the Olympics from the past to the present, it is seen that countries make investments and expenditures that shake their budget balances in order to be the host. Although these costs amortize themselves in the long run, in the short term, they leave the states under a great burden and they have to bear this cost for a long time. The success of the country's athletes will increase the interest in this organization and will attract more interest from sponsors, accordingly, investments, donations and broadcasting revenues can be realized, thus getting rid of this sudden burden on the public budget to a great extent.

Keywords: Modern Olympics, Games, Economy, Sports

Sümerler, Asur, Hitit ve Urartu Medeniyetleri Sporları Üzerine Görüşler

Gamze GÜNEY[1], Osman İMAMOĞLU[2], Kübra TOKÖZ[3], Kübra ÖZDEMİR[4]

[1] Ardahan Üniversitesi, Ardahan
[2] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun
[3] Erzurum Şehir Hastanesi, Erzurum
[4] Atatürk Üniversitesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı Sümerler, Asur, Hitit ve Urartu medeniyetleri Sporları mevcut bilgilere göre güncel yorumlarda bulunmaktır. Literatür taraması kapsamında konuyla ilgili akademik çalışmalara bakılmış, döneme ait yazılı metinler de değerlendirilmiştir. Sümerlerde bedenlerin eğitilmesi ve spor faaliyetleri onların inançları doğrultusunda tanrı ve tanrıca olarak görmüş oldukları yöneticiler etrafında şekillenmiş olabilir. Bu spor faaliyetleri boks, güreş, at arabası yarışları, okçuluk, balık tutma, akrobasi ve koşu yarışları olarak sayılabilir. Sümerlerde sıradan insanlar da üst sınıfların ve krallarının sporlarına benzer günlük aktiviteler içerisinde yer almışlardır. Anadolu'ya yerleşmiş olan Hitit Medeniyeti dini ağırlıklı festivalleri içerisine; güreş, boks, dans, müzik, boğa dansı, akrobasi, halter, gülle atma, koşu gibi sporları yapmışlardır. Urartu Krallığı'nın sportif etkinlikleri savaşa yönelik ve Asurlardan dolayı Mezopotamya uygarlıklarına benzer olarak gerçekleşmiştir. Urartular döneminde avcılık, at ve at arabası yarışları, okçuluk ve jimnastik aktiviteleri yer almıştır.
Sonuç: Antik dönemlerin en gelişmiş medeniyeti olarak görülen Sümerlerde yapılan güreş, boks, koşu ve atlı sporlar ağırlıklı olmak üzere diğer sportif aktiviteler (halter ve jimnastik gibi) onların etkisinde kalan Asurlar, Hititler ve Urartularda da yapılmaya devam etmiştir. Ortaya çıkışlarının dinsel amaçlı olduğu belirtilen sporların daha sonra başka amaçlarla (kralların güç gösterisi ve eğlence gibi) yapılmaya devam ettiği ve günümüzdeki bazı sporların ortaya çıkmalarına katkıları olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Sümerler, Asurlular, Hititler, Urartular, Spor, Festival

Opinions on Sports of Sumerian, Assyrian, Hittite and Urartian Civilizations

Gamze GÜNEY[1], Osman İMAMOĞLU[2], Kübra TOKÖZ[3], Kübra ÖZDEMİR[4]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to make up-to-date comments on the sports of the Sumerian, Assyrian, Hittite and Urartian civilizations according to the available information. A literature review was conducted. In the Sumerians, physical training and sports activities may have been shaped around the rulers they saw as gods and goddesses in line with their beliefs. These sports activities include boxing, wrestling, chariot races, archery, fishing, acrobatics and running races. In Sumer, ordinary people also took part in daily activities similar to the sports of the upper classes and their kings. Among the religious-oriented festivals of the Hittite Civilization, which settled in Anatolia; They did sports such as wrestling, boxing, dancing, music, bull dance, acrobatics, weightlifting, shot put and running. The sporting activities of the Urartian Kingdom were war-oriented and similar to the Mesopotamian civilizations due to the Assyrians. During the Urartian period, hunting, horse and chariot races, archery and gymnastics activities took place.
Result: Other sports activities (such as weightlifting and gymnastics), mainly wrestling, boxing, running and equestrian sports, which were performed in the Sumerians, which were considered the most developed civilization of ancient times, continued to be performed in the Assyrians, Hittites and Urartian's, who were under their influence. It is thought that sports, which are said to have emerged for religious purposes, continued to be performed for other purposes (such as the show of power of kings and entertainment) and contributed to the emergence of some sports today.

Key words: Sumerians, Assyrians, Hittites, Urartian, Sports, Festival

Belediye Spor Kulüplerinde Teknoloji ve İnovasyonun Yönetimdeki Rolü (Bursa Örneği)

Zeynep Sultan ADIN[1], Zekiye BAŞARAN[2]

[1] Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli
[2] Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, belediye spor kulüplerinde teknoloji ve inovasyonun yönetim süreçlerindeki rolünü araştırmak ve bu alanda yapılan yenilikçi uygulamaları incelemektir.
Yöntem: Bu çalışma, fenomenoloji deseniyle yapılmış nitel bir araştırma olup, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ve kolay ulaşılabilir durum örneklemesi kullanılmıştır. Araştırma grubu belediye spor kulüplerinde yönetici konumunda olan 10 kişiden oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yüz yüze alınan kayıtlar daha sonra bilgisayar ortamında yazıya dönüştürülerek analize hazırlanmıştır. Verilerin analizinde, MAXQDA 2021programın yararlanılmıştır. Analizde içerik analizi kullanılmıştır.
Bulgular: Veri analizi sonucunda 42 kod, 10 kategori ve 5 tema belirlenmiştir. Bu temalar; dijital dönüşüm süreçleri, gelecekteki teknoloji planları, performans değerlendirmesi, verimlilik ve iş süreçleri ve finansal sürdürülebilirlik şeklindedir. Mevcut teknoloji uygulamalarının kulüplerinde genellikle üye yönetimi, finansal süreçler ve iletişim alanlarını kapsadığıdır. Dijital muhasebe yazılımları gibi araçlarla bu süreçlerin desteklenerek iş akışı iyileştirmeleri, verimlilik artışı, karar alma süreçlerinin bilgi odaklı hale gelmesi gibi olumlu etkiler gözlemledikleri belirlenmiştir. Sporcu performans süreçlerine etkisi incelendiğinde, GPS izleme, biyometrik sensörler ve video analiz gibi teknolojik araçlar, sporcuların fiziksel durumlarını ve hareket desenlerini daha detaylı bir şekilde izleme ve analiz etme imkânı sağladığı görülmüştür.
Sonuç: Kulüplerde**,** teknoloji kullanımının heterojen bir yapıda olduğu gözlemlenmiştir. Bazı kulüpler halihazırda yenilikçi teknoloji uygulamalarını aktif olarak kullanırken, diğerleri geleneksel yöntemlere güvenmeyi tercih etmektedir. Ancak, teknolojiye daha fazla odaklanma ve entegrasyon isteği genel olarak belirgin bir trend olarak görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Belediye Spor kulüpleri, Teknoloji, İnovasyon

The Role of Technology and Innovation in the Management of Municipal Sports Clubs (The Case of Bursa)

Zeynep Sultan ADIN[1], Zekiye BAŞARAN[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to investigate the role of technology and innovation in the management processes of municipal sports clubs and to examine innovative practices in this area.
Materials and Methods: This study is a qualitative research conducted using the phenomenological design, where criterion sampling and convenience sampling, among the purposeful sampling methods, were employed. The research group consisted of 10 individuals in managerial positions at municipal sports clubs. A semi-structured interview form was used as the data collection tool. The face-to-face recordings were later transcribed into text on a computer and prepared for analysis. MAXQDA 2021 software was used for data analysis, and content analysis was applied in the process.
Findings: As a result of the data analysis, 42 codes, 10 categories, and 5 themes were identified. These themes are: digital transformation processes, future technology plans, performance evaluation, efficiency and business processes, and financial sustainability. It was found that current technology applications in the clubs generally cover areas such as member management, financial processes, and communication. Tools like digital accounting software were observed to have positive effects, such as workflow improvements, increased efficiency, and making decision-making processes more information-driven. When examining the impact on athlete performance processes, it was noted that technological tools such as GPS tracking, biometric sensors, and video analysis provided the ability to monitor and analyze athletes' physical conditions and movement patterns in more detail.

Results: It was observed that the use of technology in the clubs is heterogeneous. While some clubs actively use innovative technology applications, others prefer to rely on traditional methods. However, a general trend toward increased focus on and integration of technology is clearly evident.

Keywords: Municipal sports clubs, Sports, Technology, Innovation

Konut Sitelerindeki Yüzme Havuzlarının Mimari ve Kullanıcı Boyutuyla İncelenmesi

İbrahim Ozan GIDER[1], Levent ATALI[2]

[1] TED Kocaeli Koleji, Kocaeli
[2] Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın temel amacı; konut sitelerindeki yüzme havuzlarının mimari açıdan mevcut durumlarının ortaya konulması ve havuzların kullanıcı boyutuyla incelenmesidir.
Yöntem: Araştırmaya Kocaeli ilindeki 10 adet konut sitesinde ikamet eden, 18 yaşından küçük en az 1 çocuk sahibi bireyler arasından rastgele yöntemle seçilmiş 310 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılan 15 maddelik araştırmacı tarafından geliştirilen ‘’Anket Formu’’ ve katılımcıların konut sitesi havuz tesislerinden almış oldukları hizmeti değerlendirmelerini amaçlayan 21 maddelik araştırmacı tarafından geliştirilen “Havuz Kullanıcı Soruları” dır. Ayrıca mevcut havuzların da araştırmacı tarafından oluşturulan bir tablo ile mevcut durumları tespit edilmiştir.
Bulgular: Araştırma sırasında incelenen site havuzlarında, güvenlik önlemleri, hijyen, havuz bakımı gibi konularda değerlendirmeler yapılmış ve çoğu havuzun gerekli hijyen ve güvenlik standartlarına uygun olduğu görülse de bu standartları karşılamayan havuzların varlığı da görülmektedir. Araştırmada havuz güvenliğiyle ilgili olarak katılımcıların %72,9'unun olası tehlikelere karşı gerekli önlemlerin alındığını düşündüğü görülmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin büyük bir kısmının yüzme bilmesine rağmen havuzu düzenli kullanma oranlarının haftada bir veya iki kez ile sınırlı olduğu görülmüştür. Kullanıcı değerlendirmelerine göre, havuz kullanımının bireylerin sağlıklarına olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların büyük bir çoğunluğu yüzme havuzlarında profesyonel yüzme eğitimi almak istediklerini belirtmişlerdir.
Sonuçlar: Araştırmaya katılanların büyük bir çoğunluğunun yüzme havuzlarında profesyonel yüzme eğitimi almak istemelerini belirtmeleri, konut sitelerinde yüzme eğitiminin eksikliğini ve bu alanda bir talebin varlığını ortaya koymaktadır. Yüzme eğitimi ile ilgili olan bu talep, sitelerde yüzme kültürünün geliştirilmesi ve sporun teşvik edilmesi açısından değerlidir. Bu çalışmanın bulguları, konut sitelerindeki yüzme havuzlarının mimari tasarımlarının ve kullanıcıların memnuniyetiyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymakta; temizliğin, güvenliğin ve eğitim olanaklarının iyileştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Havuz, Havuz Kullanıcıları, Havuz Mimarisi, Konut Siteleri

Analysis of Swimming Pools in Housing Sites in Term of Architectural and User Dimension

İbrahim Ozan GIDER[1], Levent ATALI[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The main purpose of this study is to present the current architectural conditions of swimming pools in residential complexes and to examine the pools from the perspective of users.
Materials and Methods: The research was conducted with the voluntary participation of 310 randomly selected individuals residing in 10 residential complexes in Kocaeli, each of whom has at least one child under the age of 18. The data collection tools used in the study include a 15-item "Survey Form" developed by the researcher to determine the socio-demographic information of the participants, and a 21-item "Pool User Questions" form developed by the researcher to evaluate the services received from the pool facilities in the residential complexes. Additionally, the current conditions of the pools were determined using a table created by the researcher.
Findings: According to the results of the study, evaluations were made regarding safety measures, hygiene, pool maintenance, and other aspects of the pools examined. While most of the pools met the necessary hygiene and safety standards, some were found not to comply with these standards. In terms of pool safety, 72.9% of the participants believed that the necessary precautions were taken against potential hazards. Although a large portion of the participants knew how to swim, their regular pool usage was limited to once or twice a week. According to user evaluations, it was observed that pool usage had a positive impact on individuals' health. The majority of the participants expressed a desire to receive professional swimming training at the pools.

Results: The fact that the majority of participants expressed a desire to receive professional swimming training in the pools reveals a lack of swimming education in residential complexes and indicates a demand in this area. This demand for swimming education is valuable in terms of promoting swimming culture and encouraging sports within residential complexes. The findings of this study suggest that the architectural design of swimming pools in residential complexes is directly related to user satisfaction and point to the need for improvements in cleanliness, safety, and educational opportunities.

Keywords: Swimming, Pool, Pool Users, Pool Architecture, Residential Complexes

Genç Erkek Basketbolunda Takım Kadrosu, Oyuncu Rotasyonu ve Takım Performansı

Ramazan TAŞÇIOĞLU[1], Murat AYGÜN[2]

[1] Ardahan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ardahan
[2] Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Takım kadrosu ve oyuncu rotasyonu, genç oyuncuları profesyonel kariyerlerine hazırlamayı hedefleyen altyapı basketbol takımları için önemli konulardır. Araştırmanın amacı finallerde oynayan takımlar ile finallerde oynamayanlar arasında takım performansı, takım kadrosu ve oyuncu rotasyonu açısından bir fark olup olmadığını incelemektir.
Yöntem: Araştırmanın örneklemini Basketbol Gençler Ligi'ndeki 59 takım oluşturmuştur. Araştırmada takım performansı için takımların verimlilik oranı, takım başarısı için ise takımların finallerde oynayıp oynamadığı kullanılmıştır. Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik ve iki yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Etki büyüklüğü hesaplanmasında Cohen'in etki büyüklüğü (kısmi eta kare) kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde SPSS 26 yazılımından yararlanılmış olup; tüm testlerde anlamlılık seviyesi .05; güven aralığı %95 olarak kabul edilmiştir.
Bulgular: İki yönlü varyans analizi sonuçları, takım performansı, takım kadrosu ve oyuncu rotasyonları açısından ligin farklı sezonları arasında önemli bir fark olmadığını gösterdi ($p>.05$). Analizler finallerde oynayan ve oynamayan takımlar arasında takım performansı, takım kadrosu ve oyuncu rotasyonu (5-10 dk.) açısından önemli farklılıklar gösterdi ($p<.05$). Oyuncu rotasyonu (10+ dk.) açısından finallerde oynama ve sezon arasında anlamlı bir etkileşim bulundu ($p<.05$). Finallerde oynama ve sezon arasındaki etkileşim, takım performansı, takım kadrosu ve oyuncu rotasyonu (5-10 dk.) açısından benzer bir örüntüye sahip değildi ($p>.05$).
Sonuçlar: Araştırma, geniş bir kadroya sahip genç takımların kazanma deneyimi açısından diğerlerinden daha fazla avantaja sahip olduğunu göstermiştir. Bu nedenle ligin sürdürülebilirliği ve adil rekabet için genç basketbolunda takımların eşit takım kadrolarına sahip olması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Takım Kadrosu, Oyuncu Rotasyonu, Takım Performansı, Verimlilik Oranı, Genç Erkek Oyuncular

*Ardahan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun E-67796128-819-2400012361 nolu etik onayı ile yürütülen bu araştırma, Ardahan Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından desteklenen 2023-021 nolu projeden üretilmiştir.

Team Roster, Player Rotation, and Team Performance in Youth Men Basketball

Ramazan TAŞÇIOĞLU[1], Murat AYGÜN[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Team squad and player rotation are crucial issues for youth teams that aim to train young players for their professional careers. The aim of the research was to examine whether there is a difference in team performance, team roster, and player rotation between playoff teams and others.
Materials and Methods: The research sample consisted of 59 teams from the Basketball Youth League. In the research, the efficiency ratio of the teams was used for team performance, and whether the teams played in the playoffs was used for team success. The data was tested with descriptive statistics and two-way analysis of variance. Cohen's effect size (partial eta squared) was used to calculate the effect size. SPSS 26 software was used in statistical analysis. The significance level in all tests was 0,05. The confidence interval was accepted as 95%.
Findings: Two-way analysis of variance indicated no significant differences between different seasons of the league in terms of team performance, team squad, and player rotations ($p>.05$). The analyses showed significant differences between teams that played playoff and not played in terms of team performance, team squad and player rotation (5-10 min.) ($p<.05$). A significant interaction between playoff and season was found in terms of player rotation (10+ min.) ($p<.05$). The interaction between playoff and season did not follow a similar pattern in terms of team performance, team squad, and player rotation (5-10 min.) ($p>.05$).

Results: This research shows that youth teams with a large squad have more advantages than others regarding winning experience. Therefore, it is recommended that teams have equal team squads in youth basketball to ensure the sustainability of the league and fair competition.

Keywords: Team Roster, Player Rotation, Team Performance, Efficiency Ratio, Young Male Players

*This research, carried out with the ethical approval of Ardahan University Scientific Research and Publication Ethics Committee numbered E-67796128-819-2400012361, was produced from the project numbered 2023-021 supported by Ardahan University Scientific Research Projects Coordination Office.

Antrenörlerin Mobbinge Maruz Kalma ve Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkininin İncelenmesi

Duygu ÇELİK[1], Samet ZENGİN[1]

[1]Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Mobbing (Yıldırma) ve örgütsel bağlılık kavramlarıyla ilgili çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Çalışmamızın amacı, Trabzon ilinde aktif olarak görev yapmakta olan farklı branşlardaki antrenörlerin iş hayatlarında karşılaştıkları mobbing (yıldırma) ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
Yöntem: Bu tez çalışması, "Antrenörlerin mobbinge (yıldırma) maruz kalma düzeyleri ile örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişki" konulu betimsel bir araştırmadır ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.
Sonuçlar: Yapılan araştırma bulguları incelendiğinde, antrenörlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, branş, haftalık çalışma saati ve kurumdaki hizmet yılı değişkenleri ile olumsuz davranışlar anketi ve örgütsel bağlılık ölçeği arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür. Medeni durum değişkeni ile olumsuz davranışlar anketi puanları arasında anlamlı farklılığın bulunduğu ve bekar antrenörlerin daha fazla mobbinge (yıldırma) davranışlarına maruz kardıkları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Mobbing, Örgütsel Bağlılık, Antrenör

* Bu araştırma Duygu ÇELİK'in yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Investigation of the Relationship Between Coaches' Exposure to Mobbing and Organizational Commitment Levels

Duygu ÇELİK, Samet ZENGİN

ABSTRACT

Introduction and Purpose: There are various studies on the concepts of mobbing and organizational commitment. The aim of our study is to examine the relationship between mobbing (intimidation) and organizational commitment levels encountered by coaches in different branches who are actively working in Trabzon province.
Materials and Methods: This thesis study is descriptive research on "The relationship between coaches' exposure to mobbing (intimidation) levels and organizational commitment levels" and a relational screening model was used.
Results: When the research findings were examined, it was seen that there was no significant difference between the variables of gender, age, education level, branch, weekly working hours and years of service in the institution and the negative behaviors questionnaire and organizational commitment scale. It was seen that there was a significant difference between the marital status variable and the negative behaviors questionnaire scores and that single coaches were exposed to more mobbing (intimidation) behaviors.

Keywords: Mobbing, Organizational Commitment, Coach

Hentbol Sporunda Antrenör Sporcu İlişkisinin İncelenmesi

Ömer Ozan ARİFOĞLU

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, hentbol sporunun temel bileşenlerini ve bu sporda antrenörün kritik rolünü kapsamlı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Fiziksel yetenekler, zihinsel direnç ve takım uyumu gerektiren dinamik bir oyun olan hentbol, bu araştırmanın odak noktasıdır. Çalışma, oyunun kuralları, oyuncuların fiziksel özellikleri ve çeşitli atış tekniklerini ele alırken; aynı zamanda antrenörün özellikleri, nitelikleri, farklı antrenörlük tipleri v antrenör-sporcu ilişkisinin dinamiklerini, iletişim yöntemlerini, müsabakaya hazırlık sürecini ve müsabaka sonrası psikolojik destek mekanizmalarını detaylı bir şekilde incelemektedir.
Yöntem: Araştırmada frekans analizi, güvenilirlik analizi, tanımlayıcı istatistik, ortalama karşılaştırma testleri ve korelasyon testleri gibi çeşitli istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Örneklem, %84.7'si erkek ve %58.3'ü 19 yaş üzeri olan hentbol sporcularından oluşmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliği yüksek Cronbach Alfa değerleri ile doğrulanmıştır.
Bulgular: Temel bulgular, antrenör-sporcu ilişkisi ve sporcu kimliği ölçeklerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur. Ancak, yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir; 19 yaş ve altı sporcuların sosyal kimlik ve sporla sınırlanmıştık puanları, 19 yaş üzeri sporculara göre daha düşüktür. Ayrıca, antrenör-sporcu ilişkisi ve sporcu kimliği ölçeklerinin alt boyutları ile toplam puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
Sonuçlar: Bu araştırma, hentbol antrenörlüğünün sadece teknik bilgi ve beceri ile sınırlı kalmadığını, aynı zamanda etkili iletişim, motivasyon ve psikolojik desteğin de önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bulgular, hentbol antrenörlüğü alanında mevcut bilgi birikimine katkıda bulunarak, antrenörlerin ve sporcuların performanslarını artırmaya yönelik yeni stratejiler sunmaktadır. Gelecekteki çalışmalar, daha geniş ve çeşitli örneklemlerle yapılarak bu bulguların doğrulanmasına yönelik olmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Antrenör-Sporcu İlişkisi, Takım Çalışması, Motivasyon, İletişim Yöntemleri, Sporcu Kimliği

Elit Genç Erkek Yüzücülerde Bağıl Yaş Etkisi

Ali IŞIN[1], Eren AKDAĞ[1]

[1] Akdeniz Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antalya

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bağıl yaş etkisi (BYE) son yıllarda özellikle takım sporlarında çok sayıda araştırmaya konu olmuştur. Ancak, bireysel sporlarda göreceli yaş etkisi hakkında çok az şey bilinmektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı elit genç erkek yüzücülerde göreceli yaş etkisini araştırmaktır.
Yöntem: Çalışmaya 2023 yılında Dünya Gençler Su Sporları Şampiyonası'na katılan 322 elit erkek yüzücü dahil edilmiştir. BYE'yi değerlendirmek için yüzücülerin doğum yılı bilgileri şampiyonanın resmi internet sitesinden elde edilmiştir. Yüzücülerin doğum tarihleri çeyrek yıl (Q) olarak üçer aylık dönemler halinde gruplandırılmıştır: Q1 - Ocak-Mart, Q2 - Nisan-Haziran, Q3 - Temmuz-Eylül, Q4 - Ekim-Aralık. BYE'nin alt yaş grupları arasındaki farklılıklarını analiz etmek için ki-kare (χ^2), odds oranı ve %95 güven aralıkları testi uygulanmış ve etki büyüklüğünü belirlemek için Cramer's V kullanılmıştır.
Bulgular: Araştırmanın bulguları, seçim yılının ilk çeyreğinde doğan sporcuların, son çeyreğinde doğan sporculara karşı daha fazla seçilme olasılığının olduğunu göstermektedir (Olasılık oranı (%95 güven aralıkları): 1.06 (0.67-1.65). Bununla birlikte genç erkek yüzücülerde BYE'nin varlığını göstermektedir ($\chi2$=8.48, p=.001, V=0.09). Ancak, BYE'nin yaş gruplarına göre analiz bulguları değerlendirildiğinde, yalnızca 18 yaş grubunda BYE gözlenmiştir ($\chi2$=40.77, p<.001, V=0.37).
Sonuçlar: Araştırma sonuçları genç erkek sporcularda erken dönemlerde BYE'nin bulunmadığı, ancak daha ileriki yaşlarda BYE'nin seçim yılının son çeyreğinde doğan sporculara kıyasla, ilk çeyreğinde doğan sporcuların daha fazla seçilme şansının bulunduğuna işaret etmektedir. Ancak, yüzme branşında gençler kategorisinde 14-18 yaşları arasındaki yüzücüler yarışabilmektedir. Bu da 14 yaşındaki bir yüzücü ile 18 yaşındaki bir yüzücü arasında 4 yıllık bir yaş avantajını ortaya koymaktadır. Bu nedenle muhtemel bir seçim önyargısını ortadan kaldırmak ve eşit fırsatlar oluşturmak için yarışmaların yaş kategorileri bazında yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yetenek seçimi, Seçim yanlılığı, Kronolojik yaş, Bağıl yaş etkisi, Yüzme

Relative Age Effect in Elite Youth Male Swimmers

Ali IŞIN[1], Eren AKDAĞ[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The relative age effect (RAE) has been the topic of many studies in recent years, especially in team sports. However, little is known about the RAE in individual sports. Therefore, this study aimed to investigate the RAE in elite youth male swimmers.
Materials and Methods: The study included 322 elite male swimmers who participated in the World Junior Aquatics Championships in 2023. To evaluate the RAE, the birth date data of the swimmers were obtained from the official championship website. The birth dates of the swimmers were grouped into quarterly periods as quarter year (Q): Q1 - January- March, Q2 - April- June, Q3 - July-September, and Q4 - October-December. Chi-square (χ^2), odds ratio and 95% confidence intervals test were applied to analyse the differences in the RAE between sub-age groups. Cramer's V was used to determine the effect size.
Findings: The findings of the study show that athletes born in the first quarter of the selection year are more likely to be selected than athletes born in the last quarter (Odds ratio (95% confidence intervals): 1.06 (0.67-1.65). In addition, it shows the existence of a RAE in youth male swimmers ($\chi2$=8.48, p=.001, V=0.09). However, upon evaluating the findings of the RAE analyses based on age groups, it was noted that a RAE was only present in the 18-year-old age group ($\chi2$=40.77, p<.001, V=0.37).
Results: The results of the research indicate that there is no RAE in young male athletes in the early periods, but at later ages, the RAE indicates that athletes born in the first quarter of the selection year have more chances to be selected compared to athletes born in the last quarter of the selection year. Nevertheless, swimmers between the ages of 14-18 can compete in the youth category in swimming. This reveals an age advantage of 4 years between a 14-year-old swimmer and an 18-year-old swimmer. Therefore, there is a need to organise competitions based on age categories to eliminate a possible selection bias and to ensure equal opportunities.

Keywords: Talent identification, Selection bias, Chronological age, Relative age effect, Swimming

Engelli Bireylerin Beslenmesinde Anne Tutumlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre Belirlenmesi

Berna ERCİŞLİ[1], Ezgi SAMAR[1], Bedriye TAŞALAN AYDIN[1]

[1]Artvin Çoruh Üniversitesi, Artvin

ÖZET

Giriş ve Amaç: Engellilik**;** kişinin hem bedensel hem zihinsel faaliyetlerindeki yetersizliklerinin tamamını çevreleyen bir ifadedir (Kaplan,2017). Engelli bireylerin gelişimi sağlıklı beslenme süreci ile doğrudan orantılıdır. Ailelerin bu dönemde çocuklarının engelini yönetebilme konusunda doğru ve sürekli bilgiye ve desteğe gereksinimleri vardır. Annelerin beslenme şekli ve beslenme bilgisi de çocukların beslenme, beslenme davranışları ve yiyecek tercihleri üzerinde etkili olmaktadır. Bu bakımdan annenin beslenme şeklinin erken yaşlardan itibaren çocuğunda beslenme şeklini etkilediğini göstermektedir (Fışkın & Ölçer 2022). Bu çalışmada da engelli bireylerin beslenmesinde anne tutumlarının bazı demografik özelliklere göre belirlenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Çalışma nicel araştırma modelinde, tasarlanmış tarama deseni kullanılmıştır. Çalışmaya Artvin ilinde ikamet eden, 65 gönüllü anne katılmıştır. Çalışmanın anket formunda 6 soru demografik özellik 27 soru yarar ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen, Dilsiz, Dağ (2018) tarafından Türkçeye çevrilen 27 soruluk ‘ Beslenme Süreci Anne Tutum Ölçeği’ kullanılmıştır. Veriler analiz edildiğinde normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiş olup (George & Mallery 2019) istatistiksel analizi parametrik testlerden bağımsız gruplar T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri kullanılarak yapılmıştır.
Bulgular: Yapılan analizler sonucunda katılımcıların BSATÖ ölçek geneli ve alt boyutları puan ortalamalarında BKI indexsine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Katılımcıların BSATÖ ölçek geneli ve alt boyutları puan ortalamalarında fiziksel aktivite yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Katılımcıların BSATÖ alt boyutlarından zorla beslenme puan ortalamalarında eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Katılımcıların BSATÖ alt boyutlarından öğün sırasındaki negatif duygu durumu puan ortalamalarında gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Katılımcıların yaşları ile BSATÖ ölçek geneli ve alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).
Sonuç: Engelli bireylerin beslenmesinde anne tutumlarının zorla beslenme alt farktöründe farklılık tespit edilmiş olup, diğer değişkenlerde anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Annelerin beslenme konusundaki tutum ve davranışları engelli bireylerin beslenmesinde büyük bir öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Engelli bireyler, Engelli bireylerde beslenme, Anne tutumu

Determination of Mother’s Attitudes Towards the Nutrition of Disabled Individuals According to Some Demographic Characteristics

Berna ERCİŞLİ[1] Ezgi SAMAR[1] Bedriye TAŞALAN AYDIN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Disability; It is an expression to support all of the person's deficiencies, both in their weight and in their mental organs (Kaplan, 2017). The healthy development of disabled people is directly achieved through the process of healthy nutrition. Families have accurate and continuous performance and continuity in managing their restrictions during this period. Mothers' nutrition style and nutritional knowledge also have an impact on children's nutrition, nutrition and food preferences, showing that the mother's nutrition style changes from an early age to growth (Fışkın & Ölçer 2022). This effective also shows the stability of maternal attitudes in supporting disabled people according to some demographic development.
Materials and Methods: In the quantitative research model of the study, a designed survey design was used. 65 volunteer mothers residing in Artvin province participated in the study. In the survey form of the study, the 'Nutrition Process Maternal Attitude Scale', consisting of 6 questions on demographic characteristics and 27 questions developed by Yarar et al. (2015) and translated into Turkish by Dilsiz, Dağ (2018), was used. When

the data was analyzed, it was found to be in accordance with normal distribution (George & Mallery 2019), and statistical analysis was performed using parametric tests such as independent groups T-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analyses

Findings: As a result of the analyses, it was determined that there was no statistically significant difference in the participant's average scores of the BSATÖ scale overall and its subscales compared to the BMI index (p>.05). ıt was determined that there was no statistically significant difference in the participant's average scores of the BSATÖ scale overall and its subscales, depending on their physical activity (p>.05). It was determined that there was a statistically significant difference in the average forced feeding scores of the participants, one of the BSATÖ subscales, according to their educational status (p<.05). It was determined that there was a statistically significant difference in the participants mean scores of negative mood during meals, one of the BSATÖ subscales, according to their income status (p<.05). It was determined that there was no statistically significant relationship between the participants ages and the average scores of the BSATÖ scale overall and its subscales (p>.05).

Results: A difference was detected in the forced feeding sub-factor of maternal attitudes in the nutrition of disabled individuals, but it was determined that there was no significant relationship in other variables. Mothers' attitudes and behaviors regarding nutrition are of great importance in the nutrition of disabled individuals.

Keywords: Disabled individuals, Nutrition in disabled individuals, Mother's attitude

Fitness Yapan Bireylerde Kaslı Olma Dürtüsü, Yeme Davranış Bozuklukları ve Sosyal Fizik Kaygı

Sema ARSLAN KABASAKAL[1]

[1] Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Anabilim Dalı, Yalova

ÖZET

Giriş ve Amaç: Günümüzde kaslı görünümün ideal haline gelmesi ile fiziksel görünüme verilen önemin ön plana çıkması bireyler arasında sosyal baskılara yol açarak bireylerin beden algılarında, yeme davranışlarında farklılaşmaya yol açmaktadır. Bu bağlamda fitness yapan bireylerin kaslı olma dürtüleri yeme alışkanlıklarını ve davranışlarını aynı zamanda beden algılarını kaslı olma yönünde değiştirebilmektedir. Bu kapsamda bu çalışmanın amacı fitness yapan bireylerde kaslı olma dürtüleri, yeme davranış bozuklukları, sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
Yöntem: Çalışmaya en az bir yıldır düzenli olarak fitness antrenmanı yapan ve 23,33±5,50 yaş ortalamasına sahip 304 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışma kapsamında katılımcılara Kaslılık Odaklı Yeme Ölçeği (KOYÖ), ORTO-15 testi, Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği (KODÖ), Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği (SFKÖ) doldurtulmuştur. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, çarpıklık, basıklık değerleri, Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.
Bulgular: Çalışma bulguları kapsamında katılımcıların KOYÖ, KODÖ ve SFKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif ve orta düzeyde bir ilişkiye rastlanmıştır ($p<0,05$). ORTO-15 test puanı ile diğer ölçek puanları arasında bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).
Sonuçlar: Bu durum, fitness yapan bireylerde kaslılık arzusunun, hem yeme davranışlarını değiştirebileceğini hem de fiziksel görünüşleriyle ilgili kaygı düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Buna karşın, ORTO-15 testi ile diğer ölçekler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması ortorektik eğilimlerin bu çalışmada incelenen diğer değişkenlerle doğrudan ilişkisi olmadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: fitness, kaslı olma dürtüsü, kaslılık odaklı yeme, ortoreksik yeme, sosyal fizik kaygı.

The Drive to Be Muscular, Eating Behavior Disorders, and Social Physique Anxiety in Individuals Doing Fitness

Sema ARSLAN KABASAKAL[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Nowadays, muscular appearance has become ideal and the importance given to physical appearance comes to the forefront leading to social pressures among individuals, leading to differentiation in body perceptions and eating behaviours. In this context, the urge of individuals doing fitness to be muscular can change their eating habits and behaviors and their body perceptions in the direction of being muscular. In this context, this study aims to examine the relationship between the drive to be muscular, eating behavior disorders, and social-physical anxiety levels in individuals doing fitness.
Materials and Methods: The study included 304 participants who have been doing fitness training regularly for at least one year and have an average age of 23.33±5.50 years. Within the scope of the study, the participants completed the Muscularity-Oriented Eating Scale (MOES), ORTO-15 test, Drive for Muscularity Scale (DMS), and Social Physique Anxiety Scale (SPAS). Descriptive statistics, skewness, kurtosis values, and Pearson Correlation Analysis were used to analyze the data.
Findings: Within the scope of the study findings, a significant positive moderate correlation was found between the MOES, DMS, and SPAS scores ($p<0.05$). No relationship was found between ORTO-15 test scores and other scale scores ($p>0.05$).
Results: This shows that the desire to be muscular in individuals doing fitness may both change their eating behaviors and increase their anxiety levels about their physical appearance. On the other hand, the lack of a significant relationship between the ORTO-15 test and other scales indicates that orthorexic tendencies are not directly related to other variables examined in this study.

Keywords: fitness, drive for muscularity, muscularity-focused eating, orthorexic eating, social physique anxiety.

Amblemlerle Anlatılan Hikâyeler: Futbol Kulüplerinin Logolarına Semiyotik Bir Bakış

Gökhan AYDIN[1], Gökçer AYDIN[2], Emre BELLİ[1]

[1]Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
[2]Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Futbol, yalnızca bir spor dalı değil, aynı zamanda geniş bir kültürel ve sosyal simgeler bütünü olarak karşımıza çıkar. Futbol kulüplerinin logoları da bu simgesel dünyanın en görünür öğelerinden biridir. Her bir logo, takımın tarihini, kimliğini ve değerlerini yansıtan görsel bir dil sunar. Bu çalışmanın amacı, futbol kulüplerinin logolarını semiyotik bir yaklaşımla analiz ederek, bu logoların ardında yatan simgesel anlamları ve kulüplerin kimliklerine dair ipuçlarını ortaya çıkarmaktır. Bu doğrultuda, logolardaki renkler, semboller ve formlar incelenerek, futbol dünyasındaki görsel anlatının dili çözümlenmeye çalışılmıştır.
Yöntem: Bu makalede, futbol kulüplerinin logoları semiyotik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Öncelikle logolarda yer alan renkler, semboller ve şekiller gibi görsel unsurların gösteren-gösterilen ilişkisi çerçevesinde çözümlenmesi amaçlanmaktadır. Ardından, bu unsurların kültürel, tarihsel ve kulüp kimliği bağlamındaki anlamları değerlendirilerek, her bir logonun taraftarlar ve toplum üzerindeki etkisi irdelenmiştir.
Bulgular: Birçok futbol kulübü logosunun, kulübün kuruluş hikayesi, bulunduğu şehrin sembolleri ya da tarihsel olayları yansıtan simgeler içerdiği görülmüştür. Logolarda kullanılan renklerin, kulübün kimliği, felsefesi ve hatta taraftar grupları üzerindeki etkisi semiyotik açıdan önemli anlamlar barındırmaktadır. Örneğin, kırmızı renk agresiflik ve tutku ile, mavi renk ise sadakat ve dayanışma ile ilişkilendirilmiştir. Aslan, kartal gibi güçlü hayvan figürlerinin ve kalkan gibi savunma unsurlarının, logolarda zafer, güç ve rekabeti simgeleyen yaygın semboller olduğu tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Sonuç olarak, futbol kulübü logolarının simgesel unsurları, kulüplerin tarihsel geçmişi ve kültürel değerleriyle iç içe geçmiştir. Renklerden sembollere kadar her bir detay, futbolun sadece bir oyun değil, aynı zamanda derin bir kültürel anlatı olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Logo, Semiyotik.

Stories Told Through Emblems: A Semiotic Look at Football Club Logos

Gökhan AYDIN[1], Gökçer AYDIN[2], Emre BELLİ[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Football is not only a sport but also a large cultural and social symbol. Football club logos are one of the most visible elements of this symbolic world. Each logo presents a visual language that reflects the team's history, identity and values. The aim of this study is to analyze football club logos with a semiotic approach, to reveal the symbolic meanings behind these logos and clues about the clubs' identities. In this context, the colors, symbols and forms in the logos were examined and the language of visual narrative in the world of football was tried to be analyzed.
Methods: In this article, football club logos are examined using the semiotic analysis method. First of all, it is aimed to analyze the visual elements such as colors, symbols and shapes in the logos within the framework of the signifier-signified relationship. Then, the meanings of these elements in the context of cultural, historical and club identity are evaluated and the impact of each logo on fans and society is examined.
Findings: Many football club logos have been found to include symbols reflecting the club's founding story, the city's symbols or historical events. The colors used in logos have significant semiotic meanings regarding the club's identity, philosophy and even the impact on fan groups. For example, the color red is associated with aggression and passion, while the color blue is associated with loyalty and solidarity. It has been determined that powerful animal figures such as lions and eagles and defensive elements such as shields are common symbols in logos symbolizing victory, power and competition.
Results: As a result, the symbolic elements of football club logos are intertwined with the clubs' historical past and cultural values. Every detail, from colors to symbols, shows that football is not just a game, but also a deep cultural narrative.

Keywords: Football, Logo, Semiotics.

Sporcuların Kişisel Markalaşması: İmaj Yönetimi ve Pazarlama Stratejileri

Gökhan AYDIN[1]

[1]Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Günümüzde sporcular, sahadaki başarılarının ötesinde, güçlü birer marka haline gelmiş bireyler olarak da dikkat çekmektedir. Bir sporcunun kariyerindeki başarılarının yanı sıra, kişisel markalaşma sürecini doğru yönetmesi hem spor dünyasında hem de iş dünyasında uzun vadeli etkiler yaratmaktadır. Bu derleme çalışmasının amacı, ünlü sporcuların kişisel markalarını nasıl inşa ettiklerini, sosyal medya ve reklamlar aracılığıyla imajlarını nasıl yönettiklerini incelemektir. Bu bağlamda, başarılı örnekler üzerinden sporcuların marka değeri yaratma stratejileri ve bu süreçteki temel dinamikler analiz edilmiştir.
Yöntem: Bu çalışmada, sporcuların kişisel markalaşma süreçlerini incelemek amacıyla literatür taraması yapılmış ve örnek olay incelemelerinden yararlanılmıştır. Çalışmada, ünlü sporcuların sosyal medya stratejileri, sponsorluk anlaşmaları, reklam kampanyaları ve kişisel imaj yönetimlerine dair akademik çalışmalar, makaleler ve sektör raporları değerlendirilmiştir. Ayrıca, başarılı markalaşma örnekleri üzerinden sporcuların pazarlama stratejileri analiz edilmiştir.
Bulgular: Sporcuların kişisel hayatlarına ve başarı hikayelerine dair içerikler paylaşmaları, onların marka imajlarını daha da güçlendirdiği ve insanileştirdiği bulunmuştur. Zorlukların üstesinden gelme, disiplinli çalışma gibi temalar sporcuların marka hikayelerini besleyerek, onları takipçileri için rol model haline getirmiştir. Sporcuların saha dışındaki kazançlarının, sponsorluklar, reklam anlaşmaları ve ürün lansmanları yoluyla saha içi gelirlerinden daha büyük bir pay aldığı gözlemlenmiştir.
Sonuçlar: Sonuç olarak, ünlü sporcuların kişisel markalaşma süreçleri, sosyal medya ve reklam stratejileri aracılığıyla dikkatlice yönetilmektedir. Bu süreçte, sporcuların otantik içerik üretimi, etkili sponsorluk anlaşmaları ve kişisel hikayelerini paylaşma becerileri, marka imajlarını güçlendirmekte ve geniş kitlelere ulaşmalarını sağlamaktadır. Sporcular, yalnızca spor dünyasında değil, aynı zamanda iş dünyasında da güçlü markalar haline gelerek, kariyerlerini sürdürülebilir kılmakta ve gelecekteki finansal güvenliklerini teminat altına almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Kişisel Markalaşma, İmaj Yönetimi.

Personal Branding of Athletes: Image Management and Marketing Strategies

Gökhan AYDIN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Today, athletes stand out as individuals who have become strong brands, beyond their success on the field. In addition to the success of an athlete in their career, correctly managing the personal branding process creates long-term effects in both the sports world and the business world. The purpose of this compilation study is to examine how famous athletes build their personal brands and manage their images through social media and advertisements. In this context, the strategies of athletes to create brand value and the basic dynamics in this process are analyzed through successful examples.
Method: In this study, a literature review was conducted and case studies were used to examine the personal branding processes of athletes. In the study, academic studies, articles and sector reports on social media strategies, sponsorship agreements, advertising campaigns and personal image management of famous athletes were evaluated. In addition, marketing strategies of athletes were analyzed through successful branding examples.
Findings: It has been found that athletes sharing content about their personal lives and success stories further strengthens and humanizes their brand image. Themes such as overcoming challenges and disciplined work have fed athletes' brand stories, making them role models for their followers. It has been observed that athletes' off-field earnings account for a larger share of their on-field income through sponsorships, advertising deals and product launches.
Results: As a result, the personal branding processes of famous athletes are carefully managed through social media and advertising strategies. In this process, athletes' authentic content production, effective sponsorship deals and ability to share their personal stories strengthen their brand image and enable them to reach large audiences. Athletes become strong brands not only in the sports world but also in the business world, making their careers sustainable and securing their future financial security.

Keywords: Athlete, Personal Branding, Image Management.

Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Şiddet Eğilimi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Piyami ÇAKTO[1], Arzu BÜKEN[2], İbrahim ŞAHIN[3] Nurullah Emir EKINCI[3]

[1] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya
[2] Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yalova
[3] Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin şiddet eğilimi düzeylerinin cinsiyet, yaş, bölüm, spor yapma durumu ve sosyo-ekonomik durum gibi çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlamaktadır.
Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmış ve veriler 2022-2023 akademik yılında 392 katılımcıdan elde edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri ve şiddet eğilimi düzeyleri, "Şiddet Eğilimi Ölçeği" kullanılarak ölçülmüştür.
Bulgular: Elde edilen veriler, bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü ANOVA testleri ile analiz edilmiştir. Sonuçlar, erkek öğrencilerin şiddet eğilimi düzeylerinin kadın öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ve spor yapma durumunun şiddet eğilimi üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, spor branşları arasında da şiddet eğilimi düzeylerinde farklılıklar saptanmıştır. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimi düzeylerini daha iyi anlamak ve bu duruma yönelik önleyici stratejiler geliştirmek açısından önemli bir katkı sağlamaktadır.
Sonuçlar: Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, üniversite bünyesinde şiddet eğilimini azaltmaya yönelik rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin artırılması ve öğrencilerin sosyal sorumluluk projelerine katılımlarının teşvik edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Şiddet eğilimi, spor bilimleri, cinsiyet farklılıkları, sosyo-ekonomik durum, spor yapma durumu

An Examination of the Levels of Violent Tendencies among Students of the Faculty of Sports Sciences Based on Various Variables

Piyami ÇAKTO[1], Arzu BÜKEN[2], İbrahim ŞAHIN[3] Nurullah Emir EKINCI[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to examine the levels of violent tendencies among students at the Faculty of Sports Sciences at Yalova University based on various variables such as gender, age, department, involvement in sports activities, and socio-economic status.
Materials And Methods: The research employs a quantitative research method using a survey model, and the data were collected from 392 participants during the 2022-2023 academic year.
Findings: Participants' demographic information and levels of violent tendencies were measured using the "Violence Tendency Scale". The obtained data were analyzed using independent sample t-tests and one-way ANOVA tests. The results indicate that male students have significantly higher levels of violent tendencies compared to female students, and involvement in sports activities has a notable impact on the tendency towards violence. Additionally, differences in violent tendencies were observed among different sports branches. These findings contribute significantly to understanding violent tendencies among university students and developing preventive strategies against such behaviors.
Results: Based on the results, it is recommended to increase guidance and counseling services aimed at reducing violent tendencies within the university and to encourage students' participation in social responsibility projects.

Keywords: Violent tendencies, sports sciences, gender differences, socio-economic status, involvement in sports.

Kamu Kurumlarına Ait Spor Kulüpleri ve Diğer Spor Kulüplerinin Yönetim Biçimleri ve Arasındaki Olanak Farklılıkları

Baran NALBANTOĞLU

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, kamu ve özel spor kulüplerinin yönetim biçimleri, finansman kaynakları, tesis olanakları ve performans kriterlerini karşılaştırmalı olarak incelemektedir.
Yöntem: Türkiye genelinde rastgele seçilen 100 kişi üzerinde yapılan anket çalışması, kamu ve özel spor kulüplerinin yapısal farklılıklarını ve bu farklılıkların memnuniyet düzeyine etkisini ortaya koymuştur.
Sonuç: Kamu spor kulüplerinin merkeziyetçi ve hiyerarşik yönetim yapıları ile devlet bütçesine olan bağımlılıkları, bu kulüplerin memnuniyet düzeyini olumsuz etkilemektedir. Buna karşılık, özel spor kulüplerinin esnek ve dinamik yönetim modelleri, çeşitlendirilmiş finansman kaynakları ve modern tesisleri, yüksek memnuniyet ve başarı düzeylerine katkı sağlamaktadır. Bu bulgular, spor yönetimi ve politikaları alanında çalışan akademisyenler, yöneticiler ve politika yapıcılar için değerli bilgiler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor yönetimi, kamu spor kulüpleri, özel spor kulüpleri, finansman kaynakları, tesis olanakları

Spor Bilimlerinde Yapay Zekâ Tabanlı Yeniliklerin SWOT Analizi

Özlem Ece BAŞOĞLU[1], Emre BELLİ[1]

[1]Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Yapay zekâ, veri analitiği ve algoritmalar kullanarak sporcuların performansını analiz etme, antrenman programlarını optimize etme gibi birçok alanda devrim niteliğinde yenilikler sunmaktadır. Spor bilimlerinde YZ tabanlı yenilikler hem bireysel sporcuların hem de takımların performansını artırmayı hedeflemekte ve spor yönetiminde daha etkili kararlar alınmasına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, spor bilimlerinde yapay zekâ tabanlı yeniliklerin SWOT analizi ile kapsamlı bir şekilde incelenmesidir.
Yöntem: Araştırmada Swot analizi tekniği kullanılmıştır. SWOT analizi bir kuruluşun, tekniğin, sürecin veya durumun güçlü ve zayıf yönlerini belirlemekte ve dış çevreden kaynaklanan fırsat ve tehditleri tespit etmekte kullanılan bir tekniktir.
Bulgular: YZ'nin en belirgin avantajı, büyük veri setlerini hızlı ve etkili bir şekilde analiz edebilmesidir. Bu sayede spor takımları, oyuncu performansını detaylı bir şekilde inceleyebilir ve stratejilerini buna göre şekillendirebilir. Performans iyileştirme konusunda, YZ, sporcuların bireysel ihtiyaçlarına yönelik özelleştirilmiş antrenman programları oluşturarak daha iyi sonuçlar elde etmelerine yardımcı olur. Ancak, YZ'nin spor alanındaki uygulamaları bazı zorluklarla da karşı karşıyadır. Yüksek maliyetler, özellikle küçük kulüpler için bir engel oluşturabilir. Ayrıca, sporcuların kişisel verilerinin güvenliği konusunda endişeler vardır; veri güvenliği ihlalleri, YZ sistemlerinin kullanımını kısıtlayabilir.
Sonuçlar: Yapay zeka, spor alanında önemli fırsatlar sunmasının yanı sıra çeşitli zorluklar ve sınırlamalar da taşımaktadır. Bu güçlü ve zayıf yönlerin değerlendirilmesi, yapay zekanın spor alanındaki etkisini artırmak ve bu teknolojiden maksimum düzeyde yararlanmak için son derece önemlidir. Sonuç olarak, spor camiasının, yapay zekâ ve teknoloji alanındaki gelişmelere hızla uyum sağlaması, rekabet gücünü artıracak ve spor endüstrisinin geleceğini şekillendirecektir. Bu nedenle, YZ'nin sunduğu fırsatları en iyi şekilde değerlendirmek için sürekli yenilik ve eğitimin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Yapay Zeka, Swot Analizi, Teknoloji.

SWOT Analysis of Artificial Intelligence-Based Innovations in Sports Sciences

Özlem Ece BAŞOĞLU[1], Emre BELLİ[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Artificial intelligence offers revolutionary innovations in many areas such as analyzing athletes' performance and optimizing training programs using data analytics and algorithms. AI-based innovations in sports sciences aim to increase the performance of both individual athletes and teams and enable more effective decisions in sports management. In this context, the study aims to comprehensively examine artificial intelligence-based innovations in sports sciences with SWOT analysis.
Materials and Methods: The SWOT analysis technique was used in the research. SWOT analysis is a technique used to identify the strengths and weaknesses of an organization, technique, process, or situation and to identify opportunities and threats arising from the external environment.
Findings: The most obvious advantage of AI is its ability to analyze large data sets quickly and effectively. This way, sports teams can examine player performance in detail and shape their strategies accordingly. Regarding performance improvement, AI helps athletes achieve better results by creating customized training programs for their individual needs. However, applications of AI in sports also face some challenges. High costs can be a barrier, especially for smaller clubs. Additionally, there are concerns about the security of athletes' data; Data security breaches may restrict the use of AI systems.
Results: While artificial intelligence offers significant opportunities in the field of sports, it also carries various challenges and limitations. Evaluating these strengths and weaknesses is extremely important to increase the impact of artificial intelligence in the field of sports and benefit from this technology to the maximum extent. As a result, the sports community's rapid adaptation to developments in artificial intelligence and technology will increase its competitiveness and shape the future of the sports industry. Therefore, continuous innovation and education are considered necessary to make the most of the opportunities offered by AI.

Keywords: Sports, Artificial Intelligence, SWOT Analysis, Technology.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi

Kardelen GÜNAY ÇELİK[1], Akın ÇELİK[1]

[1] Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Benlik saygısı, kişinin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz tutumlarıdır. İnsanın kendisini değerlendirmesi sonucu kendisine ilişkin oluşturduğu değerlilik, önemlilik ve saygınlık yargısı da benlik saygısı olarak tanımlanabilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesidir.
Yöntem: Bu araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi'nin Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve gönüllü katılım sağlayan 76'sı kadın, 96'sı erkek olmak üzere toplam 172 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan "kişisel bilgi formu" ile Rosenberg (1965) tarafından geliştirilip Çuhandaroğlu (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Verilere betimsel istatistik ve normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilere t-testi ve One Way (ANOVA) testleri yapılmıştır.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında cinsiyet ve bölüm değişkenleride anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak yaş,sınıf ve gelir düzeyi değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir.
Sonuçlar: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin demografik özelliklerinden cinsiyet ve bölüm değişkenlerinin benlik saygısını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Öğrenci

Investigation of Self-Esteem Levels of Faculty of Sport Sciences Students

Kardelen GÜNAY ÇELİK[1], Akın ÇELİK[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Self-esteem is the positive and negative attitudes towards oneself. The judgment of worthiness, importance and dignity that a person creates about himself as a result of self-evaluation can also be defined as self-esteem. In this context, the aim of the study is to examine the self-esteem levels of the students of the Faculty of Sports Sciences.
Materials and Methods: In this study, relational survey model, one of the quantitative research approaches, was used. The research group consisted of a total of 172 students, 76 female and 96 male, studying at the Faculty of Sport Sciences of Tekirdağ Namık Kemal University and participating voluntarily. 'Personal information form' created by the researchers and "Self-Esteem Scale" developed by Rosenberg (1965) and adapted into Turkish by Çuhandaroğlu (1985) were used as data collection tools. The data were analysed by transferring to SPSS 26.0 package programme. Descriptive statistics and normality tests were performed on the data. T-test and One Way (ANOVA) tests were performed on the data that were determined to show normal distribution.
Findings: According to the findings of the study, significant differences were found between gender, faculty and age variables. However, no significant difference was found between the status of doing sports and income status.
Results: It was concluded that gender and department variables affect self-esteem among the demographic characteristics of the students of the Faculty of Sport Sciences.

Keywords: Self esteem, Student

E-Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Kardelen GÜNAY ÇELİK[1], Ebru GÜZEL KUYUCU[2]

[1] Trabzon Üniversitesi, Trabzon
[2] Ege Üniversitesi, İzmir

ÖZET

Giriş ve Amaç: E-spor video oyunları ile yapılan ve rekabet içeren müsabakalara verilen ad olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin video oyunlarda geçirdikleri süre sosyal hayatlarını olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı e-spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesidir.
Yöntem: Bu araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Aydın'da yaşayan 18 yaş üstü 235 e-sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan "kişisel bilgi formu" ile Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilip Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Verilere betimsel istatistik ve normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilere t-testi ve One Way (ANOVA) testleri yapılmıştır.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında cinsiyet, ilişki durumu ve sigara kullanımı değişkenleride anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak yaş, sosyal medya kullanımı, gelir düzeyi ve uyku düzeni değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir.
Sonuçlar: Araştırma sonuçlarına göre yaş, sosyal medya kullanımı, gelir düzeyi ve uyku düzeyi değişkenlerinin araştırma sonuçlarına etki etmediği görülmektedir. Bunun yanında cinsiyet, ilişki durumu ve sigara kullanımı değişkenlerinin araştırma sonuçlarına anlamlı düzeyde etkisinin olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: E-Spor, Stres, Oyun

Investigation of Loneliness Levels of Individuals Participating in E-Sports

Kardelen GÜNAY ÇELİK[1], Ebru GÜZEL KUYUCU[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: E-sports is defined as the name given to competitive competitions with video games. The time individuals spend in video games can negatively affect their social lives. In this context, the aim of the research is to examine the loneliness levels of individuals who do e-sports.
Materials and Methods: In this study, relational survey model, one of the quantitative research approaches, was used. The research group consists of 235 e-sportsmen over the age of 18 living in Aydın. 'Personal information form' created by the researchers and "Perceived Stress Scale" developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983) and adapted into Turkish by Demirkıran and Dereboy (2013) were used as data collection tools. The data were analysed by transferring to SPSS 26.0 package programme. Descriptive statistics and normality tests were performed on the data. T-test and One Way (ANOVA) tests were performed on the data that were determined to show normal distribution.
Findings: According to the findings obtained from the research, significant differences were found in the variables of gender, relationship status and smoking. However, no significant differences were found in age, social media use, income level and sleep patterns.
Results: According to the results of the research, it is seen that age, social media use, income level and sleep level variables do not affect the research results. On the other hand, gender, relationship status and smoking variables were found to have a significant effect on the research results.

Keywords: E-Spor, Stress, Gaming

Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Sportmenlik Yönelim Düzeylerinin İncelenmesi

Kardelen GÜNAY ÇELİK [1], Akın ÇELİK[1]

[1] Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kişilik, bireyin sahip olduğu duygusal, fiziksel ve zihinsel tüm özelliklerinin bir bütünü olarak ifade edilirken, sportmenlik ise kişinin sportif müsabakalarda sergilemiş olduğu davranışlar olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, üniversite okuyan öğrencilerin kişilik özellikleri ile sportmenlik yönelim düzeylerinin incelenmesidir.
Yöntem: Bu araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Tekirdağ Üniversitesi'nde öğrenim gören ve gönüllü katılım sağlayan 87'si kadın, 135'i erkek olmak üzere toplam 222 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan "kişisel bilgi formu" ile John ve Srivastava (1999) tarafından geliştirilip Tomrukçu (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kişilik Ölçeği" ve Balçıkanlı (2010) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan "Sportmenlik Yönelim Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Verilere betimsel istatistik ve normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilere t-testi ve One Way (ANOVA) testleri yapılmıştır.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında cinsiyet, fakülte ve yaş değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak spor yapma durumu ve gelir durumu arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir.
Sonuçlar: Araştırma sonuçlarına göre spor yapma durumu ve gelir durumu değişkenlerinin araştırma sonuçlarına etki etmediği görülmektedir. Bunun yanında cinsiyet, fakülte ve yaş değişkenlerinin araştırma sonuçlarına anlamlı düzeyde etkisinin olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, Sportmenlik

Investigation of Personality Traits and Sportsmanship Orientation Levels of University Students

Kardelen GÜNAY ÇELİK [1], Akın ÇELİK[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Personality is expressed as a whole of all the emotional, physical and mental characteristics of the individual, while sportsmanship is expressed as the behaviours exhibited by the individual in sportive competitions. In this context, the aim of the research is to examine the personality traits and sportsmanship orientation levels of university students.
Materials and Methods: In this study, relational survey model, one of the quantitative research approaches, was used. The research group consisted of 222 students, 87 of whom were female and 135 of whom were male, studying at Tekirdağ University and who voluntarily participated in the study. 'Personal information form' created by the researchers, "Personality Scale" developed by John and Srivastava (1999) and adapted into Turkish by Tomrukçu (2008) and "Sportsmanship Orientation Scale" whose Turkish validity and reliability study was conducted by Balçıkanlı (2010) were used as data collection tools. The data were analysed by transferring to SPSS 26.0 package programme. Descriptive statistics and normality tests were performed on the data. T-test and One Way (ANOVA) tests were performed on the data determined to show normal distribution.
Findings: According to the findings of the study, significant differences were found between gender, faculty and age variables. However, no significant difference was found between the status of doing sports and income status.
Results: According to the results of the research, it is seen that the variables of doing sports and income status do not affect the results of the research. In addition, gender, faculty and age variables were found to have a significant effect on the research results.

Keywords: Personality, Sportsmanship

Spor Yöneticisi Adaylarının Kriz Yönetim Becerilerinin İncelenmesi

Akın ÇELİK[1], Zafer GAYRETLİ[2], Ünsal ALTINIŞIK[3]

[1] Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon
[2] Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ
[3] Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kriz yönetimi, bütün örgütsel yapılar için önem arz eden bir unsur olarak tanımlanmaktadır. Örgütler, karşı karşıya kaldıkları sorunları hızlı bir şekilde çözebilmeleri için kriz yönetimi becerilerine sahip yöneticilere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu bağlamda araştırmanın amacı, spor yöneticisi adaylarının kriz yönetimi özelliklerinin incelenmesidir.
Yöntem: Bu araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Akdeniz Üniversitesi'nin Spor Yöneticiliği programında öğrenim gören ve gönüllü katılım sağlayan 58'si kadın, 63'i erkek olmak üzere toplam 121 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan "kişisel bilgi formu" ile Çalışkan (2020) tarafından geliştirilen "Kriz Yönetimi Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Verilere betimsel istatistik ve normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilere t-testi ve One Way (ANOVA) testleri yapılmıştır.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında cinsiyet ve not ortalaması değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Ancak yaş ve sınıf değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$)
Sonuçlar: Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet ve not ortalaması değişkenlerinin araştırma sonuçlarına etki etmediği görülmektedir. Bunun yanında yaş ve sınıf değişkenlerinin araştırma sonuçlarına anlamlı düzeyde etkisinin olduğu söylenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yönetim, Kriz Yönetimi, Spor Yönetimi

Investigation of Crisis Management Characteristics of Sport Manager Candidates

Akın ÇELİK[1], Zafer GAYRETLİ[2], Ünsal ALTINIŞIK[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Crisis management is defined as an important element for all organizational structures. Organizations need managers with crisis management skills in order to solve the problems they face quickly. In this context, the aim of the research is to examine the crisis management characteristics of prospective sport managers.
Materials and Methods: In this study, survey model, one of the quantitative research approaches, was used. The research group consists of a total of 121 students, 58 female and 63 male, studying in the Sports Management program of Akdeniz University and participating voluntarily. The "personal information form" created by the researchers and the "Crisis Management Scale" developed by Çalışkan (2020) were used as data collection tools. The data were analyzed by transferring them to the SPSS 26.0 package program. Descriptive statistics and normality tests were performed on the data. T-test and One Way (ANOVA) tests were performed on the data that were found to be normally distributed.
Findings: According to the findings of the study, no significant differences were found in gender and grade point average variables ($p>0.05$). However, significant differences were found in age and class variables ($p<0.05$).
Results: According to the results of the research, it is seen that gender and grade point average variables have no effect on the research results. On the other hand, it can be said that age and class variables have a significant effect on the research results.

Keywords: Management, Crisis Management, Sport Management

Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Fatih KIRKBİR[1], Okan KARAKOYUNLU[2]

[1] Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon
[2] Akdeniz Üniversitesi, Antalya

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk düzeylerini incelemektir.
Yöntem: Bu araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Adnan Menderes Üniversitesi'nin Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 165 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan "kişisel bilgi formu" ile Doğan ve Çötok (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Oxford Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Verilere betimsel istatistik ve normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilere t-testi ve One Way (ANOVA) testleri yapılmıştır.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında katılımcıların demografik özellikleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
Sonuçlar: Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların demografik özelliklerinin mutlululuk düzeylerine anlamlı bir şekilde etki etmediği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yönetim, Mutluluk, Spor Yönetimi

Investigation of Happiness Levels of Students Studying in Sports Management Department

Fatih KIRKBİR[1], Okan KARAKOYUNLU[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to examine the happiness levels of students studying in the department of Sport Management.
Materials and Methods: In this study, relational survey model, one of the quantitative research approaches, was used. The research group consisted of 165 students studying in the Department of Sports Management at Adnan Menderes University. 'Personal information form' created by the researchers and "Oxford Happiness Scale" adapted into Turkish by Doğan and Çötok (2011) were used as data collection tools. The data were analysed by transferring to SPSS 26.0 package programme. Descriptive statistics and normality tests were performed on the data. T-test and One Way (ANOVA) tests were performed on the data that were determined to show normal distribution.
Findings: When the findings obtained from the research are analysed, no significant difference was found between the demographic characteristics of the participants and their happiness levels.
Results: According to the results of the research, it was determined that the demographic characteristics of the participants did not significantly affect their happiness levels.

Keywords: Management, Happiness, Sport Management

Spor Yöneticisi Adaylarının Rekreasyonel Liderlik Davranışlarının İncelenmesi

Zafer GAYRETLİ[1], Özgür ÖZDEMİR[2], Okan KARAKOYUNLU[3]

[1] Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ
[2] Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon
[3] Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya

ÖZET

Giriş ve Amaç: Rekreasyonel etkinlikler bireylerin fizyolojik ve psikolojik gelişimlerine katkıda bulunurken sosyal çevrelerinin de gelişmesini sağlar. Spor Yöneticiliği programında öğrenim gören öğrenciler, ileride yer alacakları pozisyonlarda başarılı olabilmeleri için güçlü liderlik becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı Spor Yöneticisi adaylarının rekreasyonel liderlik davranışlarının incelenmesidir.
Yöntem: Bu araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Akdeniz Üniversitesi, Spor Yöneticiliği bölümünde okumakta olan ve gönüllü katılım sağlayan 88'i kadın, 103'ü erkek olmak üzere toplam 191 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan "kişisel bilgi formu" ile Ayyıldız, Kayhalak, Kurtipek ve Yenel (2022) tarafından geliştirilen "Rekreasyonel Liderlik Davranışları Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Verilere betimsel istatistik ve normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilere t-testi ve One Way (ANOVA) testleri yapılmıştır.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında katılımcıların demografik özellikleri ile rekreasyonel liderlik davranışları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
Sonuçlar: Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların demografik özelliklerinin rekreasyonel liderlik davranışları düzeylerine anlamlı bir şekilde etki etmediği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor Yönetimi, Rekreasyon, Liderlik

Investigation of Recreational Leadership Behaviours of Sport Manager Candidates

Zafer GAYRETLİ[1], Özgür ÖZDEMİR[2], Okan KARAKOYUNLU[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: While recreational activities contribute to the physiological and psychological development of individuals, they also provide the development of their social environment. Students studying in the Sports Management programme should have strong leadership skills in order to be successful in their future positions. In this context, the aim of the research is to examine the recreational leadership behaviours of Sport Management candidates.
Materials and Methods: In this study, relational survey model, one of the quantitative research approaches, was used. The research group consists of a total of 191 students, 88 female and 103 male, who are studying in the Department of Sports Management at Akdeniz University and who voluntarily participated in the study. 'Personal information form' created by the researchers and "Recreational Leadership Behaviours Scale" developed by Ayyıldız, Kayhalak, Kurtipek and Yenel (2022) were used as data collection tools in the study. The data were analysed by transferring to SPSS 26.0 package programme. Descriptive statistics and normality tests were performed on the data. T-test and One Way (ANOVA) tests were performed on the data determined to show normal distribution.
Findings: According to the findings obtained from the research, no significant difference was found between the demographic characteristics of the participants and their recreational leadership behaviours.
Results: According to the results of the research, it was determined that the demographic characteristics of the participants did not significantly affect the level of recreational leadership behaviours.

Keywords: Sport Management, Recreation, Leadership

Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeyinin İncelenmesi

Okan KARAKOYUNLU[1], Özgür ÖZDEMİR[2], Hasan ŞAHAN[1]

[1] Akdeniz Üniversitesi, Antalya
[2] Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Spor, birtakım kurallar dahilinde bireysel ya da takım olarak yapılan içerisinde heyecan, hırs, rekabet ve kazanma duygusunu barındıran sosyal bir olgudur. Birçok insan sosyalleşebilmek için spor aktivitelerine yönelmektedir. Bu spor aktivitelerine yönelim bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin incelenmesidir.
Yöntem: Bu araştırmada, nicel araştırma yaklaşımlarından tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu Akdeniz Üniversitesi'nin Spor Yöneticiliği programında öğrenim gören ve gönüllü katılım sağlayan 79'u kadın, 48'i erkek olmak üzere toplam 127 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan "kişisel bilgi formu" ile Kayhan, Bardakçı ve Caz (2020) tarafından geliştirilen "Spora Bağlılık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Verilere betimsel istatistik ve normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilere t-testi ve One Way (ANOVA) testleri yapılmıştır.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında hissedilen gelir durumu değişkeninde odaklanma alt boyutunda, yaş değişkeninde ise dinç olma alt boyutunda farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ancak cinsiyet, yaşadığı yer, lisans yılı değişkenlerinde ise anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir ($p>0.05$).
Sonuçlar: Sonuç olarak, katılımcıların yaş değişkenlerine bakıldığında 18-20 yaş aralığında bulunan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha dinç olduğu, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların ise düşük gelirli katılımcılara göre spora daha iyi odaklandığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Spora Bağlılık, Yönetim

Investigation of Sports Commitment Level of Sports Management Department Students

Okan KARAKOYUNLU[1], Özgür ÖZDEMİR[2], Hasan ŞAHAN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Sport is a social phenomenon that includes excitement, ambition, competition and the feeling of winning, which is done individually or as a team within a set of rules. Many people turn to sports activities in order to socialise. Orientation to these sports activities may differ among individuals. In this context, the aim of the research is to examine the level of sports commitment of the students of sports management department.
Materials and Methods: In this study, survey model, one of the quantitative research approaches, was used. The research group consists of a total of 127 students, 79 female and 48 male, studying in the Sports Management programme of Akdeniz University and participating voluntarily. 'Personal information form' created by the researchers and "Sports Commitment Scale" developed by Kayhan, Bardakçı and Caz (2020) were used as data collection tools. The data were analysed by transferring them to the SPSS 26.0 package programme. Descriptive statistics and normality tests were performed on the data. T-test and One Way (ANOVA) tests were performed on the data determined to show normal distribution.
Findings: When the findings obtained from the research are examined, differences were found in the focusing sub-dimension in the felt income status variable and in the sub-dimension of being vigorous in the age variable ($p<0.05$). However, no significant differences were found in the variables of gender, place of residence, and undergraduate year ($p>0.05$).
Results: As a result, looking at the age variables of the participants, it was observed that the participants in the 18-20 age range were more vigorous than the other participants, and the participants with medium and high income levels were better focused on sports than the participants with low income.

Keywords: Sport, Commitment to Sport, Management

Futbolcuların Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Bazı Demografik Değişkenler Açısından Belirlenmesi

Korhan KAVURAN[1]

[1]Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis/Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu araştırma futbolcuların bazı demografik değişkenler açısından sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.
Yöntem: Araştırma grubunu; Bitlis ilinde futbol branşında lisanslı ve faal olarak devam eden 321 gönüllü sporcu oluşturmuştur. Araştırma da veri toplama aracı olarak, "Kişisel Bilgi Formu", ile öğrencilerin sağlıklı yaşam becerilerini belirlemeye yönelik "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)" kullanılmıştır.
Bulgular: Araştırmada elde edilen bulgulara göre; sporcuların beslenme eğitimi durumu, vücut ağırlığı, spor yılı ve gelir durumu ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı farklılık bulunduğu, sportif derece ve boy değişkenleri ile sağlık beslenmeye ilişkin tutumları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür. Araştırma grubunda yer alan profesyonel futbolcuların amatör futbolculara göre, beslenme eğitimi alan futbolcuların beslenme eğitimi almayan futbolculara göre, 1-3 yıl spor yılına sahip futbolcuların 4-6 yıl ve 7 yıl ve üzerinde spor yılına sahip futbolculara göre sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca vücut ağırlığı ve boy uzunlukları arttıkça futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. **Sonuç:** Futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum durumlarının orta düzeyde olduğu ve beslenme eğitimi durumun da sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum durumlarını etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda sağlıklı beslenmeye yönelik bilgilendirmelerin yapılması sporcuların yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi açısından önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Sporcu, Sağlıklı Yaşam, Tutum

Determination of Football Players' Attitudes Towards Healthy Nutrition in Terms of Some Demographic Variables

Korhan KAVURAN[1]

ABSTRACT

Aim: This research was conducted in order to determine the attitudes of football players towards healthy nutrition in terms of some demographic variables.
Method: The research group consisted of 321 volunteer athletes who are licensed and active in the football branch in Bitlis province. In the research, "Personal Information Form", and "Attitude Scale Towards Healthy Nutrition (SBİTÖ)" aimed at determining the healthy living skills of the students were used as data collection tools.
Results: According to the findings of the research; it was seen that there was a significant difference between the athletes' attitudes towards healthy nutrition with their nutrition education status, body weight, years of sports and income status, but there was no significant difference between the variables of sports degree and height and their attitudes towards healthy nutrition. It was observed that the average attitude scores of professional football players in the research group were higher compared to amateur football players, that football players who received nutrition education were higher compared to football players who did not receive nutrition education, and that football players with 1-3 years of sports were higher compared to football players with 4-6 years and 7 and more years of sports. It was also determined that as body weight and height increased, the attitude levels of football players towards healthy nutrition also increased.
Conclusion: It has been observed that football players' attitudes towards healthy nutrition are at a moderate level and that their nutritional education status also affects their attitudes towards healthy nutrition. In this context, we believe that providing information on healthy nutrition is important for athletes to be able to lead a healthy life.

Keywords: Football, Athlete, Healthy Life, Attitude

Farklı Liglerde Mücadele Eden Oyuncuların Kas Hasarı Profilleri

Sibel YILDIRIM[1], Ömer AKYÜZ[2], Murat AKYÜZ[3]

[1] Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
[2]Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
[3]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada maç ve antrenman yoğunluğunun farklı ilerlediği liglerdeki sporcuların bu değişik formlardaki yüklenmelerin ve yoğunluğun sonucunda yaşadıkları kas hasarı düzeyinin ortaya koyulması hedeflenmektedir.
Yöntem: Araştırmanın evrenini, Türkiye Futbol Federasyonu 1. Liginden 26 ve 2. Liginden 25 olmak üzere toplam 51 futbolcu oluşturmaktadır. Tüm gruplardaki futbolculara, kan örnekleri alınmadan 24 saat önce Yoyo aralıklı toparlanma testi protokolü uygulanmıştır. Protokolden 24 saat sonra kan örnekleri alınmıştır. Verilerin analizi için SPSS 24 paket program kullanılmıştır. Futbolcuların sürekli değişkenlerindeki farklarını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.
Bulgular: Çalışma bulgularına göre genel olarak tüm futbolcuların ortalama boyu 179,06 (cm), vücut ağırlığı 74,64±5,01 (kg) olarak belirlenmiştir. 1. lig futbolcularının ortalama CK değeri 462,69 U/L, 2. Lig futbolcularının ortalama CK değeri 433,00 U/L'dir. CK değerine göre yapılan varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre (F= 0,102, p= 0,903) ligler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.
Sonuçlar: Sonuç olarak, aynı test protokolü uygulanan farklı liglerdeki futbolcuların lig seviyeleri farklı olsa da bu durumun Kas hasarı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Kas hasarının futbolcuların antrene seviyesine ve yapılan egzersizin yoğunluğu, süresi, şekli ve buna bağlı olarak kasılma türlerine göre farklılık göstereceği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Futbol, Kas Hasarı, Spor

Muscle Damage Profiles of Players Competing in Different Leagues

Sibel YILDIRIM[1], Ömer AKYÜZ[2], Murat AKYÜZ[3]

ABSTRACT

Introduction and Purposes: In this study, it is aimed to reveal the level of muscle damage experienced by athletes in leagues where the intensity of matches and training progresses differently as a result of these different forms of loads and intensity.
Material and Methods: The population of the research consists of a total of 51 football players, 26 from the 1st League of the Turkish Football Federation and 25 from the 2nd League. A total of 75 football players, including 24 football players from the league, make up. The Yoyo intermittent recovery test protocol was applied to the football players in all groups 24 hours before the blood samples were taken. Blood samples were taken 24 hours after the protocol. SPSS 24 package program was used for the analysis of the data. One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was used to determine the differences in continuous variables of football players.
Findings: According to the study findings, the average height of all football players in general was determined as 179.06 (cm) and body weight was 74.64±5.01 (kg). The average CK value of 1st League football players is 462.69 U/L, and the average CK value of 2nd League football players is 433.00 U/L. According to the results of the analysis of variance (ANOVA) performed according to the CK value (F= 0.102, p= 0.903), there was no statistically significant difference between the leagues.
Result: As a result, although the league levels of football players in different leagues who are applied the same test protocol are different, it seems that this condition does not have a decisive effect on muscle damage. It is thought that muscle damage will differ depending on the level of training of football players and the intensity, duration, form of exercise performed and, accordingly, the types of contractions.

Keywords: Football, Muscle Injury, Sports November

Aerial Yoga ve Reformer Pilatesin Esneklik Denge ve Core Stabilizasyonu Üzerine Etkisi

Abdullah DEMİRLİ[1], Dilara AKKOÇ[2], Cemre Can AKKAYA[1], Gülsüm HATIPOĞLU ÖZCAN[1]

[1] İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul
[2] İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı egzersiz alışkanlığı olmayan kadınlarda Aerial Yoga ve Reformer Pilates programının esneklik, denge ve core stabilizasyonu üzerine etkilerinin karşılaştırılmasıdır.
Yöntem: Çalışmaya toplam özel bir spor merkezine egzersiz için başvurmuş egzersiz geçmişi olmayan 36 kadın (12 reformer pilates, 12 aerial yoga, 12 kontrol grubu) birey dahil edilmiştir. Egzersiz grubuna haftada 3 gün 8 hafta olacak şekilde, 45 dakika Aerial Yoga ve Reformer Pilates egzersizleri yaptırıldı. Her iki grubun esneklik testi Otur- Uzan Testi ile değerlendirildi. Core stabilizasyonu plank pozisyonunda durma süresi ile değerlendirildi. Katılımcıların Dinamik dengeleri Yıldız Denge Testi ile belirlendi. Egzersiz müdahalesinden önce ve 8 hafta sonrası olacak şekilde iki ölçüm alınarak değerlendirilme yapıldı.
Bulgular: Araştırma bulgularına göre, Reformer Pilates egzersiz programına katılan kadınların denge testlerinde anlamlı iyileşmeler gözlemlenmiştir. Aerial Yoga grubundaki kadınların denge testi sonuçları incelendiğinde, testlerinde ön ve son test skorları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Kontrol grubundaki kadınların denge testi skorlarında ise, herhangi bir anlamlı fark gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Pilates yapan kadınların plank testi ön test skorları ile son test skorları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Ancak, Aerial Yoga grubunda ve kontrol grubunda plank test skorları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p>0,05$).
Sonuç: Bu araştırma Reformer Pilates egzersizlerinin sedanter kadınlarda denge, core stabilizasyonu ve esneklik üzerinde Aerial Yoga'ya göre daha etkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Pilates, Yoga, Esneklik, Core

Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Üniversite Öğrencilerinin Ekorekreatif ve Çevresel Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişki

Fatih YAŞARTÜRK[1], Tuna TURGUT[1], Betül AYHAN[2], Ümran SARIKAN[3]

[1] Bartın Üniversitesi, Bartın
[2] Hitit Üniversitesi, Çorum
[3] Ankara Üniversitesi, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Doğayla iç içe olarak yapılan açık hava rekreasyon faaliyetleri, üniversite öğrencilerinin bedensel, zihinsel sağlığı için önem arz etmektedir. Diğer yandan açık alanda yapılan serbest zaman etkinlikleri bireylerin salt kendine ayırdığı zaman ile ilişkili olduğundan, kendi potansiyelini keşfetme alanı yaratmaktadır. Bu etkinlikler aracılığıyla öğrenciler özellikle açık alanda hem çevre hem de ekolojik bilinç edinmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılan üniversite öğrencilerinin ekorekreatif ve çevresel tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir
Yöntem: Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve 18-42 yaşları arasında yer alan 264 kişi (Ortyaş=22.53) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, "Ekorekreatif Tutum Ölçeği" ve "Çevresel Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programından faydalanılarak bağımsız örneklemler için t testi, üç veya daha fazla gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için One Way ANOVA ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.
Bulgular: Araştırmanın bulguları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre yapılan t testi sonuçlarında duyuşsal tutum alt boyutu ve ekorekreatif tutum ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, bilişsel ve davranışsal tutum alt boyutlarında ve çevresel tutum ölçeği toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yaş değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında ekorekreatif tutum ölçeği toplam puan ortalamaları ve alt boyutları ile çevresel tutum ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Gelir durumu değişkenine göre yapılan ANOVA testi sonuçlarında ekorekreatif tutum ölçeği toplam puan ortalamaları ve alt boyutları ile çevresel tutum ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ekorekreatif tutum ölçeği toplam puanı ile ekorekreatif tutum ölçeği alt boyutlarından olan duyuşsal ve bilişsel alt boyutları arasında zayıf düzeyde bir etki olduğu tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Sonuç olarak, bu çalışma, ekorekreatif etkinliklere katılım ile çevreye yönelik tutumlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda, ekorekreatif etkinliklerin bireylerin çevre bilincini geliştirebileceği ve sürdürülebilir çevre davranışlarını teşvik edebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerin ekorekreatif aktivitelere teşvik edilmesi, çevreye karşı daha bilinçli tutum sergileyen bireylerin yetiştirilmesinde önemli bir potansiyele sahip olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Açık Alan Rekreasyonu, Ekorekreatif Tutum, Çevre Tutumu

The Relationship Between Eco-Recreational and Environmental Attitude Levels of University Students Participating in Outdoor Recreation Activities

Fatih YAŞARTÜRK[1], Tuna TURGUT[1], Betül AYHAN[2], Ümran SARIKAN[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Outdoor recreational activities integrated with nature hold significant importance for the physical and mental well-being of university students. On the other hand, outdoor leisure activities, being closely associated with time individuals dedicate solely to themselves, create a space for self-discovery and exploring one's potential. Through these activities, students gain both environmental and ecological awareness, particularly in outdoor settings. In light of this information, the aim of the study is to examine the relationship between eco-recreational and environmental attitude levels among university students participating in outdoor recreational activities
Materials and Methods: The study utilized the relational survey model, one of the general survey models. The research group consists of 264 individuals, aged between 18 and 42 ($Mean_{age}$ = 22.53), selected through the convenience sampling method. As data collection tools, a personal information form prepared by the researchers,

the "Eco-Recreational Attitude Scale," and the "Environmental Attitude Scale" were used. In the analysis of the data, SPSS 24.0 software was used. Independent samples t-test was applied, One Way ANOVA was used to determine differences among three or more groups, and Pearson Correlation and Regression analyses were conducted to identify relationships between variables.

Findings: When examining the findings of the study, t-test results based on the gender variable revealed a significant difference in the affective attitude subdimension and in the total mean scores of the eco-recreational attitude scale. However, no significant differences were found in the cognitive and behavioral attitude subdimensions or in the total mean scores of the environmental attitude scale. ANOVA test results based on the age variable showed no significant differences in the total mean scores and subdimensions of the eco-recreational attitude scale, as well as in the total mean scores of the environmental attitude scale. ANOVA test results based on the income variable showed no significant differences in the total mean scores and subdimensions of the eco-recreational attitude scale, as well as in the total mean scores of the environmental attitude scale. According to the regression analysis results, a weak effect was found between the total score of the eco-recreational attitude scale and its affective and cognitive subdimensions.

Results: In conclusion, this study reveals a significant relationship between participation in eco-recreational activities and attitudes toward the environment. In light of this information, it is suggested that eco-recreational activities can enhance individuals' environmental awareness and promote sustainable environmental behaviors. Therefore, encouraging university students to participate in eco-recreational activities can be said to hold significant potential in fostering individuals who demonstrate more conscious attitudes toward the environment.

Keywords: Outdoor Recreation, Eco-Recreational Attitude, Environmental Attitude

Bowling Sporu Eğitiminde Öğretim Materyali Kullanımının Sporcu Gelişimine Etkisinin Araştırılması[1]

Ümit YILDIRIM[1], Turgutcan TURGUT[1], Emre BOZ[2], Alperen BİRSEN[3], Umut Diyar GÖK[2]

[1] Bayburt Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Bayburt.
[2] Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt.
[3] Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Araştırmanın temel amacı, bowling sporu eğitiminde öğretim materyali kullanımının sporcu gelişimine etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda ilk olarak öğretim materyalinin hazırlanma süreci başlatılmış olup alüminyum profil kullanılarak materyalin iskeleti oluşturulmuştur. Sonrasında bu iskelet üzerine kelepçe yardımıyla sağa ve sola hareket ettirilebilecek bir sensör ve bu sensörün bağlı olduğu led ışıklardan oluşan bir ışık sistemi eklenmiştir. Oluşturulan bu sistem ile bowling topunun sensöre temas ettiği an ışığın yanması sağlanmıştır. Ayrıca sensörden bağımsız olarak ışık sistemine bir anahtar da eklenmiştir ve istenildiği zaman anahtar açılarak ışık daimi aktif hale getirilebilmektedir. Işığın aktif halde kalması, ışık kaynağından gelen ışınların bir çizgi şeklinde bowling hattı üzerinde yansımasını sağlayarak sporcunun bowling topunu hat üzerinde yuvarlayacağı güzergâhı hatta çizmiştir.
Yöntem: Hazırlanan öğretim materyalinin sporcu gelişimine etkisinin test edilmesi adına kontrol grupsuz modelde 6 bowling sporcusuyla çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma süreci ise 16 hafta boyunca sürdürülmüş olup bu sürecin ilk 8 haftasında öğretim materyali kullanılmadan sporcuların başarılı ve başarısız atışları kaydedilirken, sonraki 8 hafta içerisinde ise yalnızca öğretim materyali ile antrenmanlar sürdürülerek her hafta atışlar kaydedilmiştir. Bu atışlar için tüm sporculara 10'ar hak verilmekle birlikte 7 ve 10 numaralı pinlere atış yapmaları istenmiştir. İstatistiksel analiz sürecinde SPSS (26. versiyon) paket programında tanımlayıcı istatistikleri (ortalama, standart sapma gibi) gerçekleştirilmiştir ve öğretim materyalinin kullanılmasından önce ve sonra toplanan verilerin arasındaki farkların tespiti adına Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.
Bulgular: Araştırma kapsamında hazırlanan öğretim materyalinin kullanımına bağlı araştırma grubunun ön test verilerinden son test verilerine kadar kaydedilen atış skorlarındaki başarıları atışların pozitif sıra ortalamalarında, başarısız atışlarında ise negatif sıra ortalamalarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Araştırma sonuçlarına göre sporcuların antrenman programlarına araştırma kapsamında geliştirilen ve sporcuların atışlarında kılavuz niteliği taşıyan bu materyalin sporcuların atış performanslarını iyileştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bowling, Öğretim Materyali, Sporcu Gelişimi.

Investigation of the Effect of Using Instructional Materials in Bowling Sports Education on Athlete Development

Ümit YILDIRIM[1], Turgutcan TURGUT[1], Emre BOZ[2], Alperen BİRSEN[3], Umut Diyar GÖK[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The main purpose of the research is to examine the effect of the use of teaching materials in bowling sports education on the development of the athlete. In this context, the preparation process of the teaching material was first initiated and the skeleton of the material was created using an aluminum profile. Then, a sensor that can be moved right and left with the help of a clamp and a light system consisting of LED lights connected to this sensor were added to this skeleton. With this system, the light was turned on when the bowling ball touched the sensor. In addition, a switch was added to the light system independently of the sensor and the light can be permanently activated by opening the switch at any time. The fact that the light remained active ensured that the rays from the light source were reflected in a line on the bowling line and the athlete drew the path on the line where he would roll the bowling ball.
Materials and Methods: In order to test the effect of the prepared teaching material on the development of the athlete, a study was conducted with 6 bowling athletes in a model without a control group. The research process

[1] Bu araştırma Turgutcan TURGUT'un TÜBİTAK 2209-A Öğrenci Projesi'nden üretilmiştir.

lasted for 16 weeks, and in the first 8 weeks of this process, the successful and unsuccessful shots of the athletes were recorded without using the teaching material, while in the following 8 weeks, the training was continued with only the teaching material and the shots were recorded every week. All athletes were given 10 chances for these shots and were asked to shoot at pins numbered 7 and 10. In the statistical analysis process, descriptive statistics (such as mean, standard deviation) were performed in the SPSS (26th version) package program and the Wilcoxon Signed Rank Test was used to determine the differences between the data collected before and after the use of the teaching material.
Findings: Significant differences were found in the positive rank averages of the shots and in the negative rank averages of the unsuccessful shots of the research group, depending on the use of the teaching material prepared within the scope of the research, in the shooting scores recorded from the pre-test data to the post-test data.
Results: According to the research results, it was concluded that this material, which was developed within the scope of the research for the athletes' training programs and serves as a guide for the athletes' shots, improved the athletes' shooting performances.

Keywords: Bowling, Teaching Material, Athlete Development.

Bireysel Sporlarla İlgilenen Sporcuların İçsel Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Becerileri İlişkinin İncelenmesi

Duygu ÇELİK[1], Furkan PASLI[1], Samet ZENGİN[1]

[1] Trabzon Üniversitesi, Trabzon

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların çeşitli değişkenlere göre içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerileri ilişkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.
Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan betimsel tarama modelini temel almıştır. Bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi veya derecesini belirlemeyi amaçlar.
Bulgular: Analiz sonuçlarına göre, cinsiyet değişkenine bağlı olarak motivasyonel işlev, bilişsel işlev, KKA toplam ve kontrol boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Yaş arttıkça motivasyonel işlev, KKA toplam ve devamlılık puanları azalırken, SZDE toplam puanı artmaktadır. Spora erken yaşta başlayan bireylerin devamlılık seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Eğitim durumuna göre güven ve SZDE toplam boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir; lisans düzeyindeki bireyler güven boyutunda daha yüksek puan almıştır. Spor branşı ve evlilik durumu değişkenlerinde ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
Sonuçlar: İçsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık, bireysel sporlarla ilgilenen sporcular için önemli bir performans belirleyicisi olarak öne çıkmaktadır. Çalışmada, yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve spora başlama yaşı gibi değişkenlerin bu beceriler üzerinde farklı etkiler yarattığı görülmüştür. Sporcuların performanslarını artırmada içsel konuşma tekniklerinin bilinçli kullanımı ve zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini olumlu yönde etkileyebilir. Bu da sporcu gelişim programlarında bireysel farklılıkların göz önüne alınması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, İçsel Konuşma, Zihinsel Dayanıklılık

Examining The Relationship Between Inner Speech and Mental Endurance Skills Of Athletes Interested In Individual Sports

Duygu CELIK[1], Furkan PASLI[1], Samet ZENGIN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study was conducted to examine the relationship between inner speech and mental endurance skills of athletes engaged in individual sports based on various variables.
Materials and Methods: The research was based on the descriptive survey model, one of the quantitative research approaches. This model aims to identify the relationship or degree of association between two or more variables.
Findings: According to the analysis results, significant differences were observed in motivational function, cognitive function, KKA total, and control dimensions based on the gender variable. As age increases, scores for motivational function, KKA total, and persistence decrease, while SZDE total scores increase. Individuals who started sports at an earlier age were found to have higher levels of persistence. Significant differences were identified in the confidence and SZDE total dimensions based on educational level, with individuals at the undergraduate level scoring higher in the confidence dimension. No significant differences were found in the variables of sports discipline and marital status.
Results: Inner speech and mental resilience emerge as significant performance determinants for athletes engaged in individual sports. The study revealed that variables such as age, gender, educational level, and the age at which athletes started sports have varying impacts on these skills. The deliberate use of inner speech techniques and the development of mental resilience can positively influence athletes' ability to cope with challenging situations and enhance their performance. These findings underscore the importance of considering individual differences in athlete development programs.

Keywords: Sports, Inner Talk, Mental Toughness

Takım Sporlarında Erkek Sporcuların Lider Antrenör Tipleri ile Hakem Etkileşiminde Antrenör-Sporcu İlişkisinin Aracı Rolü: Karma Yöntem Araştırması

Metin ÖZLÜ[1], Tarkan HAVADAR[1]

[1]Kafkas Üniversitesi, Kars

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, takım sporlarında erkek sporcuların antrenörlerinin liderlik tarzları ile hakemlerle olan etkileşimlerinde, antrenör-sporcu ilişkilerinin aracında rol almaktadır. Çalışma, lider antrenör tiplerinin, hakemlerle belirlenen ilişkiler üzerindeki programın değerlendirilmesi, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin bu etkiyi nasıl şekillendirdiğini anlamayı hedeflemektedir.
Yöntem: Araştırma, karma yöntem yaklaşımını benimsemiş olup, nicel ve nitel veri toplama tekniklerini birleştirmiştir. Nicel veri toplama aşamasında, birincil veri olarak takım sporlarında aktif olarak yer alan erkek sporculara yönelik anketler uygulanmıştır. Anket, lider antrenör tipleri ve hakem etkileşimlerini ölçen standart ölçeklerden oluşmuştur. Nitel veri toplama içinse, görüşme yöntemi kullanılarak antrenör ve sporcularla derinlemesine mülakatlar yapılmıştır. Toplanan veriler, SPSS programı ile analiz edilerek ilişkisel ve aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir.
Bulgular: Veri değerlendirilirken kategorik değişkenler için frekans dağılımları, sayısal değişkenler için tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, medyan) verilmiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak Sporda Liderlik Ölçeği, Hakem Öz Yeterlik Ölçeği, Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Ölçeği birlikte kullanılmıştır. Ölçekleri çalışma verisine uyarlayabilmek için ölçeklerin orijinal geçerlik ve güvenirlik çalışmaları incelenerek çalışanların verdiği cevaplar üzerinden ölçeklere tekrar bir geçerlik ve güvenirlik çalışması uygulanmıştır. Yapı geçerliği için ölçeğe uygulanan doğrulayıcı faktör analizi (Confirmatory Factor Analysis-CFA) sonucunda ölçeklerin doğrulandığı görülmüştür. Ölçek yapısının veriye uygunluğu için madde analizi (Item analysis) sonuçları da değerlendirilmiştir. Ölçeklerin ölçüm modelleri için hem tek faktörlü DFA hem de birincil düzey DFA uygulanmıştır. DFA sonucunda ölçüm modellerinin doğrulandığı görülmüştür. Ölçeklerin güvenirliğine ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı (internal consistency coefficient) ile bakılmıştır. Sporda liderlik, hakem öz yeterlik ve sporcu algısına göre antrenör iletişim puanları ilgili maddelerin ortalaması alınarak elde edilmiştir. Uygulanacak analizlere karar verebilmek için araştırmaya katılan sporcuların sporda liderlik, hakem öz yeterlik ve sporcu algısına göre antrenör iletişim puanlarına normal dağılım varsayımı için Kolmogorow Smirnov Testi (n>30) uygulanmıştır. Test sonucunda puanların normal dağılım varsayımını sağladığı görülmüş ve bu nedenle karşılaştırmalarda parametrik testler kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında puanlara göre farklılık olup olmadığı Bağımsız Örneklem T Testi ile incelenmiştir. İkiden fazla bağımsız grup arasında puanlara göre farklılık olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiş olup hangi gruplar arasında farklılık olduğuna ise Tukey Testi ile bakılmıştır. Sporda liderliğin, sporcuların hakemlerle olan etkileşimlerinin etkisinde antrenör-sporcu ilişkisinin aracı rolü incelenmiştir.
Sonuç: Bu araştırma, takım sporlarında antrenörlerin liderlik tarzlarının sporcuların hakemlerle olan etkileşimlerine etkisini ve bu etkileşimde antrenör-sporcu ilişkisinin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları, antrenörlerin liderlik tarzlarının, sporcuların hakemlerle olan iletişimlerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Özellikle demokratik liderlik tarzının, sporcuların hakem kararlarına daha saygılı olmalarını sağladığı ve hakemlerle daha uyumlu bir ilişki geliştirmelerini teşvik ettiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, otoriter liderlik tarzının olumsuz etkileri devam etmektedir ve bu durum, sporcuların hakemlerle olan etkileşimlerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma, takım sporlarında liderlik tarzlarının ve antrenör-sporcu ilişkilerinin, sporcuların hakemlerle olan etkileşimlerini nasıl şekillendirdiğine dair önemli bilgiler sunmuştur. Bu bulgular, spor yönetiminde ve antrenör eğitiminde daha etkili liderlik tarzlarının benimsenmesinin ve sağlıklı antrenör-sporcu ilişkilerinin teşvik edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu tür iletişimin sporcuların hakemlerle olan etkileşimlerini geliştirecek ve takımın genel performansını olumlu yönde etkileyecektir.

Keywords: Erkek Sporcular, Lider Antrenör, Hakem

Aktif Olarak Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Müsabaka Esnasındaki Üst Bilişsel Süreçleri ile Algılanan Öğrenme Düzeyleri Arasındaki İlişki

İsmail KARADEMİR[1], Hatice GEZER[1], Engin GEZER[1]

[1] Kafkas Üniversitesi, Kars

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma ile aktif olarak spor ile uğraşan üniversite öğrencilerinin müsabaka esnasındaki üst bilişsel süreçleri ile algılanan öğrenme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu amaç doğrultusunda çalışmaya Kafkas Üniversitesinin farklı bölümlerinde okuyan 79'u (%49,4) erkek, 81'i (%50,6) kadın olmak üzere toplam 160 öğrenci katılmıştır. Çalışmada öğrencilerin müsabaka esnasındaki üst bilişsel süreçlerini ölçmek için Love, Dymand ve Lovell (2019) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Gürsal ve Gezer (2022) tarafından yapılan *"Müsabaka Esnasındaki Üstbilişsel Süreçler (MEÜS) Ölçeği"* kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin algılanan öğrenme düzeylerini belirlemek için Richmond ve arkadaşları tarafından (2003) geliştirilen, Türkçe uyarlaması Küçük ve İspir (2017) tarafından yapılan "*Algılanan Öğrenme Ölçeği*" kullanıştır. Verilerin istatistiksel çözümlemesinde, IBM SPSS Statistics v22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik sınamasını yapmak için Skewness ve Kurtosis testleri kullanılmış ve verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu ilk incelemeden sonra verilerin istatistiksel analizinde parametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Algılanan öğrenme düzeyi ile üst bilişsel düzeyler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.
Bulgular: Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin algılanan öğrenme ölçeği alt boyutlar açısından ölçek ortalama puanları şu şekildedir; Bilişsel öğrenme 5,36±1,02, Duyuşsal öğrenme 5,44±0,99, Psikomotor öğrenme 5,30±1,10'dur. Araştırmaya katılan sporcuların üst bilişsel süreçler ölçeği alt boyutlar açısından ölçek ortalama puanları şu şekildedir; Bilişsel kontrol 4,03±0,73, Bilişsel değerlendirme 3,89±0,70 ve Düşünsel kontrol 3,70±0,72'dir. Sporcu öğrencilerin müsabaka esnasındaki üst bilişsel süreçleri ile algılanan öğrenme düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise tüm ölçek alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sporcu öğrencilerin bilişsel öğrenme ile bilişsel kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=,297, p<,01). Bilişsel öğrenme ile bilişsel değerlendirme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir(r=,284, p<,01). Bilişsel öğrenme ile düşünce kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=,296, p<,01). Duyuşsal öğrenme ile bilişsel kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir(r=,228, p<,01). Duyuşsal öğrenme ile bilişsel değerlendirme düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir(r=,234, p<,01). Duyuşsal öğrenme ile düşünce kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=,224, p<,01). Psikomotor öğrenme ile bilişsel kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir r=,192, p<,01). Psikomotor öğrenme ile bilişsel değerlendirme düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir r=,177, p<,01).
Sonuçlar: Sonuç olarak, araştırmada yer alan sporcu öğrencilerin müsabaka esnasındaki üst bilişsel süreçleri ile algılanan öğrenme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ve güçlü bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Üst bilişsel süreçler, Algılanan Öğrenme, Bilişsel Öğrenme, Duyuşsal Öğrenme, Psikomotor Öğrenme

The Relationship Between Metacognitive Processes and Perceived Learning Levels of University Students Actively Engaged in Sports During Competition

İsmail KARADEMİR[1], Hatice GEZER[1], Engin GEZER[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study was to examine the relationship between the metacognitive processes and perceived learning levels of university students who are actively involved in sports during competitions.
Materials and Methods: For this purpose, a total of 160 students, 79 (%49.4) male and 81 (%50.6) female, studying in different departments of Kafkas University participated in the study. In the study, the "Metacognitive

Processes During Competition (MEUS) Scale" developed by Love, Dymand, and Lovell (2019) and adapted to Turkish by Gürsal and Gezer (2022) was used to measure the metacognitive processes of the students during the competition. In addition, the "Perceived Learning Scale" developed by Richmond et al. (2003) and adapted to Turkish by Küçük and İspir (2017) was used to determine the perceived learning levels of the students. IBM SPSS Statistics v22 package program was used in the statistical analysis of the data. Skewness and Kurtosis tests were used to test the normality of the data and it was determined that the data had a normal distribution. After this initial examination, it was decided to use the parametric test method in the statistical analysis of the data. Pearson Correlation test was conducted to determine the relationship between perceived learning level and metacognitive levels. The significance level was accepted as 0.05.

Findings: The average scale scores of the student athletes participating in the study in terms of the perceived learning scale sub-dimensions are as follows; Cognitive learning 5.36±1.02, Affective learning 5.44±0.99, Psychomotor learning 5.30±1.10. The average scale scores of the student athletes participating in the study in terms of the metacognitive processes scale sub-dimensions are as follows; Cognitive control 4.03±0.73, Cognitive evaluation 3.89±0.70 and Thought control 3.70±0.72. When the relationship between the metacognitive processes of the student athletes during the competition and their perceived learning levels was examined, it was determined that there was a positive and significant relationship between all scale sub-dimensions. It was determined that there was a positive and significant relationship between the cognitive learning and cognitive control levels of the student athletes (r=.297, p<.01). It was determined that there was a positive and significant relationship between the cognitive learning and cognitive evaluation levels (r=.284, p<.01). It was found that there was a positive and significant relationship between cognitive learning and thought control levels (r=,296, p<,01). It was found that there was a positive and significant relationship between affective learning and cognitive control levels (r=,228, p<,01). It was found that there was a positive and significant relationship between affective learning and cognitive evaluation levels (r=,234, p<,01). It was found that there was a positive and significant relationship between affective learning and thought control levels (r=,224, p<,01). It was found that there was a positive and significant relationship between psychomotor learning and cognitive control levels r=,192, p<,01). It was found that there was a positive and significant relationship between psychomotor learning and cognitive evaluation levels r=,177, p<,01).

Results: As a result, it can be said that there is a positive, significant and strong relationship between the metacognitive processes of the student athletes during the competition and their perceived learning levels.

Keywords: Metacognitive processes, Perceived Learning, Cognitive Learning, Affective Learning, Psychomotor Learning

Kış Sporları Destinasyonunda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kış Sporlarına Karşı Tutumlarının Değerlendirilmesi

Hatice GEZER[1], İsmail KARADEMİR[1], Engin GEZER[1]

[1]Kafkas Üniversitesi, Kars

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma ile kış sporları destinasyonunda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kış sporlarına karşı tutumlarını değerlendirmek amaçlanmıştır.
Yöntem: Bu amaç doğrultusunda çalışmaya Kafkas Üniversitesinin farklı bölümlerinde okuyan 47'i (%44,3) kadın, 59'u (%55,7) erkek olmak üzere toplam 106 öğrenci katılmıştır. Çalışmada öğrencilerin kış sporlarına karşı tutumlarını ölçmek için Şebin (2009) tarafından kullanılan "*Kış Sporları Tutum Ölçeği*" kullanılmıştır. Kış sporları tutum ölçeği 25 madde tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Şebin (2009) tarafından bulunan Cronbach Alpha kat sayısı .94 olarak tespit edilmiştir. Verilerin istatistiksel çözümlemesinde, IBM SPSS Statistics v22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik sınamasını yapmak için Skewness ve Kurtosis testleri kullanılmış ve verilerin normal bir dağılıma sahip olmadığı tespit edilmiştir. Bu ilk incelemeden sonra verilerin istatistiksel analizinde nonparametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Kış sporları destinasyonunda bulunan öğrencilerin demografik değişkenlerinin ikili grup karşılaştırmalarında "Mann Whitney U Testi" üç ve/veya daha fazla grup karşılaştırmalarında ise "Kruskal Wallis H" testi uygulanmış ve anlamlılığın ne yönde olduğunu belirlemek için ise yine "Mann Whitney U Testi" kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin *Kış Sporları Tutum Ölçeği* ortalama puanları 2,53±0,79'dur.
Bulgular: Kış sporları merkezi yakınında bulunan ve tesise ulaşım sorunu olmayan öğrencilerin kış sporlarına karşı tutumlarının değerlendirildiği bu çalışmada yaşı diğer öğrencilere oranla daha büyük olan öğrencilerin kış sporlarına karşı tutumlarının diğer katılımcılara oranla istatistiksel anlamda düşük olduğu bulgulanmıştır.
Sonuçlar: Lisanslı olarak kayak sporu ile uğraşan katılımcılar ile lisanlı olmayan katılımcılar arasında ise lisanslı olarak spor yapanların anlamlı düzeyde düşük bir tutum geliştirdikleri görülmüştür. Lisanslı olarak yaptıkları branşta geçirdikleri süre ve harcadıkları enerji göz önünde bulundurulduğunda bu durumun kış sporlarına karşı bir doygunluk oluşturduğu ve tutum düzeyinde düşüklüğe sebep olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Diğer demografik değişkenlerde yapılan değerlendirmelerde ise istatistiksel anlamda herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Kış Sporları, Tutum, Kış Sporlarına Karşı Tutum

Evaluation of the Attitudes of University Students Studying in a Winter Sports Destination Towards Winter Sports

Hatice GEZER[1], İsmail KARADEMİR[1], Engin GEZER[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aimed to evaluate the attitudes of university students studying in a winter sports destination towards winter sports.
Materials and Methods: For this purpose, a total of 106 students, 47 (%44.3) female and 59 (%55.7) male, studying in different departments of Kafkas University participated in the study. In the study, the "Winter Sports Attitude Scale" used by Şebin (2009) was used to measure the attitudes of the students towards winter sports. The winter sports attitude scale consists of 25 items and a single sub-dimension. The Cronbach Alpha coefficient of the scale found by Şebin (2009) was determined as .94. In the statistical analysis of the data, IBM SPSS Statistics v22 package program was used. Skewness and Kurtosis tests were used to test the normality of the data and it was determined that the data did not have a normal distribution. After this first examination, it was decided to use the nonparametric test method in the statistical analysis of the data. In the paired group comparisons of the demographic variables of the students in the winter sports destination, the "Mann Whitney U Test" was applied and in the comparisons of three and/or more groups, the "Kruskal Wallis H" test was applied and again the "Mann Whitney U Test" was used to determine the direction of significance. The significance level was accepted as 0.05. The mean score of the Winter Sports Attitude Scale of the students participating in the research was 2.53±0.79.

Findings: In this study, which evaluated the attitudes of students who live near a winter sports center and do not have any transportation problems to the facility, it was found that the attitudes of older students towards winter sports were statistically lower than other participants.
Results: It was observed that the licensed skiers and the unlicensed skiers developed a significantly lower attitude. Considering the time they spent in their licensed branch and the energy they spent, it is interpreted that this situation creates a saturation towards winter sports and causes a decrease in the attitude level. In the evaluations made in other demographic variables, no statistically significant difference was found.

Keywords: Winter Sports, Attitude, Attitude Towards Winter Sports

Sedanter Kadınlarda 8 Haftalık Reformer Pilates Programının Vücut Kompozisyonlarına Etkisi

Kıvanç BURU[1], Hatice GEZER[1]

[1]Kafkas Üniversitesi, Kars

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma ile 8 hafta düzenli olarak uygulanan "*Reformer Pilates"* egzersizlerinin sedanter kadınların vücut kompozisyonlarına etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya Kars il merkezinde faaliyet gösteren özel bir spor merkezine kayıtlı ve düzenli devam eden 25 gönüllü kadın katılmıştır.
Yöntem: Katılımcılar herhangi bir sağlık problemi olmayan ve sedanter bireyler arasından seçilmiştir. Reformer pilates egzersizlerine başlamadan önce ve 8 haftalık programın sonunda olmak üzere katılımcılardan ön test ve son test olmak üzere aynı yöntemle iki ayrı ölçüm yapılmıştır.
Program sonunda elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemesinde, IBM SPSS Statistics v22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik sınamasını yapmak için Skewness ve Kurtosis testleri kullanılmış ve verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu ilk incelemeden sonra verilerin istatistiksel analizinde parametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Katılımcıların ön test ve son test sonuçları arasında istatiksel açıdan bir anlamlılık olup olmadığını belirlemek için "*Bağımlı Gruplar T Testi"* kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.
Bulgular: Yapılan istatistiki değerlendirme sonucunda 8 haftalık reformer pilates uygulamasının katılımcıların kilo, yağ yüzdesi, kol, bel, kas ve BMİ değerlerini istatiksel olarak anlamlı şekilde geliştirdiği belirlenmiştir.

Sonuçlar: Sonuç olarak reformer pilates egzersizlerinin, vücut kompozisyonu parametreleri üzerinde etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Reformer Pilates Egzersizi, Vücut kompozisyonu, Sedanter Kadınlar,

Effect of 8-Week Reformer Pilates Program on Body Composition in Sedentary Women

Kıvanç Buru[1], Hatice Gezer[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study was to investigate the effects of "Reformer Pilates" exercises, which were applied regularly for 8 weeks, on the body composition of sedentary women. For this purpose, 25 volunteer women who were registered and regularly attended a private sports center operating in the city center of Kars participated in the study.
Materials and Methods: Participants were selected from sedentary individuals who had no health problems. Before starting the reformer Pilates exercises and at the end of the 8-week program, two separate measurements were taken from the participants, pre-test and post-test, using the same method.
In the statistical analysis of the data obtained at the end of the program, IBM SPSS Statistics v22 package program was used. Skewness and Kurtosis tests were used to test the normality of the data and it was determined that the data had a normal distribution. After this initial examination, it was decided to use the parametric test method in the statistical analysis of the data. The "Dependent Groups T Test" was used to determine whether there was a statistical significance between the pre-test and post-test results of the participants. The significance level was accepted as 0.05.
Findings: As a result of the statistical evaluation, it was determined that the 8-week reformer Pilates application statistically significantly improved the participants' weight, fat percentage, arm, waist, muscle and BMI values.
Results: As a result, it can be said that reformer Pilates exercises are an effective method on body composition parameters.

Keywords: Reformer Pilates Exercise, Body composition, Sedentary Women,

Submaksimal Düzeyde Yapılan EMS ve Fitness Uygulamalarının Vucüt Kompozisyonlarına Olan Etkilerinin İncelenmesi

Kıvanç BURU[1], Engin GEZER[1]

[1]Kafkas Üniversitesi, Kars

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma ile 8 hafta düzenli olarak uygulanan "*EMS (Electro Muscle Stimulation)"* egzersizleri ile Submaksimal düzeyde yapılan Fitness egzersizlerinin vücut kompozisyonlarına etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.
Yöntem: Bu amaç doğrultusunda çalışmaya Kars il merkezinde faaliyet gösteren özel bir spor merkezine kayıtlı ve düzenli devam eden 20 gönüllü Fitness antrenmanlarına, 13 gönüllü EMS egzersizlerine katılmıştır. Katılımcılar herhangi bir sağlık problemi olmayan bireyler arasından seçilmiştir. Her iki egzersiz programına da başlamadan önce ve 8 haftalık programın sonunda olmak üzere katılımcılardan ön test ve son test olmak üzere aynı yöntemle iki ayrı ölçüm yapılmıştır.
Program sonunda elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemesinde, IBM SPSS Statistics v22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik sınamasını yapmak için Skewness ve Kurtosis testleri kullanılmış ve verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir.
Bu ilk incelemeden sonra verilerin istatistiksel analizinde parametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Katılımcıların ön test ve son test sonuçları arasında istatiksel açıdan bir anlamlılık olup olmadığını belirlemek için "*Bağımlı Gruplar T Testi"* kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.
Bulgular: Yapılan istatistiki değerlendirme sonucunda 8 haftalık "*EMS (Electro Muscle Stimulation)"* uygulamasının katılımcıların sadece kas yüzdesinde istatiksel olarak anlamlı şekilde geliştirdiği belirlenmiş diğer parametreler açısından bir anlamlı değişim gözlemlenmemiştir.
Sonuçlar: Submaksimal düzeyde yapılan Fitness egzersizi açısından ise bel çevresi, BMİ, Kas yüzdesi, yağ ve iç yağ parametrelerinde istatistiksel açıdan analmlı düzeyde değişiklikler gözlemlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Submaksimal Fitness Egzersizi, "EMS (Electro Muscle Stimulation)" uygulaması, Vücut kompozisyonu

Investigation of the Effects of EMS and Fitness Applications at Submaximal Level on Body Composition

Kıvanç BURU[1], Engin GEZER[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aimed to investigate the effects of "EMS (Electro Muscle Stimulation)" exercises regularly applied for 8 weeks and Fitness exercises performed at submaximal level on body composition.
Materials and Methods: For this purpose, 20 volunteers registered and regularly attending a private sports center operating in Kars city center participated in the study and 13 volunteers participated in EMS exercises.
Participants were selected from individuals without any health problems. Before starting both exercise programs and at the end of the 8-week program, two separate measurements were taken from the participants using the same method: pre-test and post-test.
IBM SPSS Statistics v22 package program was used in the statistical analysis of the data obtained at the end of the program. Skewness and Kurtosis tests were used to test the normality of the data and it was determined that the data had a normal distribution.
After this initial review, it was decided to use the parametric test method in the statistical analysis of the data. The "Dependent Groups T Test" was used to determine whether there was a statistical significance between the pre-test and post-test results of the participants. The significance level was accepted as 0.05.
Findings: As a result of the statistical evaluation, it was determined that the 8-week "EMS (Electro Muscle Stimulation)" application only improved the participants' muscle percentage statistically significantly, and no significant change was observed in terms of other parameters.
Results: In terms of the Fitness exercise performed at the submaximal level, statistically significant changes were observed in waist circumference, BMI, muscle percentage, fat and internal fat parameters.

Keywords: Submaximal Fitness Exercise, "EMS (Electro Muscle Stimulation)" application, Body composition,

Oryantiring Sporcularının Harita Okuryazarlık Düzeyleri İle Liderlik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ahmet ERDOĞAN[1], Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ[2]
[1] Milli Savunma Üniversitesi, İzmir
[2] İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Oryantiring, harita ve pusuladan yararlanılarak, harita üzerine işaretlenmiş ve arazi üzerine yerleştirilmiş hedeflerin en kısa sürede bulunmasını sağlayan bir doğa sporudur. Harita okuryazarlığı ise bireylerin konumlarını anlamaları ve olaylar ve yerler arasındaki ilişkileri bulmalarını gerektiren bir kavramdır. Bu çalışmanın amacı 18 yaş ve üstü oryantiring sporcularının harita okuryazarlık ölçeği ve öz liderlik ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bağımsız değişkenlere göre oryantiring sporcularının harita okuryazarlık ölçeği ve öz liderlik ölçeği puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesidir.
Yöntem: Bu çalışmada deneysel olmayan sayısal modellerden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grubun olduğu durumlarda One Way Anova testi, sürekli değişkenlerin arasındaki ilişkilerin tespiti için ise pearson korelasyon testi kullanılmıştır.
Bulgular: Harita okuryazarlık ölçeği (HOÖ) ve öz liderlik ölçeği (ÖÖ) puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Katılımcıların HOÖ ve ÖÖ puan ortalamaları yaşlarına, eğitim düzeylerine, aile yapısına, anne ve baba eğitim düzeyine, yaşamının çoğunu geçirdiği yere, doğa ve/veya doğa olaylarına ilgisi olup olmamasına, coğrafi bilgilere ilgisi olup olmamasına ve topluluk içinde kendini nasıl tanımladığına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Harita okuryazarlık ölçeği puanları ile öz liderlik ölçeği puanları arasında genel olarak istatistiksel olarak anlamlı, pozitif düşük düzeyde ilişki bulunmuştur.
Sonuçlar: Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların harita okuryazarlık ve öz liderlik özellikleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı sonuç bulunamazken; diğer değişkenlerde istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Oryantiring, Harita Okuryazarlığı, Liderlik

Investigation of the Relationship Between Map Literacy Levels and Leadership Characteristics of Orienteering Athletes

Ahmet ERDOĞAN[1], Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ [2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Orienteering is a nature sport that uses a map and compass to locate targets marked on a map and placed on the ground in the shortest time possible. Map literacy is a concept that requires individuals to understand their location and find relationships between events and places. The purpose of this study is to examine the relationship between the map literacy scale and self-leadership scale mean scores of orienteering athletes aged 18 and over and to evaluate whether the map literacy scale and self-leadership scale mean scores of orienteering athletes differ according to independent variables.
Materials and Methods: In this study, the relational screening model, which is one of the non-experimental numerical models, was used. In pairwise comparisons, the independent sample t-test, in cases where there were more than two groups, the One Way Anova test, and the Pearson correlation test were used to determine the relationships between continuous variables.
Findings: It is observed that the mean scores of the map literacy scale (MAP) and self-leadership scale (SL) do not differ statistically significantly according to gender. It is observed that the mean scores of the participants differ statistically significantly according to their age, education level, family structure, education level of mother and father, the place where they spend most of their life, whether they are interested in nature and/or natural events, whether they are interested in geographical information and how they define themselves within the community. A generally statistically significant, positive and low-level relationship was found between the map literacy scale scores and the self-leadership scale scores.
Results: According to the results obtained from the research; while no significant result was found between the participants' map literacy and self-leadership characteristics in terms of gender variable, statistically significant results were obtained in other variables.

Keywords: Orienteering, Map Literacy, Leadership

DeepSport Yapay Zeka Tabanlı Atletik Performans Testi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Burakhan AYDEMIR [1], Muhammed Talha AYDOĞAN [2], Emre BOZ [3], Murat KUL [3] Fatih KIRKBIR[1], Abdullah Bora ÖZKARA [1]

[1] Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon
[2] Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli
[3] Bayburt Üniversitesi, Bayburt

ÖZET

Giriş ve Amaç:. Günümüzde teknoloji etkisinin çığ gibi büyüdüğünü ve teknolojinin spor bilimleri alanında da etkisinin son derece yüksek olduğunu görmekteyiz. Teknolojik gelişimler spor bilimcileri sporcuların performansına etki edebilen teknolojik ürünlerin kullanılmasını teşvik etmektedir.
Yöntem: Çalışmaya gönüllü olarak katılın bu elit basketbolcuların yaş ortalamaları 21,53 iken spor yaşı ortalamaları 6,47 yıl olarak hesaplandı. Bahsedilen bu grupta yer alacak katılımcıların örneklem büyüklüğünün tespit edilebilmesi için yapılan GPower analizi yapıldı. Bu analizin sonucunda %90 güçlükte ve %95 güven aralığında etki büyüklüğünün 0,25 olabilmesi için minimum 11 katılımcının çalışmaya dâhil edilmesi gerektiği bulundu. Bu sebeple araştırmada 12 yetişkin basketbolcu katılımcı olarak yer aldı. Verilerin toplanması aşamasında iki farklı veri toplama aracı kullanıldı. Bunlardan ilki yapay zekâ tabanlı atletik performans ölçmeyi hedeflemek amacıyla geliştirilmiş olan DeepSport yazılımıdır. Bu yazılım, AWS EC2 ve tarayıcı üzerinde çalışarak kuvvet matları ve fotosellerle entegre atletik performans testlerini tarayıcı üzerinden sunar. React, Node.js ve FastAPI altyapısıyla, anlık görüntü işleme algoritmalarıyla sporcu hareketlerini analiz eder. Bu teknolojiler, performans ölçümü ve analizini hızlı ve ölçeklenebilir bir şekilde sağlar. Görüntü işleme sistemi sayesinde katılımcının konumunu analiz edilmektedir. Araştırmaya ilk olarak katılımcıların bazı antropometrik (boy ve kilo) ölçümlerinin tamamlanmasıyla başlandı. Her bir katılımcı kendisine ait rutin ısınma protokolüne göre ısınmasını gerçekleştirdi ve bu süre yaklaşık 15 dakika sürdü. Tüm sporculardan test prosedürümüzde sergileyecekleri performanslara bağlı sıçramaları birkaç kez gerçekleştirmeleri istendi ve bu deneme sıçrayışları kaydedilmedi. Araştırma kapsamında temel olarak iki sıçrama biçimi dikkate alındı. Bunlar; CMJ ve SJ. Bu sıçrama türlerinin her biri için 3 tekrar yapıldı. İlk olarak CMJ performansları kaydedildi. CMJ için katılımcılardan elleri kalçalarında (kol salınımı olmadan) olacak şekilde dik durmaları istendi. Daha sonra dizlerini yaklaşık 90° olacak biçimde hızla bükmeleri ve erişilen konsantrik fazda olabildiğince yükseğe sıçramaları istendi. SJ için de katılımcılardan elleri kalçalarında olacak şekilde dik bir pozisyonda durmaları istendi. Daha sonra katılımcılardan dizlerini yaklaşık 90° olacak biçimde bükmeleri ve bu pozisyonunu korumaları istendi. Bu esnada katılımcılardan gelen uyarıyla birlikte olabildiğince yükseğe sıçramaları istendi. Bir sıçramaya ilişkin örnek görseller Figür 1'de verilmiştir. Bu sıçramaların her bir tekrarlarının arasında 30 saniye dinlenme süresi verildi ve sıçrama serilerinin aralarında 2 dakika ara verildi. Araştırmada toplanan tüm verilerin dağılımlarına ilişkin normallik varsayımları SPSS (26. Versiyon) yazılımında Shapiro-Wilks testi kullanılarak doğrulandı. Ardından tüm değerlerin ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (±) hesaplamaları yapıldı. Ölçümlerden elde edilen verilerin mutlak güvenirliğinin değerlendirmesi için iki yönlü karışık etki modeli sınıf içi korelasyon katsayıları (ICC) hesaplanmıştır.
Bulgular:. Deep Sport ve Opto Jump cihazlarıyla yapılan ölçülen test tekrar test güvenirlik analiz sonuçları yer almaktadır. Burada yer alanlar; %95 güven aralığında sınıf içi korelasyon katsayısı (ICC), varyasyon katsayısı (CV), ölçümlerin standart hatası (SEM) ve tespit edilebilen en küçük değişim (MDC) değerleridir. Elde edilen bu değerlerden ilki olan ICC (%95) değerleri hem Deep Sport hem de Opto Jump ölçümleri için iyi (0,75-0,90) ve mükemmel (0,90<) güven aralığında tespit edildi. CV değerleri incelendiğinde %2,12 ile %4,95 değer aralığında değiştiği görülmektedir.
Sonuçlar: Sonuç olarak, yapılan ölçümlerin güvenirlik analizleri ve t-testi sonuçları hem DeepSport hem de Opto Jump cihazlarının yüksek güvenirlik ve tutarlılıkla performans ölçümleri sağladığını göstermektedir. Bu veriler, spor bilimcilerinin ve antrenörlerin sporcuların performans analizinde bu iki cihazı güvenilir bir şekilde kullanabileceklerini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: DeepSport, CMJ, SJ, Yapay Zeka, Atletik Performans

Validity and Reliability Study of DeepSport Artificial Intelligence Based Athletic Performance Test

Burakhan AYDEMIR [1], Muhammed Talha AYDOĞAN [2], Emre BOZ [3], Murat KUL [3] Fatih KIRKBIR[1], Abdullah Bora ÖZKARA [1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Today, we see that the impact of technology is growing like an avalanche and that the impact of technology in the field of sports sciences is extremely high. Technological developments encourage sports scientists to use technological products that can affect the performance of athletes.
Materials and Methods: The average age of these elite basketball players who volunteered to participate in the study was 21.53, while their average sports age was calculated as 6.47 years. GPower analysis was performed to determine the sample size of the participants in this group. As a result of this analysis, it was found that a minimum of 11 participants should be included in the study in order for the effect size to be 0.25 at 90% difficulty and 95% confidence interval. For this reason, 12 adult basketball players participated in the study. Two different data collection tools were used during the data collection phase. The first of these is the DeepSport software, which was developed to target artificial intelligence-based athletic performance measurement. This software runs on AWS EC2 and the browser and offers integrated athletic performance tests with force mats and photocells via the browser. It analyzes athlete movements with instant image processing algorithms with React, Node.js and FastAPI infrastructure. These technologies provide performance measurement and analysis in a fast and scalable way. The participant's position is analyzed thanks to the image processing system. The study was first started with the completion of some anthropometric (height and weight) measurements of the participants. Each participant warmed up according to their own routine warm-up protocol and this period lasted approximately 15 minutes. All athletes were asked to perform the jumps related to their performances in our test procedure several times and these trial jumps were not recorded. Basically, two jump types were considered within the scope of the study. These are; CMJ and SJ. 3 repetitions were made for each of these jump types. First, CMJ performances were recorded. For CMJ, participants were asked to stand upright with their hands on their hips (without arm swing). Then, they were asked to quickly bend their knees to approximately 90° and jump as high as possible in the achieved concentric phase. For SJ, participants were asked to stand in an upright position with their hands on their hips. Then, participants were asked to bend their knees to approximately 90° and maintain this position. During this time, participants were asked to jump as high as possible with the warning they received. Sample images of a jump are given in Figure 1. A 30-second rest period was given between each repetition of these jumps and a 2-minute break was given between the jump series. The normality assumptions regarding the distribution of all data collected in the study were verified using the Shapiro-Wilks test in SPSS (Version 26) software. Then, the mean ($\bar{X}$) and standard deviation (±) of all values were calculated. In order to evaluate the absolute reliability of the data obtained from the measurements, two-way mixed effect model intraclass correlation coefficients (ICC) were calculated.
Findings: The test-retest reliability analysis results measured with Deep Sport and Opto Jump devices are included. These are; Intraclass correlation coefficient (ICC), coefficient of variation (CV), standard error of measurements (SEM) and smallest detectable change (MDC) values at 95% confidence interval. The first of these values, ICC (95%) values, was determined to be in good (0.75-0.90) and excellent (0.90<) confidence intervals for both Deep Sport and Opto Jump measurements. When the CV values are examined, it is seen that they vary between 2.12% and 4.95%.
Results: As a result, the reliability analysis and t-test results of the measurements show that both DeepSport and Opto Jump devices provide performance measurements with high reliability and consistency. These data reveal that sports scientists and coaches can reliably use these two devices in the performance analysis of athletes.

Keywords: DeepSport, CMJ,SJ, Artificial Intelligence, Athletic Performance

Yönetimsel Sürdürülebilirlik ve Hesap Verebilirlik Bağlamında FIFA Transfer Yasağı Cezası Alan Kulüplerin İncelenmesi

Taner KARAMAN[1]

[1] Okan Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma ile FIFA'da futbol kulüplerinin almış oldukları transfer cezalarının boyutlarının araştırılması ve Türk futbolunun sürdürülebilir yönetim stratejilerini ne denli uygulayabildiğini ortaya koymak amaçlanmaktadır. Transfer politikalarının futbol kulüplerinin mali ve idari yapılarına etkileri göz önünde bulundurularak, Türk futbolunun bu süreçlerde nasıl bir pozisyonda yer aldığı incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı, FIFA'nın ceza sisteminde Türk kulüplerinin konumunu belirlemek ve bu doğrultuda sürdürülebilir yönetim stratejilerine dair öneriler geliştirmektir.
Yöntem: Araştırmada, FIFA'nın 13 Ocak 2024 tarihinde erişilebilen ceza sisteminden alınan veriler incelenmiştir. FIFA'ya bağlı tüm futbol kulüplerinin aktif transfer cezaları, FIFA'nın resmi veri tabanından elde edilmiştir. Toplamda 964 aktif ceza dosyası olduğu belirlenmiştir ve bu dosyalar içerisinde Türk futbol kulüplerine ait 133 dosya detaylı şekilde ele alınmıştır. Verilerin analizi için IBM SPSS 23 istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında tanımlayıcı istatistikler kullanılarak, ceza dosyalarının kulüpler ve ülkeler bazında dağılımı incelenmiştir. Ayrıca, dosya sayıları, ceza süreleri ve ilgili kulüplerin genel özellikleri değerlendirilmiştir.
Bulgular: Araştırmanın sonuçları, FIFA'nın ceza sistemine erişilen 13 Ocak 2024 tarihinde, toplamda 964 aktif ceza dosyasının bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu dosyaların 133'ünün Türk futbol kulüplerine ait olduğu tespit edilmiştir. Verilerin analizinde IBM SPSS 23 istatistik paket programı kullanılmıştır. Öne çıkan bulgular şu şekildedir: Türk futbol kulüpleri, FIFA ceza sisteminde 24 ceza dosyasıyla Avrupa'da en fazla ceza alan ülke olarak belirlenmiştir. Çin, 23 ceza dosyası ile ikinci sırada yer almaktadır. En fazla ceza dosyasına sahip kulüp, 25 dosya ile Portekiz kulübü Boavista olmuştur. Türkiye'den ise Yeni Malatyaspor, 21 dosya ile öne çıkmıştır. 964 ceza dosyasının sadece 10'u kadın futboluna aittir. Türk futbolundaki 133 ceza dosyasının ise yalnızca 1'i kadın futbol takımlarına yöneltilmiştir. Türkiye'den gelen 133 dosyanın 29'u 2 transfer sezonu, 67'si 3 transfer sezonu ve 64'ü dosya kaldırılana kadar yani belirli bir sınır olmadan raporlanmıştır.
Sonuçlar: Araştırma sonuçlarına göre, Türk futbolunun sürdürülebilir bir yönetim stratejisi benimseyemediği tespit edilmiştir. Bu inceleme, Türk futbol kulüplerinin FIFA tarafından uygulanan transfer yasağı cezalarında öncü olduğunu ve bunun önemli bir sorun teşkil ettiğini göstermektedir. Bu bağlamda, Türk futbol yönetiminin transfer politikalarını gözden geçirmesi, daha dikkatli ve sürdürülebilir bir strateji benimsemesi gerektiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, Türk futbolunun uluslararası platformda temsilini güçlendirmek için disiplin konularına daha fazla odaklanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Yöneticiliği, FIFA Cezaları, Futbolda Transfer Yasağı, Futbolda Sürdürülebilir Yönetim

An Examination of Clubs Receiving FIFA Transfer Ban Sanctions in the Context of Managerial Sustainability and Accountability

Taner KARAMAN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to investigate the scope of transfer sanctions imposed on football clubs by FIFA and to reveal to what extent Turkish football has been able to implement sustainable management strategies. By considering the impact of transfer policies on the financial and administrative structures of football clubs, the position of Turkish football in these processes has been examined. The primary objective of the research is to determine the position of Turkish clubs in FIFA's sanction system and, accordingly, develop recommendations for sustainable management strategies.
Materials and Methods: In this research, data were obtained from FIFA's sanction system, accessible as of January 13, 2024. The active transfer sanctions imposed on all football clubs affiliated with FIFA were reviewed through FIFA's official database. A total of 964 active sanction files were identified, of which 133 belonged to Turkish football clubs. The analysis of the data was conducted using the IBM SPSS 23 statistical software package. Descriptive statistics were employed to examine the distribution of sanction files by clubs and

SUNULMADI

countries. Furthermore, the number of files, sanction durations, and general characteristics of the relevant clubs were evaluated.
Findings: The research results revealed that, as of January 13, 2024, there were a total of 964 active sanction files in FIFA's sanction system. Of these, 133 were found to belong to Turkish football clubs. The data were analyzed using IBM SPSS 23 statistical software. The key findings are as follows: Turkish football clubs, with 24 sanction files, were identified as the most penalized country in Europe under FIFA's sanction system. China ranked second with 23 sanction files. The club with the most sanction files was Portugal's Boavista, with 25 files. From Turkey, Yeni Malatyaspor stood out with 21 files. Out of the 964 sanction files, only 10 were related to women's football. Of the 133 sanction files from Turkish football, only 1 was directed at women's football teams. An examination of the 133 files from Turkey revealed that 29 were reported for 2 transfer windows, 67 for 3 transfer windows, and 64 were reported indefinitely, without a specific limit, until the file was resolved.
Results: Based on the findings, it was determined that Turkish football has not adopted a sustainable management strategy. This analysis highlighted that Turkish football clubs lead in the number of transfer bans imposed by FIFA, and this represents a significant issue. In this context, it is suggested that Turkish football management revises its transfer policies and adopts a more cautious and sustainable strategy. Additionally, it is emphasized that Turkish football must focus more on disciplinary issues to strengthen its representation on the international stage.

Keywords: Sports Management, FIFA Sanctions, Transfer Ban in Football, Sustainable Management in Football

SUNULMADI

Investigating the Role of Social Capital, Emotional Regulation and Communication Skills in Reducing the Burnout of the Employees of the Sports and Youth Department of Ardabil Province

Khadijeh TALAEI [1], Sara ALIZADEH [2], Sobhan HUSSEINI [3]

[1] Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran
[2] Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran
[3] School of Medicine, Medipol Ankara University

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of the present study was to investigate the role of social capital, emotional regulation and communication skills in reducing the burnout of employees of the Sports and Youth Department of Ardabil province.
Materials and Methods: In this research, the descriptive method of correlation was used. The statistical population of this research consisted of all the employees of the Sports and Youth Department of Ardabil province, who have been in this organization since 1402, and their number is 320, and according to Morgan's table, among the employees A total of 175 people were randomly selected to answer questionnaires (social capital, emotional regulation, communication skills, and job burnout) and finally, data processing and analysis with Pearson and regression tests were done with SPSS software.
Findings: The findings of the research showed that dimensions of social capital, dimensions of emotional regulation, and dimensions of communication skills predict changes in the variable of job burnout of the employees of the Sports and Youth Department of Ardabil province.
Results: It can be concluded that if employees have better social capital, emotional regulation, and communication skills, the probability of their job burnout will decrease, and establishing indicators of social capital, emotional regulation, and communication skills will reduce job burnout among employees.

Keywords: Social capital, emotional regulation, communication skills, job burnout, Sports and Youth Department

Meta-Analysis of The Factors and Barriers To The Development of Entrepreneurship in Sports in Iran

Kazem MEHRI[1], Mehdi GHAHRAMANLOU [2]

[1] Assistant Professor of Sport Management, Department of Physical Education, Naghadeh Branch, Islamic Azad University, Naghadeh, Iran*
[2] MA in Sports Management, Physical Education Department. Azerabadegan Non-Governmental Higher Education Institute, Urmia, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The trend of economic development in developed countries indicates the fact that the economy is influenced by entrepreneurship. The current research was conducted with the aim of meta-analysis of the factors and obstacles of entrepreneurship in Iranian sports.
Materials and Methods: The research method was meta-analysis. The statistical population included all the researchers reported in the field of investigating the effective factors and obstacles in the field of entrepreneurship in sports organizations in the period of 2013 to 2023. The number of 24 studies that met the criteria for meta-analysis were selected as a research sample through the census method. A number of 97 research hypotheses were extracted from the research sample and included in the meta-analysis process.
Findings: According to the result obtained for the index in the present research, we see the large and medium effect size of the studies for factors and for obstacles in the random and fixed effects model, respectively. Therefore, it can be concluded that, in general, the factors investigated by the researchers have been significantly effective on the entrepreneurship of sports organizations, and the degree of influence is evaluated as medium and large based on Cohen's classification in the fixed effects model and the random effects model.
Results: The results using the random effects model showed that the overall effect size of all effective factors in the development of entrepreneurship in sports is equal to r=1.026 (p=0.05). Also, according to the results, the effect size of barriers affecting the development of entrepreneurship in sports was found to be r=0.374, and all the effect sizes were evaluated as high according to Cohen's opinion.

Keywords: Meta-analysis, sports organization, entrepreneurship development in sports

Investigating the Relationship Between Education Transfer Factors, E-Government Skills and Knowledge Sharing With Organizational Agility of Physical Education Teachers in Urmia City

Vahid SARTIPI[1], Hadi TAHMASABI[2]

[1]Azarabadgan Non-Governmental Higher Education Institute,Urmia,Iran
[2]Azarabadgan Non-Governmental Higher Education Institute,Urmia,Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Agility of organizations is one of the most important factors of stability and success of organizations, which is influenced by new technologies and knowledge sharing. Although the introduction of technologies has caused extensive changes in the creation of knowledge, these factors can show their effectiveness when the process of knowledge transfer and sharing takes place. Therefore, the purpose of this research is to investigate the relationship between education transfer factors, e-government skills and knowledge sharing with the organizational agility of physical education teachers in Urmia city.

Materials and Methods: The present research was a descriptive correlational research in which the relationship between research variables was examined. The statistical population of the present study was all physical education teachers of Urmia city who were working in 1400-1401 and the research sample was determined based on Morgan's table of 140 people. The research questionnaires included Zhang's standard questionnaire (2004), electronic government questionnaire by Torres et al. (2005), Dixon's knowledge sharing questionnaire (2001), Halton and Bates' education transfer model questionnaire (2002).

Findings: The findings show that the factors of education transfer, e-government skills and knowledge sharing have a positive and significant relationship with the organizational agility of physical education teachers in Urmia city.

Results: E-government improves trust in the organization due to confidence in responding to needs and demands, improves organizational agility due to increased speed and resources in responding, and improves social responsibility by creating basic infrastructure.

Keywords: education transfer factors, e-government skills, knowledge sharing, organizational agility, physical education teachers

Investigating The Relationship Between Job Tenacity and Job Enthusiasm Along With The Mediating Role of Cognitive Flexibility Among Physical Education Teachers in Urmia

Vahid SARTIPI[1], Vali SHOGHI[2]

[1]Azarabadgan Non-Governmental Higher Education Institute,Urmia,Iran
[2]Azarabadgan Non-Governmental Higher Education Institute,Urmia,Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Teachers' teaching self-efficacy is one of the characteristics that affect the teaching process, knowledge transfer and students' learning. Applying new methods, changing it and trusting in one's own ability in teachers is influenced by various factors, so the purpose of this research is to investigate the relationship between job tenacity and job enthusiasm along with the mediating role of cognitive flexibility among physical education teachers in Urmia city in the year the academic year 2021-2022.
Materials and Methods: According to the implementation strategy, the research method is descriptive-correlation of the type of structural equations, and it is practical in terms of using the results. The statistical population of this research was all physical education teachers of Urmia city in 2021-2022, which was determined based on 223 statistics and a research sample of 140 people using stratified sampling method. The tools of the current research are: Moreno et al.'s job tenacity questionnaire (2014), Scafley et al.'s job enthusiasm questionnaire (2006), Dennis et al.'s (2010) cognitive flexibility questionnaire. For data analysis, correlation coefficient and equations were used using SPSS and Lisrel software.
Findings: The obtained results show that job tenacity has a significant relationship with job enthusiasm and cognitive flexibility; cognitive flexibility has a significant relationship with job enthusiasm. Also, cognitive flexibility had a mediating role in the relationship between job tenacity and job enthusiasm.
Results: Based on the results, tenacity with characteristics such as commitment, control and challenge causes the mobilization of cognitive and emotional resources in teachers, which causes physical education teachers to be more flexible to changes and experience more passion and desire for their jobs.

Keywords: job tenacity, job passion, cognitive flexibility.

Investigating the Relationship Between Organizational Indifference and Organizational Toxic Atmosphere With Organizational Inertia: Studying the Mediating Role of Organizational Laziness Among Physical Education Teachers in Urmia City

Vahid SARTIPI[1], Alireza JAHANPANAH[2]

[1]Azarabadgan Non-Governmental Higher Education Institute, Urmia, Iran
[2]Azarabadgan Non-Governmental Higher Education Institute, Urmia, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of the present study was to investigate the relationship between organizational indifference and the toxic atmosphere of the organization with organizational inertia: to study the mediating role of organizational laziness among physical education teachers in Urmia city.
Materials and Methods: The method of the present research is of the type of applied studies, and in terms of the method of data collection and analysis, it is descriptive of the type of correlational studies. The statistical population of the present study consisted of all male and female physical education teachers of the 2nd district of Urmia in the academic year of 1402-1401, 371of them, according to the determination of the sample size based on the number of items and variables according to the theory of Heyer et al. (2009). 181people were selected by simple random cluster sampling method. In order to collect the data of research variables from Hoag's organizational inertia standard questionnaire (2014), which includes 4components (knowledge inertia, insight inertia, action inertia and psychological inertia) and 12questions; Ground organizational laziness (2013) including 20questions and four components (work, group, characteristics of people and individual perception); The poisoned atmosphere of a rural organization (1394) which has 57questions and four components of poisoned physical structure, poisoned service reward and compensation system, poisoned interpersonal relations and poisonous leadership and organizational indifference questionnaire of personal knowledge (1389) with 7 questions were obtained. In order to check the form and content validity of the questionnaire, management and sports science specialists were used in the research, and confirmatory factor analysis was used to check the construct validity, and the reliability of the questionnaires was also obtained based on Cronbach's alpha coefficient above 0.7. In order to organize, summarize and describe the sample sizes, descriptive statistics (prevalence, percentage, mean and standard deviation) were used, and in order to test the statistical assumptions, the variance-based structural equation model method was used. SPSS version 28and PLS version 3software were used at the error level of 0.05.
Findings: The results showed that organizational indifference; Organizational toxic atmosphere and organizational laziness respectively with (β=0.251); (β=0.483) and (β=0.420) are related to the organizational inertia of physical education teachers. Also, organizational indifference and organizational toxic atmosphere are related with (β=0.626) and (β=0.385) with organizational laziness of physical education teachers, respectively.
Results: The results of the Sobel test showed that organizational laziness with (t=3.377) and (t=2.577) between organizational indifference and organizational toxic atmosphere with organizational inertia was considered as a mediating variable, respectively.

Keywords: organizational indifference; the toxic atmosphere of the organization; organizational inertia; Organizational laziness

Time-Based Analysis of Technical Mastery in High Jump: A Study on World Record Holder Yaroslava Mahuchikh

Volodymyr KONESTYAPIN[1], Yaroslav SVYSHCH[1], Olena KHANIKIANTS[1]

[1]Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskiy, Lviv, Ukraine

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Yaroslava Mahuchikh is a Ukrainian high jumper who has significantly impacted the world of athletics. She made a remarkable debut at the age of 16, winning the World Youth Championships with a jump of 1.92 m (2017). She later clinched the title at the European Youth Championships with a height of 1.99 m (2018) and the European Junior Championships with a jump of 2.00 m (2019). Additionally, she earned the silver medal at the 2019 World Championships, setting a junior record of 2.04 m. Yaroslava Mahuchikh continued her success by winning silver at the 2022 World Championships with a height of 2.02 m and securing bronze at the Tokyo Olympics with a jump of 2.00 m. In 2023, she became the world champion, achieving a height of 2.01 m. Just before the 2024 Olympic Games, she set a new world record in high jump at 2.10 m, and at the Olympic Games in Paris, she emerged as the champion. The rapid ascent of this young Ukrainian athlete to the elite ranks of high jumpers highlights the need to study the characteristics of her technical mastery. Comprehensive research on the biomechanical aspects of high jump technique was conducted at the 2017 World Championships, while the timing characteristics of the run-up, take-off, and flight phases of elite high jumpers have been explored in studies. The aim of this research was to analyze the time characteristics of Yaroslava Mahuchikh's technical mastery during her world record-setting performance and to compare these findings with data from previous studies.
Methods: The video of Yaroslava Mahuchikh's record jump at the Diamond League event in Paris was sourced from publicly available online platforms and analyzed using the specialized software Tracker – 4.87. The following time characteristics of her technical mastery were assessed: duration of support ($t_{1\text{-}11}$, in seconds) and flight phases ($t_{f\ 1\text{-}11}$, s), and the periods for all steps of the run-up, as well as the duration of take-off ($t_{t\text{-}o.}$, s) and flight over the bar (t_{fly}, s). The calculated indicators included the tempo for all run-up steps ($T_{1\text{-}11}$, steps·s^{-1}), contrast coefficients for tempo growth (T_k, steps·s^{-1}), tempo intensity (T_i, steps·s^{-1}), tempo mobilization (T_m, steps·s^{-1}), activity coefficients for the run-up steps (A_p, A_3, A_0, relative units), and activity during the passing of the swing leg (A_m, relative units).
Results: Since 2020, Yaroslava Mahuchikh has extended her run-up from 9 to 11 steps, starting from a standing position. The duration of the support phases for the first three run-up steps, ranging from 0.24 to 0.20 seconds, does not exceed the duration of the flight phase, which is 0.20 seconds. For the subsequent run-up steps, the duration of the support phases decreases to 0.12 seconds, while the duration of the flight phases reduces to 0.08 seconds in the last step. This stepping rhythm significantly influences the dynamics of her run-up. She performs the initial three steps broadly, lifting her knees high at a slower tempo of 2.3 to 2.5 steps·s^{-1}. The tempo increases to 4.2 steps·s^{-1} during the eighth step, then decreases to 3.6 steps·s^{-1} for the ninth and tenth steps. The final, eleventh run-up step is executed quickly at 5.0 steps·s^{-1}. Overall, the average tempo of the run-up steps is 3.5 steps·s^{-1}, compared to 3.3 steps·s^{-1} in 2020. The average activity score for the steps is 1.2 relative units; for the last three steps it is 1.1 relative units, and for the final step it is 0.7 relative units. The activity coefficient for passing the swing leg is 0.5 relative units. During the take-off, she positions her foot flat on the ground, executing the swing with a bent knee along the bar and slightly outward. The duration of the take-off is 0.16 seconds, while the duration of the flight over the bar until landing is 0.88 seconds, compared to 0.84 seconds in 2020.
Findings: Elite high jumpers use two variations of the rhythm-tempo structure in their run-up. The first variation is a three-step rhythm-tempo structure, characterized by a gradual increase in tempo during the final three steps. The second variation is a two-step rhythm-tempo structure, marked by a sharp increase in tempo during the last step. This second variation, used by Yaroslava Mahuchikh, is generally regarded as less effective. However, the quantitative values of her run-up's rhythm-tempo characteristics – such as a tempo growth contrast of 1.4 steps·s^{-1}, a tempo intensity of 4.1 steps·s^{-1}, and a tempo mobilization of 5.7 steps·s^{-1} – demonstrate her high level of technical mastery as a world record holder.

Keywords: Yaroslava Mahuchikh, world record.

Dynamic Motor Imagery as a New Horizon for Movement Imagery Practice and Its Impact on Learning and Performance. Case Study: Soccer Shot

Saeed NAGHIZADEH[1], Hassan MOHAMMADZADEH[2], Farhad ABDZADEH[3]

[1]Master's degree in motor learning and control, Urmia University, Iran
[2]Professor of the Department of Learning and Motor Control, Faculty of Sports Sciences, Urmia University, Iran
[3]PhD in Sports Management, Urmia University, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The present study was carried out determine the effect of dynamic movement imagery on time appropriateness, learning and performance of soccer dribbling skills.
Method: The research method was semi-experimental and of pre-test, post-test and memory test design with a control group. For this purpose, 45 male students of Urmia University were purposefully selected based on the available sampling method and based on the entry criteria. Then, equal numbers were placed in three groups: physical exercise (control), static motor imagery (sMI) and dynamic motor imagery (dMI). The intervention was carried out for 12 sessions (4 sessions per week and 2 hours per session). The physical training group based on the protocol only practiced the dribbling skill physically, the static movement imagery group, after physically performing the skill, after relaxation, engaged in mental imagery, and finally, the dynamic movement imagery group, after performing the dribbling skill physically and calmly They performed a standing while moving their legs on the spot (such as the initial run towards the ball to shoot) were done with imagery, to evaluate the shooting skill, the Moore-Christian soccer shooting skill test was used, and to evaluate the motor imagery ability, the revised MIQ-R questionnaire was used. Descriptive and inferential statistical tests at a significance level of 0.05 and SPSS20 software was-was used.
Findings: The results showed that the quality of the shot and the overall timing of MI is proportional to physical training, the increase in performance and learning of dMI compared to sMI was reported at a significant level and there is a positive correlation.
Results: Finally, considering the findings of the research, it can be concluded that the use of dMI is recommended over sMI in educational and sports environments.

Keywords: Dynamic motor imagery (dMI), static motor imagery (sMI), Moore-Christian soccer shot test

The Relationship Between Brand Equity and Brand Personality Among Consumers: Sports Clothes of Urmia City

Kazem MEHRI, Jafar FALAHAT *

[1] Assistant Professor of Sport Management, Department of Physical Education, Naghadeh Branch, Islamic Azad University, Naghadeh, Iran*
[2] MA in Sports Management, The director of physical education in the 2nd district of Urmia

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Nowadays, the world is competitive, so you have to have a special look at marketing. The purpose of the study was to determine the relationship between brand equity and brand personality among sportswear consumers in Urmia.
Materials and Methods: The method of the present research was a series of descriptive correlational research, which is practical in terms of using the results and was carried out by the field method. The statistical population consists of all consumers of sports clothes in Urmia city, and 330 people were selected as a statistical sample using the formula for determining the sample size for the unspecified population. The measuring tool of the research was the standard questionnaire of Aker's brand equity (2010) and brand personality of Jones et al. (2009), whose reliability was obtained using Cronbach's alpha test of 0.81 and 0.87, respectively.
Findings: According to the obtained results, it can be said that there is a relationship between brand equity and brand personality among sportswear consumers with a confidence level of 0.99 and an error level of less than 0.01. On the other hand, the value of this relationship, which is equal to 0.52, is direct (positive) and at a high level. This means that with the increase of brand value, the personality of the brand will also increase.
Results: To analyze the obtained data, the Kolmogorov-Smirnov test was used to determine the normality of the data distribution, and based on the results, Spearman's non-parametric statistical tests were used for analysis at a significance level of 0.01. The results of the test showed that there is a positive and significant relationship between brand equity and brand personality among sportswear consumers. Also, the results of multiple linear regression showed that the biggest effect is related to brand loyalty. The results of the structural equation model showed that the brand equity variables directly have a significant effect on the brand personality.

Keywords: Brand equity, brand personality, sports clothes, Urmia

Integrative Methodological Approaches to the Development of Psychophysical Abilities of Young Handball Players at the Basic Training Stage

Andrii APANASENKO[1], Valeria TYSHCHENKO[2]

[1] Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia
[2] Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia

ABSTRACT

Introduction and Purposes: In today's high-achieving sports, especially in such dynamic game as handball, it is important to ensure comprehensive training of athletes. Of particular importance is the development of psychophysical abilities, which determine the ability of players to react quickly and effectively to changes in the game situation, make optimal decisions under pressure and perform complex technical elements with high accuracy.

The problem faced by coaches and scientists is the need to create and implement effective methods that contribute to the development of these abilities of young handball players. Taking into account the different levels of preparation of players and their individual characteristics, there is a need to study and evaluate existing methods in order to optimize them and adapt them to the specifics of the training of athletes in handball.

At the stage of preliminary basic training, when the basis for the athlete's further development is formed, it is important to ensure optimal interaction between the nervous system and muscles, which allows handball players to react quickly to a change in the situation on the field, which is critically important for effective play.

In the process of sports activities, handball players often face psycho-emotional stress. Adequate development of psychophysical abilities in the early stages of training helps to increase resistance to stressful situations, which in the future has a positive effect on the stability of sports results.

Therefore, the analysis and development of the psychophysical abilities of handball players at the stage of preliminary basic training is the key for creating an effective training system that will ensure athletes high performance in the future.

Thus, there is a task of developing and testing new approaches to the training process, which will be aimed at increasing the level of psychophysical abilities of young handball players, which will allow them to realize more effectively their potential at the competitive level.

The purpose of the research is to analyze and evaluate the psychophysical abilities of young handball players, which will allow to determine the effectiveness of the applied training methods and contribute to the development of new approaches to the training process of athletes.

Method: Handball players at the stage of preliminary basic training (103 persons) aged 15-16, who are involved in the championship of Ukraine among young men, took part in the pedagogical experiment.

A set of methods was used to implement the goal and objectives of the research: theoretical analysis, synthesis and generalization; pedagogical observation; pedagogical testing; mathematical and statistical data processing.

The analysis of the collected data made it possible to obtain valuable information regarding the development of psychophysical abilities of handball players at the stage of preliminary basic training. The data obtained during the study made it possible to determine the level of formation of a complex indicator of psychophysical abilities of handball players of the experimental and control groups at the stage of preliminary basic training.

The data obtained during the study made it possible to determine the level of formation of a complex indicator of psychophysical abilities of handball players of the experimental and control groups at the stage of preliminary basic training.

Result: The analysis of the obtained results showed that both groups demonstrate similar levels of development of psychophysical abilities, which indicates the equality of training conditions at the start of the experiment. We found that the largest share of athletes in both the experimental and the control groups focused on a satisfactory level of development of psychophysical abilities. At the same time, only a small percentage of the players demonstrate a high level of development of these abilities.

On the basis of the conducted research, it was determined that the psychophysical abilities of young handball players at the stage of preliminary basic training are key factors affecting their sports performance. Psychophysical abilities, such as reaction speed, coordination, concentration of attention and the ability to adapt in stressful situations, play a decisive role in the preparation of handball players for participation in competitions. Their development at the early stages of the training process contributes to the formation of a solid foundation for further improvement of sportsmanship. The results of the study emphasize the importance of the comprehensive development of psychophysical abilities at the stage of preliminary basic training, which is an important factor in the successful sports career of young handball players.

Keywords: Handball; adaptation; loads; reaction speed; individual characteristics.

Physiological Foundations for Optimizing the Specific Physical Preparedness of 10-11-Year-Old Swimmers: Individualized Approaches to Enhancing Anaerobic and Aerobic Energy Systems

Serhii BILOV[1], Valeria TYSHCHENKO[2]

[1] Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia
[2] Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study delves into the specific physical preparedness of 10-11-year-old swimmers at the preliminary basic training stage, focusing on the physiological mechanisms that underpin performance across varying distances. The research evaluates the functioning of the anaerobic alactate, anaerobic lactate, and aerobic energy systems, each of which plays a critical role in swimming performance. Given the dynamic physiological development of children in this age group, including the growth of muscle tissue, cardiovascular adaptations, and metabolic system maturation, it is imperative to design training programs that reflect these individual differences. The findings underscore the importance of customizing training to optimize the efficiency of energy production and recovery processes, which are key to preventing fatigue and enhancing performance.

The purpose of the study is to analyze and assess the specific physical preparedness of 10-11-year-old swimmers, with particular attention to the physiological characteristics of their anaerobic and aerobic energy systems; is to identify how individual differences in energy production and recovery mechanisms can inform the development of personalized training programs, thereby optimizing performance and long-term athletic development.

Materials and methods: The study included 86 swimmers (44 girls and 42 boys) aged 10-11 years, who underwent a series of swimming tests designed to assess both anaerobic and aerobic capacities. These tests included sprint distances of 25 m and 50 m, as well as an 800 m endurance swim, and a 4x50 m interval test with 15-second rest periods. Physiological markers such as lactate concentration, oxygen consumption (VO2 max), heart rate, and recovery time were measured and analyzed using advanced testing equipment.

Findings: From a physiological standpoint, the study examines how different energy systems contribute to performance during short bursts of intense activity versus prolonged, endurance-based efforts. In sprint distances (25 m and 50 m), the primary energy source is the anaerobic alactate system, which relies on the rapid breakdown of phosphocreatine (PCr) to regenerate ATP without the need for oxygen.

The aerobic system, which dominates during longer distances such as 800 meters, depends on mitochondrial respiration to continuously produce ATP in the presence of oxygen. This system is crucial for sustained efforts and is influenced by the swimmer's cardiovascular fitness, mitochondrial density, and oxidative capacity. The study highlights that the variability in performance over long distances is tied to differences in VO2 max (maximal oxygen uptake) and mitochondrial efficiency, which in turn reflect the swimmer's aerobic fitness level. The inadequate rest intervals during training (such as the 15-second recovery periods) hinder the clearance of lactate and the restoration of PCr stores, which negatively impacts both aerobic and anaerobic performance.

Anaerobic Alactate System is the dominant energy provider for the initial explosive phases of swimming, particularly in sprints. It rapidly replenishes ATP through the breakdown of PCr, but its capacity is limited to approximately 10-15 seconds of maximal effort.

Once PCr stores are depleted, swimmers rely on anaerobic glycolysis, where glucose is converted into ATP in the absence of oxygen. However, this process generates lactate as a byproduct, leading to acidification of the muscle tissue (decreased pH) and resulting in the onset of muscle fatigue. Anaerobic Lactate System is particularly taxed during repeated high-intensity efforts or moderate-length races.

This long-term Aerobic energy System supports efforts beyond two minutes, relying on oxygen to produce ATP through the oxidative phosphorylation pathway within the mitochondria. Mitochondrial efficiency, capillary density, and the ability to transport and utilize oxygen are the main factors determining a swimmer's aerobic endurance. Younger athletes in this study demonstrated variability in these parameters, influencing their endurance performance during longer events such as 800 meters.

Results: The results of this study emphasize the physiological importance of tailored training programs that address the specific energy demands and recovery needs of each swimmer. To optimize both anaerobic and aerobic performance, coaches must implement periodized training strategies that consider the limitations of phosphocreatine stores, lactate clearance, and oxygen utilization. Individualized recovery protocols should be designed to allow sufficient time for the restoration of metabolic balance, preventing premature fatigue and improving overall performance. Enhancing mitochondrial function and aerobic capacity through targeted

endurance training will ensure that young athletes can maintain high-intensity efforts over longer periods, supporting their long-term athletic development.

Keywords: Swimming, anaerobic lactate energy system, aerobic capacity, mitochondrial efficiency

Physiological Assessment of Anaerobic Work Capacity and Lactate Energy Mechanism in Elite Female Handball Players

Denys TYSHCHENKO[1], Olha SOKOLOVA[2]

[1] Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia
[2] Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study explores the physiological mechanisms underpinning anaerobic work capacity and lactate energy production in highly qualified female handball players. Anaerobic capacity plays a critical role during high-intensity game situations, where rapid energy mobilization is required without sufficient oxygen availability. The ability of players to effectively utilize anaerobic energy pathways, especially the lactate mechanism, is essential for maintaining performance during the most demanding moments of a handball match, such as sprints, counterattacks, and transitions from defense to offense. The study emphasizes the importance of tailored training programs that focus on optimizing these energy systems to enhance the athletes' endurance, power, and overall game effectiveness. This study aims to develop optimized training protocols that can enhance the players' ability to perform repeated high-intensity efforts and improve their overall competitive performance.
The purpose of the study is to analyze the indicators of anaerobic work capacity and lactate energy mechanisms in elite female handball players.
Material and Methods: The study involved highly qualified female handball players from the "Halychanka" handball club in Lviv, aged 18 to 28 years. The AnaerobHandball test was used to quantitatively evaluate anaerobic work capacity (AWC) and the power of the lactate energy system. The test measured the athletes' ability to perform high-intensity efforts repeatedly, focusing on the time to exhaustion and lactate accumulation. Key physiological markers such as: time to exhaustion (measuring the duration of sustained high-intensity effort); lactate concentration (analyzing lactate accumulation in response to anaerobic exercise); recovery heart rate (assessing the efficiency of recovery post-exertion) were assessed to provide a comprehensive understanding of each player's anaerobic profile.
Findings: The body's ability to clear lactate and delay the onset of muscle fatigue is directly linked to the efficiency of the anaerobic lactate energy system. Enhancing this system allows athletes to sustain power output during repeated sprints and other high-intensity actions typical in handball matches. Anaerobic alactic energy system is critical for short, explosive movements such as jumps, sprints, and sudden accelerations, this system utilizes stored phosphocreatine (PCr) to rapidly regenerate ATP without producing lactate. Efficient management of lactate and hydrogen ions is crucial for delaying fatigue and maintaining muscle contractility during extended periods of effort.
The study found that the wing players displayed the highest levels of anaerobic work capacity and lactate system power, as evidenced by their superior performance in short sprints and better lactate clearance capabilities compared to other positions. Wing players in handball are required to perform quick, short sprints during transitions, both when attacking and defending. They often initiate fast breaks, which are intense, anaerobic efforts requiring rapid acceleration and deceleration over short distances. This frequent need for explosive actions results in greater reliance on the anaerobic alactate system for short bursts of maximal intensity. Furthermore, the repeated nature of these actions means that the wing players must also rely on the anaerobic lactate system to continue producing energy when the alactate stores are depleted.
The ability of wing players to clear efficiently lactate from their muscles can be linked to their overall aerobic fitness and their muscle fiber composition. Although wing players predominantly use anaerobic energy during sprints, their recovery between efforts relies on the aerobic system, which helps clear lactate from the bloodstream and muscles. Superior lactate clearance allows these athletes to maintain high-intensity efforts over the course of the game, avoiding the accumulation of hydrogen ions (H+), which can lead to muscle fatigue and impair performance.
Wing players may possess a higher proportion of type II (fast-twitch) muscle fibers, which are specialized for short bursts of power and speed, contributing to their superior anaerobic work capacity. Type II fibers have a greater ability to generate force quickly but also produce lactate as a byproduct. Players with a higher percentage of these fibers can perform powerful movements with greater frequency.
Result: The findings indicate that while the anaerobic capacity of elite female handball players is sufficient for current competition demands, there is substantial room for improvement. Specific focus should be placed on enhancing the lactate energy system's efficiency, as this would allow players to perform at high intensities for longer periods. By incorporating targeted anaerobic training methods coaches can significantly improve the athletes' ability to handle the physical demands of high-level handball matches. This study provides a foundation

for developing new, more effective training protocols that take into account the physiological demands of elite handball and the individual needs of players.

Keywords: handball, women, metabolic processes, energy supply, endurance.

The Effect of Sports Performance on Creation of İndividual Athlete's Brand İmage

Sheyda RANJBARİ[1], Abdollah CHAMANGOLİ[2]

[1]Assistant Professor of Sport Management, Department of Physical Education, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran*
[2]Ph.D. in Sport Management, Islamic Azad University, Urmia Branch, Urmia, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of the research is to investigate the effect of sports performance (record setting, sports skill, competition style, real athlete and competition) in creating the brand image of individual athletes (wrestling, taekwondo and weightlifting).
Materials and Methods: This study was based on a descriptive method of research – analysis and has been done as a field study in individual athletes with image review in the field of sport management studies. Therefore, 450 physical education students were selected randomly in Tehran. The final questionnaire obtained from Araei (2010) was used in the study. Results were analyzed by using the software Spss version 22, exploratory factor analysis modeling method, confirmatory factor analysis and software Lisrel at 95 % level.
Findings: The obtained factor loadings for all items of sports performance components (record setting, sports expertise, competition style and competition) are greater than 0.3 and are statistically significant at the 95% confidence level. As a result, they have enough validity to be retained in the model.
Results: The results showed that Sports performance (record, sport skills, style competition, sportsmanship and competition) is effective in the creation of individual athletes (wrestling, taekwondo and weightlifting) brand image.

Keywords: Sport performance, brand, image of individual athletes

The Effects of Training Under Psychological Pressure and Attention Focusing on The Learning of Billiards

Mahdieh GHARELAR [1]

[1] Islamic Azad University, Uruomiyeh Branch, Uruomiyeh , Iran.

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Psychological states effect on the focus of attention and it seems that they have the mediating role on performance and motor learning. The present study investigated the effects of practice under psychological pressure and attention focusing with instruction on learning of the billiard shot
Materials and Methods: Participants were 48 female volunteer students (19-23 years.) randomly selected and assigned into 4 experimental groups (internal focus under high and low pressure, external focus under high and low pressure). The groups trained for 8 sessions after the pre-test. Acquisition and retention tests were performed in the last session f practice, and with 2 and 10 days delay after last session, respectively. The accuracy of the shots was scored according to the distance of the ball from the pit.
Findings: The results of Mann-Whitney U test showed superiority of internal attention in acquisition and 10-day delayed retention tests and practice under low pressure in 10-day delayed retention test ($p < 0.05$) and results of Kruskal–Wallis test and pairwise comparisons indicated superiority of internal attention and high pressure group compared with external attention and high pressure in acquisition and delayed retention of internal attention and low pressure group compared with external attention and high pressure group ($p<0.05$).
Results: According to the results, it seems with considering the nature of skill in term of unchanged environment conditions and high accuracy and attention requirements especially in early stages of learning, practice under low psychological pressure conditions and internal focusing will be resulted in more delayed retention for novice people.

Keywords: Arousal, Choking, Focus of Attention, Stress

The Effects of on Instruction Focus of Attention and Skill Complexity on Performance and Learning of Billiard Shot

Mahdieh GHARELAR [1]

[1] Islamic Azad University, Uruomiyeh Branch, Uruomiyeh, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The effect of focus of attention on performance and learning is dependent on task characteristics. Thus, the purpose of the present study was to investigate the effects of focus of attention and skill complexity on performance and learning of billiard shot.
Materials and Methods: Participants were 48 volunteer female students in age range 19-23 yr. who were assigned randomly into simple and complex skill groups and each group were matched to internal and external focus subgroups based on pretest. After 8 practice sessions, acquisition, retention (after 2 and 10 days), and transfer tests were performed. Shots accuracy was scored based on distance of ball contact from pocket.
Findings: The results of Friedman test were indicated significant improvements of performance accuracy in acquisition and short-term retention tests for all groups, in delayed retention test for complex skill, and in transfer test compared with pretest for internal focus complex task group ($p<.05$). According to the results of Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests, the main effect of complexity was significant in favor of simple task and the main effect of focus of attention was significant only in acquisition and first retention in favor of external focus ($p<.05$).
Results: The results of the present study doubted and questioned the interaction of attention and complexity on motor performance and learning.

Keywords: Attentional instruction, Complexity, Discrete skill, Motor learning.

The Role of Professional Commitment on Employees' Job Involvement With the Role of Resilience Mediation Among Physical Education Professors of Uroumiyeh City

Kazem MEHRI[1], Amin HOMAYOUNI[2], Nasibeh PARVIN[3]

[1] Islamic Azad University, Uruomiyeh Branch, Uruomiyeh, Iran
[2] Azarabadgan Non-Governmental Institute, Uruomiyeh Branch, Uruomiyeh, Iran
[3] Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of the present research was to investigate the role of professional commitment on employees' job involvement, with resilience acting as a mediating factor among physical education professors in Uroumiyeh city. This study is applied in purpose and descriptive-survey in nature, specifically correlational.
Materials and Methods: The statistical population comprised all physical education professors employed at universities in Uruomiyeh, from which a sample of 76 was selected using simple random sampling, determined by G-Power software. Data were collected using the resilience questionnaire by Connor and Davidson (2003), consisting of 25 questions across 5 components; the professional commitment questionnaire by Meyer and Allen (1984), which includes 24 items and 3 components; and the job involvement questionnaire by Schaufeli and Kenger (1965), comprising 20 items and 2 components. Data analysis was conducted using covariance-based structural equation modeling with Amos version 26.
Findings: The findings indicated that professional commitment significantly influenced resilience (2.34) and job involvement (4.79). Additionally, resilience also impacted job engagement (3.76).
Results: It can be concluded that Sobel's mediation test confirmed the mediating role of resilience between professional commitment and job involvement.

Keywords: Professional commitment, job involvement, resilience, physical education professors.

Solutions of Sustainable Development in the Volleyball Sport of West Azerbaijan, Iran

Farhad ABDZADEH [1], Seyed Mohammad KASHEF [2], Mehrdad MOHARRAMZADEH[3]

[1] Afagh University, Urmia, Iran
[2] Urmia University, Urmia, Iran
[3] Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This paper presents the development of solutions in volleyball sport of West Azerbaijan province in the facing of barriers and limitations this sport.
Materials and Methods: 331 Persons from players, coaches and experts of volleyball in the province as the sample were selected. Researcher- made questionnaire was used to collect the data with acceptable validity and reliability of 0/91. The data was analyzed using exploratory factor analysis, Kolmogorov-smirnov test, T Single variable.
Findings: By using factor analysis, solutions appropriate with five dimensions of volleyball development Barriers, including economic, Managerial and executive, human and environmental, attitudinal-supportive and facilities and equipment has been expressed. Generally, the findings indicated that to achieve the Sustainable and multilateral
Results: to achieve the Sustainable and multilateral of volleyball development in the province should be toward to creating volleyball academy, creating of identification talent and marketing committee in the volleyball board province.

Keywords: Solutions, barriers, Sustainable development, volleyball, West Azerbaijan.

The Role of Sports on Improving Productivity in The Work and Production Society

Farhad ABDZADEH[1], Ali FAALKHAH[2]

[1] Urmia University, Urmia, Iran
[2] Urmia University, Urmia, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study was to investigate the role of sport in promoting productivity in the work and production community. This research is descriptive-analytical and applied.
Materials and Methods: The statistical population of this study is workers all over the country. Using Morgan table, 384 people were selected as a sample. Based on the researcher-made questionnaire, productivity information was collected on the variables of ability, clarity, support, motivation, feedback, validity and environmental appropriateness.
Findings: The results of Cronbach's alpha test indicate the optimal reliability coefficient of each of the research variables and for structural validity, the relevant tests of structural equation modeling were used. Confirmatory factor analysis was used to fit the conceptual model of the research. To test the hypotheses and analyze the data, path analysis method was used using SPSS-AMOS software.
Results: Findings showed that sport affects productivity and better performance of work and all components of productivity of the working and production community enjoy the benefits of sport and among the components, the role of feedback, the highest priority and environmental suitability the lowest priority in the opinion of the respondents.

Keywords: Sport, productivity, workers, Work and production

The Role of Social Support on Employees' Job Involvement With the Role of Resilience Mediation Among Physical Education Professors of Uruomiyeh City

Kazem MEHRI[1], Amin HOMAYOUNI[2], Fatemeh MANAFPOUR KHALIGH[3]

[1] Islamic Azad University, Uruomiyeh Branch, Uruomiyeh, Iran
[2] Azarabadgan Non-Governmental Institute, Uruomiyeh Branch, Uruomiyeh, Iran
[3] Payam Nour University, Tahran Branch, Tahran, Iran.

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of the present research was to examine the role of social support on employee job involvement, with resilience acting as a mediating factor among physical education professors in Uruomiyeh City.
Materials and Methods: This study is applied in purpose and descriptive-survey in nature, specifically correlational. The statistical population consisted of all physical education professors employed at universities in Uruomiyeh, from which a sample of 76 was selected using simple random sampling, determined by the G-Power software. Data were collected using the resilience questionnaire by Connor and Davidson (2003), comprising 25 questions across 5 components; the social support questionnaire by Phillips, Halley, and colleagues (1986), consisting of 23 items and 3 components; and the job involvement questionnaire by Schaufeli and Kenger (1965), which includes 20 items and 2 components. Data analysis was conducted using covariance-based structural equation modeling with Amos version 26.
Findings: The findings indicated that social support had a significant effect on resilience (3.97) and on job involvement (4.79). Additionally, resilience also impacted job involvement (3.76).
Results: It can be concluded that Sobel's mediation test confirmed the mediating role of resilience between social support and job involvement.

Keywords: Social Support, Resilience, job involvement, Physical Education Professors.

Studying the Relationship of Social Capital and Psychological Capital With Job Burnout of Physical Education Teachers in Urmia City: Testing the Mediating Role of Dynamic Interactions

Asif AZIZI [1], Mina ASHRAFIAN [2], Farhad ABDZADEH [3]

[1] Afagh University, Urmia, Iran
[2] Afagh University, Urmia, Iran
[3] Afagh University, Urmia, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of the present study is to study the relationship between social capital and psychological capital with job burnout of physical education teachers in Urmia city: testing the mediating role of dynamic interactions.
Materials and Methods: The research is applied in terms of purpose and descriptive-survey research in terms of nature and method. The statistical population of the present study was made up of all male and female physical education teachers (official, contract, contract, and company with at least a bachelor's degree in the three sections of primary, first secondary, and second secondary) of Urmia city, numbering 264 people. Considering that the aim of the present research is to generalize the results to the target population, a simple random-probability sampling method was used for sampling. Also, to determine the sample size, Spss sample power software was used.
Findings: The results showed that social capital is related to job burnout and dynamic interactions with and respectively.
Results: cognitive capital is related with with job burnout and dynamic interactions, respectively. Dynamic interactions with are related to job burnout. The results of the Sobel test showed that dynamic interactions with and respectively. There is a relationship between social capital and cognitive capital with job burnout.

Keywords: Social capital, psychological capital, job burnout, dynamic interactions

Comparison of Hygienic and Economical Status in Urmia Swimming Pools

Ali FAALKHAH [1], Seyed Mohammad KASHEF [2], Mehdi ARSALANI[3]

[1] Urmia University, Urmia, Iran
[2] Urmia University, Urmia, Iran
[3] Tabriz University, Urmia, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study was to examine the hygienic and economical status in urmia pools.
Materials and Methods: methodology was descriptive-correlation and conducted in survey. The population and sample was same and included 12 Pools that was received from Urmia Youth and Sport Organization. Data collection included 528 that received from testing every 4 times in month. kruskal-wallis test, mann-whitney u test and chi square spearman correlation coefficient was used to analysis the assumptions
Findings: The results showed that there is significant positive relationship between the rate of CL and PH and significant negative relationship between the rate of CL and PH with Coliform and Heterotrophic Bactria. There is significant differences in Coliform and Heterotrophic Bacteria during different seasons of the year.
Results: There is significant differences in economic situation and Coliform Bacteria between public and private management pools but this difference is not significant in Heterotrophic Bactria. At whole, The Color, PH, Coliform and Heterotrophic Bacteria of Urmia pools are matched with national standards.

Keywords: Swimming Pool, Water Chlorine, Water PH, Coliform Bacteria, Heterotrophic Bacteria, Pools Income

The Effect of V- Fit Exercises on The Executive Functions of Children With Developmental Coordination Disorder

Mahdiyeh GHARALAR[1], Nahieh JANALIPOUR [2], Marziyeh HEIDARI [3]

[1] Islamic Azad University, Urmia Branch, Urmia, Iran
[2] Islamic Azad University, Urmia Branch, Urmia, Iran
[3] Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of the research is to investigate the effect of V- Fit exercises on the executive functions of children with developmental coordination disorder aged 8 to 12 years.
Materials and Methods: The current research is of an applied type according to the purpose of the research, The statistical population included all students from 8 to 12 years old in the 1st and 2nd district schools of Urmia city in the academic year of 2021-2022, The statistical population included all children aged 8 to 12 years from schools in the 1st and 2nd districts of Urmia city, 30 children (from 12 schools) who were diagnosed with developmental coordination disorder, were selected and randomly placed in two control and experimental groups (15 people in each group). the developmental coordination disorder diagnosis questionnaire (DCDQ) was provided to the parents and the motor movement assessment test for children (MABC-2) was used under the supervision of an expert. Executive functions (working memory test (N-test) BACK), cognitive flexibility test (Stroop test) was measured. Afte calibrating the N-BACK device and the stethoscope, the participants' working memory and cognitive flexibility were measured again and the pre-test and post-test scores were compared. The data is presented in two parts. Independent t-test was used to check the difference between the average groups using SPSS version 22 software.
Findings: The results showed that V- Fit exercises had a significant effect on the working memory of these children. Using this type of gaming console, in addition to motivating an increase in physical activity, also leads to the improvement of individuals' performance in perceptual and cognitive levels, and in this way, it can reduce the effects of developmental coordination disorder in children.
Results: The results of this research confirmed the use of V-Fit games to improve memory performance and cognitive flexibility of children with developmental coordination disorder.

Keywords: V- Fit exercises; executive functions; developmental coordination disorder.

Investigating the Effect of Six Weeks of the Same Selected Exercises in Water and on Land on the Static Balance and Performance of Beginner Male Shooters

Ali Ostad AHMADI[1], Mahdiyeh GHARALAR[2]

[1] Islamic Azad University, Urmia Branch, Urmia, Iran
[2] Islamic Azad University, Urmia Branch, Urmia, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the effect of six weeks of The same selected exercises in water and on land on the static balance and performance of beginner male shooters.
Materials and Methods: The research method was a semi-experimental design with a pre-test and post-test and included two intervention groups and one control group with random distribution. The statistical population of this study consisted of beginner male shooters aged 12 to 15 in the city of Urmia during the summer of 2024. The statistical sample of the study was selected purposefully and conveniently from among the beginner shooters. After selecting 45 participants from the mentioned population as the sample, the subjects were randomly divided into three groups: water-based experimental group (15), land-based experimental group (15), and control group (15). The training groups performed their specific training protocols under the supervision of the researcher for six weeks, while the control group did not participate in any training program. To assess the normality of the data distribution, the Shapiro-Wilk test was used, and to check the homogeneity of variances, the Levene's test was applied. Differences between groups were determined using the analysis of covariance (ANCOVA) and the LSD post hoc test
Findings: The findings showed that balance improved significantly in both experimental groups, but the results of the land-based training group were significantly better than the other groups. However, no significant difference was observed between the groups in shooting performance.
Results: The research highlights the importance of land-based exercises for improving balance in beginner shooters. However, it also suggests that improving balance alone may not directly translate into better shooting performance, indicating that different types of training (such as specific shooting drills) may be necessary to enhance shooting skills.

Keywords: Selected exercises in water, balance, shooting

Methods of Developing Coordination Skills of Children of Primary School Age Using Means of Acrobatics

Tomenko OLEKSANDR[1], Bondar OLEKSANDR[1]

[1]Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Sumy

ABSTRACT

Introduction and purpose: The article describes the author's methodology of developing coordination abilities for children of primary school age, which is based on the use of means of acrobatics during physical education lessons. The author's worked out a methodology for developing the coordination abilities of children of primary school age using the means of acrobatics.
Materials and methods: Literature analysis and generalization.
Findings: The methodology of physical education classes for children of primary school age has been developed in order to improve their coordination abilities.

The created methodology is based on the use of means of acrobatics in the process of physical education of children, namely on the inclusion of acrobatic exercises in the content of physical education lessons.

According to the above-mentioned methodology, it is recommended to conduct three physical education lessons per week, two of which are conducted indoors (sports hall) and one outdoors (a total of 12 lessons per month). The duration of the lesson is 35 minutes. Each lesson consists of four organically connected parts: introductory, preparatory, main and final.

Six lessons per month are held using the means of acrobatics (table 1):

– two lessons – the means of acrobatics are used in the preparatory part of the lesson. That is, the exercises are included in the warm-up and complement the arsenal of general developmental exercises in motion and on the spot;

– three lessons – the means of acrobatics are used in the main part of the lesson. This includes both separate acrobatic exercises and various underwater exercises for further learning of certain acrobatic elements;

– one lesson (the last one in the month) – is conducted as an acrobatics training session. The lesson consists of introductory, preparatory, main and final parts. The purpose of such a lesson is to learn a certain acrobatic element on the basis of guided exercises that have been studied during the month, as well as to repeat already mastered acrobatic elements. The general content of the acrobatics training lesson:

Introductory part: lining up, familiarizing children with the tasks of the class, conversation about sports (familiarization with the sport – acrobatics).

Preparatory part: general developmental exercises in motion, on the spot, special flexibility exercises.

Main part: studying the technique of acrobatic exercises.

Final part: exercises for the development of strength abilities, mobile games, exercises to restore breathing.

Acrobatic exercises are selected separately for use in the gym and outdoors.

The plan for the distribution of classes using the means of acrobatics (MA) per month

Table 1

1 week			2 week		
1	2	3	1	2	3
Classes in the gym	Classes outdoors	Classes in the gym	Classes in the gym	Classes outdoors	Classes in the gym
	MA in the preparatory part	MA in the main part			MA in the main part
3 week			4 week		
1	2	3	1	2	3
Classes in the gym	Classes outdoors	Classes in the gym	Classes in the gym	Classes outdoors	Classes in the gym
MA in the preparatory part		MA in the main part			Training classes on acrobatics

Result: Thus, based on the analysis and generalization of the scientific and methodological literature, a methodology for physical education classes for children of primary school age has been developed; it is based on the use of means of acrobatics and, in our opinion, it should contribute to the better development of children's coordination abilities.

Keywords: primary school age, acrobatics, coordination abilities.

The Relation of Related Marketing with The Loyalty of Urmia Municipal Volleyball Team Fans

Rahman GHAHRAMANPOUR[1], Kazem MEHRI[2]

[1] MA of Sport Management, Department of Physical Education, mahabad Branch, Islamic Azad University, mahabad, Iran
[2] Islamic Azad University, Uruomiyeh Branch, Uruomiyeh, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of study was determining the relationship between relational marketing and the loyalty of fans of Urmia municipal volleyball team.
Material and Methods: The research method was descriptive and correlational, and its data was collected in the field and applied in terms of using the results. The statistical population of the current research is all the fans of Urmia municipal volleyball team, which was selected as a statistical sample using Cochran's formula. The measurement tool of the research is a standard questionnaire whose reliability was confirmed using Cronbach's alpha test. The results of the Kolmogorov-Smirnov test showed that the distribution of the research data is not normal, and Spearman's test was used to analyze the data.
Result: The results of this study showed that there is a positive and significant relationship between relational marketing and the loyalty of Urmia municipal volleyball team fans, and the components of relational marketing can predict the loyalty of fans. The results of the presented structural equation model had a suitable and favorable fit and confirmed the conceptual model of the research.

Keywords: Relational marketing, loyalty, fans, volleyball, Urmia municipality

Dependence of the Result and Reaction Time on the Anthropometric Data of Elite Male and Female Sprinters in the 100-Meter Race

Kateryna LISKOVSKA[1], Lyubomyr VOVKANYCH[1], Volodymyr KONESTYAPIN[1]

[1]Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskiy, Lviv, Ukraine

ABSTRACT

Introduction and Purpose. Achieving maximum athletic performance is only possible by optimizing all influencing factors. Determining the optimal conditions for maximum body acceleration at the race start and maintaining the highest running speed over short distances requires studying the dependence of these factors on the athletes' body weight and height [1, 2]. Therefore, we aimed to analyze the relationship between race result and reaction time with the height and body weight of elite male and female sprinters in the 100 meters.

Method. We studied the 100-meter race protocols for both men and women at the 2023 World Championships (23WC) and the 2024 Ukrainian Championships (24UC) [3, 4]. These data were compared with the athletes' height (cm) and weight (kg). We analyzed the performance of participants in the 23WC, both male and female, in the preliminary heats (men n = 54; women n = 46), semifinals (n = 23; n = 24), and the final race (n = 8; n = 9). The results were compared with those from the 24UC, in the preliminary heats (men n = 34), semifinals (men n = 16; women n = 16), and the final race (n = 8; n = 8). Statistical analysis was performed using MS Excel 2010. The significance of differences between the samples was determined using the Student's t-test, with a critical level set at $p \leq 0.05$. The reliability of changes in performance throughout the competition, from the preliminary to final heats, was assessed using ANOVA.

Results. A strong correlation was found between race results and reaction time for men in the final race of the 23WC ($r = 0.73$). An average level of correlation between these indicators was also found for male sprinters in the semifinals at the 24UC ($r = 0.65$) and for female sprinters in the final race at the 23WC ($r = 0.54$). ANOVA analysis indicates a significant improvement in results in the sequence of preliminary heats-semifinal-final at the 23WC for both men ($F = 7.55$, $p = 0.001$) and women ($F = 19.71$, $p < 0.001$). A similar pattern was observed for the results at the 24UC ($F = 30.49–9.64$, $p < 0.006$). At the same time, no significant changes in reaction time were found in the sequence of preliminary heats-semifinal-final.

We found that the height and weight of participants in all races at the 24UC were significantly lower than those of participants in the 23WC. There were no such differences among the female athletes.

In several cases, we found a relationship between results at the 23WC and the weight of the athletes. The correlation between these variables reached an average level for men ($r = 0.68$) and women ($r = 0.56$) in the final races at the 23WC. A strong connection ($r = 0.78$) was found between reaction time and weight for female participants in the final race at the 23WC. For the 2024 Ukrainian Championships, the dependency of results on weight was only found for female participants in the semifinals ($r = –0.50$).

Some cases of correlation were also identified between the height of the athletes and their results. In particular, there is a connection between reaction time ($r = 0.79$), results ($r = 0.49$), and height for female participants in the final at the 23WC. An average correlation ($r = 0.52$) was found between height and results for finalists at the 24UC. The body mass index (BMI) of athletes was found to be closely related to the results of participants in the final at the 23WC ($r = 0.85$) and female participants in the semifinals at the 24UC ($r = –0.55$). It should be noted that the difference in BMI between participants of the 23WC and 24UC, for both males and females, decreases in the sequence of preliminary heats-semifinal-final.

Findings. Our results suggest the significant impact of height and weight of the athletes on 100-meter race results in the semifinals and finals, indicating the necessity of further searching for the optimal anthropometric values for elite sprinters.

Keywords: Championship rounds, sprint, height, weight.

References:

1. Konestyapin, V., Vovkanych, L., Kras, S., & Liskovska, K. (2024). Impact of anthropometric parameters on sprinters' performance: Exploring men and women 100 meters race results. In Proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference (pp. 221–223). BoScience Publisher.
2. Pavlović, R. (2021). The Importance of Reaction Time in Athletics: Influence on the Results of Sprint Runs of World Championships Finalists. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 2 (34), 53–65. DOI: 10.18276/ cej.2021.2-05. #1
3. World Athletics | 100 Metres Result | World Athletics Championships, Budapest 2023. worldathletics.org.URL:https://worldathletics.org/results/world-athletics-championships/2023/world-athletics-championships-budapest-2023-7138987/women/100-metres/semi-final/result.
4. World Athletics | 100 Metres Result | World Athletics Championships, Budapest 2023. worldathletics.org.URL:https://worldathletics.org/results/world-athletics-championships/2023/world-athletics-championships-budapest-2023-7138987/women/100-metres/heats/result.

The Relationship Between Motivation and Buying Behavior and Loyalty of Super League Volleyball Spectators Case Study: Spectators of Urmia Municipal Team

Fereshteh BOLORIAN[1], Kazem MEHRI[2]

[1]MA of Sport Management, Department of Physical Education, mahabad Branch, Islamic Azad University, mahabad, Iran
[2]Assistant Professor of Sport Management, Department of Physical Education, Naghadeh Branch, Islamic Azad University, Naghadeh, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aimed to determine the relationship between motivation and buying behavior and audience loyalty Municipality Urmia volleyball team.
Material and Methods: The research method was descriptive and correlation of data collected through field method was applied in terms of results. The study sample included all volleyball fans Urmia municipality was formed. The sample using Cochran's sample size formula for an unknown population of 360 people was randomly selected. Standard questionnaire for measuring variables that using Cronbach's alpha reliability was reconfirmed. Kolmogorov-Smirnov test results showed that the distribution of research data is not normal and therefore Spearman nonparametric tests were used to analyze the data.
Result: The results showed that the motivational purchase behavior and loyalty volleyball team fans Urmia municipality there is a significant positive relationship. Multiple linear regression analysis showed that interest in the team with the highest coefficient regression effect on loyalty and purchase behavior of fans. Structural equation modeling results showed that motivation, both directly and indirectly affects the loyalty of fans by changing buying behavior to influence loyalty.

Keywords: Motivation, purchase behavior, loyalty, volleyball, Urmia

Physiological and Functional Assessment of Autonomic Nervous System Activity in Elite Female Handball Players: Insights into Optimized Training and Recovery Strategies

Mykhailo DIACHENKO[1], Valeria TYSHCHENKO[2]

[1] Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia
[2] Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia

ABSTRACT

This study presents an in-depth analysis of the physiological mechanisms governing autonomic nervous system (ANS) regulation in elite female handball players, with a focus on the balance between sympathetic and parasympathetic activity during the preparatory phase of training. As the intensity of competitive handball demands precise and timely activation of both energy systems and recovery mechanisms, maintaining optimal autonomic balance is critical for sustained athletic performance.

Purpose: The primary objective of this study is to analyze the physiological status of female handball players by assessing autonomic nervous system function during training loads. Specifically, the study aims to identify how variations in sympathetic and parasympathetic responses correlate with physical stress, fatigue, and recovery.

Materials and methods. This study involved the evaluation of 25 elite female handball players from the primary and reserve squads of the "Galychanka" handball team (Lviv, Ukraine), aged 18 to 28 years, during the preparatory period of their annual training cycle. The primary focus of the research was to assess the functional state of the athletes' autonomic nervous system (ANS) and to analyze the physiological mechanisms of stress and recovery regulation. The heart rate variability (HRV) of the athletes was used as the primary method for assessing autonomic function, with a specific focus on the balance between sympathetic and parasympathetic nervous system activities.

Results: Effective athletic performance requires a delicate balance between the sympathetic nervous system (SNS) and the parasympathetic nervous system (PNS)**,** where overactivation of the SNS without adequate PNS recovery can lead to chronic fatigue, impaired performance, and increased risk of injury due to maladaptive stress responses.

The findings of this study suggest that during intense periods of training, there is an over-reliance on the sympathetic system**,** which is evident from high low-frequency (LF) components in HRV (41.85 ± 2.77%) and a sympathovagal index (LF/HF ratio of 2.58 ± 0.30). These elevated values reflect heightened sympathetic arousal and a corresponding reduction in high-frequency (HF) components (18.96 ± 2.11%), which are associated with parasympathetic activity. This imbalance indicates inadequate recovery periods, insufficient PNS activation, and heightened physiological stress. Such dominance of sympathetic activity can lead to increased levels of circulating catecholamines (e.g., adrenaline), which, over time, may result in elevated cortisol levels**,** promoting muscle breakdown, suppressing immune function, and impairing the body's ability to repair tissues effectively.

The diagnostic analysis of HRV revealed centralized control of heart rhythm, with increased SNS dominance, as indicated by high stress index values (395.44 ± 18.22 units). The imbalance between SNS and PNS activities points to insufficient recovery, potentially leading to the downregulation of parasympathetic function. These findings reflect an increased likelihood of sympathetic overactivity**,** leading to chronic stress conditions such as sympathetic hyperactivity or autonomic imbalance**,** which could negatively impact performance and long-term health. A key physiological finding from the study is that elevated SNS activity in athletes suggests that they are consistently operating in a state of heightened arousal, which is conducive to short-term bursts of energy but detrimental when maintained over long durations. This chronic sympathetic stimulation reduces heart rate variability and limits the capacity of the body to engage in effective recovery, particularly during sleep or periods of rest. Consequently, this could inhibit the regeneration of phosphocreatine stores, slow down lactate clearance, and delay the replenishment of muscle glycogen, ultimately impairing performance in subsequent training sessions or competitions. Additionally, the parasympathetic system's limited activity, indicated by low HF values, means that the vagus nerve**,** which plays a crucial role in promoting recovery by regulating digestion, lowering heart rate, and reducing inflammation, is underutilized.

Conclusions: The study concludes that there is a critical need for more balanced autonomic regulation in elite female handball players, particularly during intense training phases. The dominance of sympathetic activity, as revealed by HRV analysis, suggests that current training protocols may be overly taxing without allowing for sufficient recovery, thus increasing the risk of overtraining and decreased performance. To mitigate these risks, we recommend the integration of parasympathetic stimulation techniques into training routines. Additionally, periodized training programs that incorporate tailored recovery periods, based on real-time physiological monitoring (HRV, cortisol levels, etc.), would allow athletes to maintain optimal autonomic balance, enhance resilience to stress, and improve overall performance.

Keywords: Autonomic nervous system, heart rate variability, sympathetic dominance, parasympathetic recovery, overtraining syndrome.

The Effect of Sports Performance on Creation of Individual Athlete's Brand Image

Sheyda RANJBARİ[1], Abdollah CHAMANGOLİ[2]

[1]Assistant Professor of Sport Management, Department of Physical Education, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran*
[2]Ph.D. in Sport Management, Islamic Azad University, Urmia Branch, Urmia, Iran

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of the research is to investigate the effect of sports performance (record setting, sports skill, competition style, real athlete and competition) in creating the brand image of individual athletes (wrestling, taekwondo and weightlifting).
Materials and Methods: This study was based on a descriptive method of research – analysis and has been done as a field study in individual athletes with image review in the field of sport management studies. Therefore, 450 physical education students were selected randomly in Tehran. The final questionnaire obtained from Araei (2010) was used in the study. Results were analyzed by using the software Spss version 22, exploratory factor analysis modeling method, confirmatory factor analysis and software Lisrel at 95 % level.
Findings: The obtained factor loadings for all items of sports performance components (record setting, sports expertise, competition style and competition) are greater than 0.3 and are statistically significant at the 95% confidence level. As a result, they have enough validity to be retained in the model.
Results: The results showed that Sports performance (record, sport skills, style competition, sportsmanship and competition) is effective in the creation of individual athletes (wrestling, taekwondo and weightlifting) brand image.

Keywords: Sport performance, brand, image of individual athletes

Okul Öncesi Çocuklarda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Beslenme ve Uyku Düzenine Etkisi: Öğretmen Görüşlerine Dayalı Bir Fenomenolojik İnceleme

Murat KUL[1] Zeynep Hazal ATEŞ[2]

[1]Bayburt Üniversitesi, Bayburt
[2]Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, 2 ay boyunca düzenli olarak uygulanan fiziksel aktivitelerin okul öncesi çocukların uyku düzeni ve beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda çalışmada incelenen fenomen, 2-4 yaş arası çocukların 8 haftalık düzenli fiziksel aktiviteler sonrası beslenme ve uyku düzenleriyle ilgili öğretmen deneyimleridir.
Yöntem: Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik (olgubilim) desen kullanılmıştır. Ayrıca çocukların beslenme ve uyku düzenleri hakkında yarı yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanmıştır. Veri toplama süreci Bayburt ilinde özel bir anaokulda öğrenim gören ve haftada 3 gün düzenli olarak fiziksel egzersiz yapan 2-4 yaş aralığındaki çocukların öğretmenleri ile yüz yüze görüşme yapılarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen içerisinde yer alan tümevarımsal doküman analizi yöntemi ile analiz edilmiştir.
Bulgular: Analiz sonucunda daha önceden uykuya direnç gösteren okul öncesi çocukların fiziksel egzersiz sonrasında öğlen uykusuna olan dirençlerinin kırıldığı tespit edilmiş ancak uyku sürelerindeki değişiklik net olarak gözlemlenememiştir. Ayrıca beslenme düzeni açısından iştahsız olan ve/veya yemek yemeyi reddeden çocukların dirençlerinin kırıldığı tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Sonuç olarak okul öncesi çocuklara uygulanan egzersizlerin çocukların öğlen uykusuna pozitif yönde etki ettiğini ve beslenme alışkanlığı açısından iştahsız olan çocukların porsiyonlarını arttırdığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Alışkanlıkları, Fenomenoloji, Fiziksel Aktivite, Okul Öncesi, Uyku Düzeni.

The Effect of Regular Physical Activity on Nutrition and Sleep Patterns in Preschool Children: A Phenomenological Investigation Based on Teachers' Views

Murat KUL[1] Zeynep Hazal ATEŞ[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the effects of regular physical activities applied for 2 months on the sleep patterns and eating habits of preschool children. For this purpose, the phenomenon examined in the study is the experiences of teachers regarding the nutrition and sleep patterns of children aged 2-4 after 8 weeks of regular physical activities.
Materials and Methods: In the study, a phenomenological design, one of the qualitative research methods, was used. In addition, a semi-structured interview technique was applied regarding the nutrition and sleep patterns of children. The data collection process was carried out by face-to-face interviews with teachers of children aged 2-4 who study in a private kindergarten in Bayburt province and do regular physical exercise 3 days a week. The obtained data were analyzed with the inductive document analysis method included in the phenomenological design, one of the qualitative research methods.
Findings: As a result of the analysis, it was determined that the resistance of preschool children, who were previously resistant to sleep, to afternoon naps was broken after physical exercise, but no change in sleep duration was clearly observed. In addition, it was determined that the resistance of children who had no appetite and/or refused to eat in terms of their nutrition patterns was broken.
Results: As a result, we can say that exercises applied to preschool children have a positive effect on their afternoon sleep and increase the portions of children who have poor appetite in terms of eating habits.

Key Word: Physical Activity, Nutritional Habits, Sleeping Patterns, Phenomenology, Preschool

ORAL PRESENTATION
(WITH-FULL TEXT)

Psychophysiological Characteristics of Boxer's Body Reactions to Training Loads

Rzayev Zaur BALARZA OGLU[1]
[1]Azerbaijan Sports Academy

ABSTRACT

Boxing is a non-cyclical situational sport. It is known that acyclic types are characterized primarily by the fact that they do not rely on rhythmic motor reflexes; therefore, work is carried out primarily in anaerobic and anaerobic-aerobic zones. In order to show the best sports results, a boxer must demonstrate maximum special physical qualities. It is quite obvious that physical activity will be safe for the athlete's body if a certain functional readiness of the body for the upcoming intense load is formed in advance. Therefore, the purpose of this study was to substantiate the means and methods of aerobic and anaerobic-aerobic training load, with the help of which special physical qualities will be best developed and a certain adaptive state of the body (sports performance) will be created; characteristic of successful training and competitive activities of boxers.

Key Words: Boxing, training, load, body, reaction, psychology, physiology, features, show, competitions, conditions, development, results, sports.

Introduction and Purpose: Competition conditions in the ring are such that the athlete has the opportunity to rest during the fight in two 1-minute breaks. His body uses this time to eliminate oxygen debt, decomposition products formed as a result of work (lactic acid substrates, etc.) and to make muscle contraction more difficult. In other words, the athlete restores the supply of energy resources, albeit incomplete, due to the speed of elimination of decomposition products; The restoration of the body's performance depends on the power of aerobic reactions. In this case, the higher the boxer's ability to consume oxygen, which occurs both during work and during the recovery period (breaks between rounds, etc.), the lower the level of the resulting working oxygen debt and the faster its elimination in the post-workout period. This means that a boxer with a high aerobic metabolic ceiling will start the next round with great potential.
Materials And Methods: The study used literature analysis, personal observations and comparative analysis.
Findings: When comparing intra- and inter-group indicators of boxers' ability to reproduce a certain time interval, it should be noted that athletes in both groups showed high results. Thus, boxers in the control group improved their results by 29% compared to the preparatory period, and athletes in the experimental group by 64%. The use of the author's program to increase performance allowed athletes in the experimental group to improve their results by 26.8% compared to the control group; differences between groups were significant at $p = 0.001$. As a result, the use of the author's program to increase performance manifested itself in the balance of excitation and inhibition processes, creating the prerequisites for the athletes of the experimental group to avoid untimely movements in this test [3;5].

We also found that the use of the author's program to increase physical performance in the training and competition process of highly qualified boxers contributes to the targeted management of athletes' adaptation mechanisms, the increase of their functional and adaptive abilities. This approach allows for different changes in the functional activity of the body, which brings the latter to a qualitatively higher level of functioning, optimizing both preparation for competitions and participation in them [5;7].
Practical Conclusions: 1. When solving the problems of the training and education process of boxers using psychophysical training tools, it is necessary to adhere to the following provisions:

- psychophysical training tools and methods should correspond to the mode of muscle work in a competitive exercise and be suitable for it in terms of the coordination structure of the movement;
- it is advisable to focus on the primary development of muscle groups, which are parts of the body that provide the implementation of basic technical techniques;
- it is necessary to develop the leading (strong) qualities and abilities of young boxers, to ensure effectiveness in their chosen sport.

2. When preparing psychophysical training programs for young boxers, it is necessary to take into account the general principles of mastering the basics of skilled boxing, which are also implemented through external and internal attitudes, specifically motor behavior of students (boxing). exercises:

- the basis of boxing is the establishment of deception, the exposure of the partner, anticipation of his actions with a quick blow with the obligatory avoidance of his blow;
- the element of boxing is not a blow, but a feint, a blow and the accompanying defense;
- strong blows are prohibited. A blow is a quick and accurate push;
- it is always necessary to create a visual (ideomotor) image of a partner, a combat situation and elements of counteraction;

- defense is rated higher than a blow. Missing: a blow to the head is unacceptable. in exercises with a partner, the main thing is the constant distribution of attention to the position of body parts, anticipation of actions and readiness for an instant reaction; constantly needed: combination of instant relaxation with a blow, training movements with a sharp change of direction;

- when performing combat exercises, the partner should be trusted and help to identify shortcomings and errors;

- before starting the exercise, you need to draw up a detailed plan of your actions, and after finishing it, "scroll forward" with the instructor and evaluate your successes and shortcomings [1;3].

3. To train boxers, it is necessary to use means that selectively affect individual components of human motor skills that determine the speed of movement (dynamic strength, coordination and frequency of movements). In this case, competitive and game methods are effective. Moreover, in order to prevent the stabilization of speed, one should not rush into a narrow specialization, but focus on speed-strength exercises.

4. One of the main tools for developing speed is running. It is necessary to gradually switch to exercises that selectively affect individual muscle groups. It is recommended to perform exercises at maximum and near-limit speeds while increasing the speed of the overall movement.

5. In the training-training process of boxers, speed-strength and strength exercises should be combined, and the first group of exercises should be preferred. The main method is to perform speed-strength exercises repeatedly with light and medium weights without weights. When performing jumping exercises, which are the most important means of speed-strength training, the main method is repeated-progressive (overcoming unlimited weights at maximum speed).

6. The main way to develop boxers' coordination abilities is to master various motor skills and abilities. Enrichment of motor skills should occur constantly. If mastering new movements is not planned at some stage of training, then even then it is necessary to offer them to trainees from time to time. Perform unknown exercises. Such exercises do not need to be learned perfectly. As a rule, they are included in training on the day allocated for active rest. Exercises that require instantaneous response to a suddenly changing environment are also used. Exercises aimed at developing coordination abilities are performed during periods when the young boxer is not tired, with rest intervals that allow for a relatively complete recovery.

7. The development of endurance in boxers is carried out in parallel with the development of volitional qualities (hard work, readiness to withstand heavy loads, feeling of fatigue). Basic method: uniform, continuous exercise. To develop the general endurance of boxers, running of medium and variable intensity, cross-country skiing, and long-term swimming at medium speed are most suitable.

8. A repeated method is recommended for improving the motor response of boxers. It is based on the repeated reactions of students to a sudden, predetermined signal or change in the situation.

Results: As our research has shown, training in various speed exercises improves the speed of simple reactions and the ability of young boxers to distinguish micro-time intervals. In such exercises, a significant transfer of speed occurs. The sensory method of developing the speed of reaction is based on this principle, which consists in cultivating the accuracy of temporal differentiation in athletes and transferring it to the speed of reaction [5]. In order to develop the ability to reorganize combat tactics if necessary, it is necessary to use mainly conditional and free battles (a method of simulating the conditions of combat activity). Moreover, the tasks of boxers in these exercises are based on two types of settings. The first suggests finding effective ways to counter the opponent, and both boxers are aware of these tasks. In the second type of setting, the athlete is asked to find ways to adapt to the opponent, changing partners every round, or even every minute. It is especially necessary to observe this condition in the process of improving such an important action as restructuring combat tactics, since its skillful use requires the ability to correctly assess the enemy's combat tactics, the moment of change and, on this basis, make a decision to change one's own tactics. Therefore, it is advisable to develop and improve this skill in conditions close to competitive conditions.

Sources

1. Huseynov E.A., Psychology of competitive activity, Baku, 2015, 182 p.
2. Huseynov E.A., Psychological training of boxers, Baku, 2013, 50 p.
3. Huseynov E.A., Psychological service in sports, Baku, 2023, 230 p.
4. Şayaxmetova E.Ş., Muftaxina R.M., Lintvarev A.L., Qalimov A.M., Psychophysiological features of adaptation-compensatory reactions of the boxer's body to training exercises, // Fundamental issledovaniya, 2014, No. 1, pp. 82-86.
5. Gayibov R.H., Sports physiology.. Baku. 2005, 257 p.
6. Human physiology. General. Sports. Published: учебник //A.C.Solodkov, E.B.Sologub, M.: Soviet sport, 2010, 352 p.
7. Krol V.M., Psychophysiology of a person, M.: SPb., 2003, 382 p.

The Influence of Music on Athlete's Sports Achievements

Elmar HUSEYNOV[1]

[1]Azerbaijan State Pedagogical University

ABSTRACT

This article analyzes the results of a study on the influence of musical accompaniment on the progress of athletes' training. Statistics of sports achievements are given. If we are talking about athletes, it should be said that not only personal results for the state, but also the outcome of the competition for the whole country depends on them.

Keywords: sports, musical accompaniment, tempo, rhythm, harmony, synchronization, psychology, problems, review, personal, exercise, athlete, preparation, competition, qualities, self-control, tension, overcoming.

Introduction and Purpose: In modern society, health is of great importance for a person, and health is not only physical, but also psycho-emotional. This factor determines how fully a person can realize his potential and demonstrate his abilities. In such cases, the problem becomes urgent, to preserve and protect the psychological and moral psyche of athletes. The propaganda of "clean" sports prohibits sports, the use of doping agents and drugs that increase endurance. Few people are aware that the best medicine for fatigue and exhaustion is music.
Materials and Methods: The study used literature analysis, personal observations and comparative analysis.
Findings: It is music that can simultaneously raise the mood, motivate a person and help maintain the necessary pace during training. This question is confirmed by modern research. How does correctly selected music affect the training process? First, there is a “cooperation” between the musical tempo and the tempo of the exercise, which significantly increases their effectiveness. Second, the background music drowns out extraneous sounds: the athlete can stop holding the internal note in his head at any time and continue to follow the musical rhythm without interrupting the exercise. Thus, scientists found that when playing appropriate music, even moderate intensity exercise on the treadmill becomes 10 percent more effective [2;4].
Music helps the athlete to get away from fatigue and heavy workload. This is especially true for favorite songs; emotions associated with the song come to the fore in the perception picture. We can say that music distracts the brain (especially during aerobic exercise) from the fatigue signal [4;5;6].
Practical Conclusions: How music helps during training:

• Musical rhythm helps to improve the coordination of the musculoskeletal system. This significantly reduces injuries;

• Emotional uplift makes it much easier to cope with unpleasant and difficult exercises;

• You get tired less when listening to music, which means you have the opportunity to increase the load, to devote a little more time to basic or difficult exercises;

• Moving with music is more intense, which increases your heart rate and burns more calories;

• Music has an excellent healing effect. A correctly selected melody can successfully affect different human organs and harmonize the general background.

The effect of music on the athlete's mood before the competition:

A whole music system has been developed to help athletes adapt before serious competitions. It helps to overcome emotional stress before competitions. Listening to music, an athlete quietly distances himself from painful experiences, gets rid of unnecessary emotions and other negative consequences of strong anxiety [1;3].

Pre-start music consists of several compositions that should be listened to in a row:

• distracting music;
• relaxing;
• inspiring;
• working music.

Distracting music switches the athlete's consciousness from painful worries about the outcome of the competition to pleasant thoughts that are not related to upcoming events. The session lasts about 25 minutes. Relaxing music musically stimulates muscle relaxation, further reducing anxiety levels. At the same time, the effect of relaxing music is enhanced by the reverse effect of muscle relaxation on the state of the central nervous system. After a sixty-minute break, the session continues. An inspiring music session is held 30-40 minutes before the start of the competition to psychologically prepare for victory [7;8].

A musical piece with a clear rhythmic structure completes the pre-start preparation. The last session lasts about 20 minutes. Such a music system has proven that athletes more easily enter the rhythm of competitions, are more confident in successful results, and their positive attitude leads to more victories.

The effect of music on motivation and mood of athletes:

1. Music has a unique ability to influence a person's emotional state, which makes it a powerful tool for increasing motivation and mood of athletes before important competitions and during the training process.

2. Increasing the level of motivation for training. Energetic musical compositions can significantly increase the level of motivation of athletes, encouraging them to train more actively and productively.

3. Improve mood and create a positive emotional background. Music helps create the optimal emotional state necessary for successful performance, reducing feelings of fatigue and tension before starting.

4. Reduce stress and anxiety before competitions. Calm melodies can help reduce the stress and anxiety that athletes often experience before important competitions, encouraging greater concentration and composure.

Our research shows that music also has a great impact on athletes' physical training.

Scientific research shows that music can have an impact not only on an athlete's psychological state, but also on their physical condition, increasing endurance and recovery.

Increase physical endurance and training efficiency. Rhythmic music helps increase endurance by maintaining higher energy levels during exercise.

Regulate the rhythm and tempo of exercises. Choosing music with a certain tempo can help athletes maintain the necessary speed and rhythm while running, swimming or cycling.

Accelerate the recovery process after physical activity. After intense training, melodic and calm music can promote faster recovery, reduce fatigue and promote muscle relaxation.

Results: The use of music in sports is not limited to the pre-competition preparation period. Music also plays an important role in the training process and directly during the performance.

Music accompaniment during training. Choosing the right background music during training can help athletes focus better on the exercise, improve their mood and increase the overall efficiency of the training process.

Using music for pre-competition rituals. Many athletes use certain pieces of music as part of their pre-competition rituals to put them in a winning mood and focus as much as possible on the upcoming performance.

Music as a way to control mood during competitions. In some sports, such as fitness shows or figure skating, music is an integral part of the performance and helps athletes convey the emotional component of their routine [4;7].

Scientific studies confirm the significant impact of music on athletic performance, endurance and post-exercise recovery.

Music has a multifaceted effect on athletes' sports performance and motivation. It not only helps to increase physical performance and speed of recovery, but also plays an important role in the psychological preparation of athletes for competitions. The use of music in sports is an art that requires careful selection of compositions appropriate to training or performance goals. Incorporating musical strategies into the training process and competitions.

RESOURCES

1. Huseynov E.A., Psychological preparation of boxers, Baku, 2013.
2. Başer E., Applied Sports Psychology. Ankara: Bağırgan Publishing House, 1998.
3. Öztabağ, L., Sports Psychology and Coaching Psychology. Ankara: TFF. Publications, 1974.
4. Huseynov E.A., Competition activity psychology, Baku, 2015.
5. Huseynov E.A., Game psychotherapy, Baku, 2024.
6. Huseynov E.A., Psychological consultancy in sports, Baku, 2023.
7. İsmayılov T.M., Memmedova C.M. Sports psychology, Baku, 2002.
8. Tolga Şahin, Mehmet Güclü, Psychological endurance in sports, 3rd edition, Ankara, Pegem academy, 2023.

Psychological Preparation - As The Basis of Athletes' Preparation

Nurmammadov Azad AZIZ OGLU[1], Cavadov Ali SABIR OGLU[1]

[1] Azerbaijan Sports Academy

ABSTRACT

The purpose of psychological preparation of athletes before the competition in sports is that no psychological influencing factors can prevent athletes from effectively using their technical and tactical preparation skills to win the competition. This problem has been observed in recent years with a sharp increase in training and competition loads, physical and psychological stress and emotional tension. All these psychological factors require the athlete to have high integrity and willpower, both physically and psychologically. Psycho-volitional preparation of athletes for competitions is a new, little-studied area of science. One of the most interesting problems is the selection of the most appropriate behavior during competitions, decision-making in competitive conditions. Successful performance in competitions depends not only on the high level of physical, technical and tactical preparation of the athlete, but also on his psychological and voluntary readiness.

Key Words: Sports, competition, preparation, will, psychological, training, upbringing, victory, exercise, intensive, mastery, quality.

Introduction and Purpose: The study identified the following tasks of psychological-volitional preparation of athletes: the importance of knowledge about the characteristics and conditions of the upcoming competitions; the level of volitional-psychological readiness of the athlete for effective competitive activity in these conditions; the process of preparing the athlete for actions corresponding to these characteristics, understanding the strengths and weaknesses of the opponent; studying the characteristics of the process of formation of active voluntary motivation to win the upcoming competition.
Materials and Methods: The study used literature analysis, personal observations and comparative analysis.
Findings: The term psychological preparation is used to refer to a wide range of activities aimed at developing and forming the psychological processes and qualities of the athlete's personality for successful performance in competitions and effective training activities. By psychological preparation, we mean primarily the athlete's special psychological state that allows him to achieve certain results in competitive activity. Thus, psychological preparation is the development and improvement of psychological qualities necessary for successful competitive activities of athletes [2;4].
One of the difficulties of psychological training is to maintain the athlete's desire for constant development for a long time. What measures should be taken to maintain and even increase the athlete's motivation to train hard and achieve the highest results? First of all, the coach should try to ensure that the organization and content of the training process are such that the athlete is constantly faced with a significant development task [1;2].
Psychological preparation refers to the type of preparation carried out with the aim of increasing the psychological effectiveness of sports activities. Psychological preparation consists in increasing the psychological culture of the athlete, eliminating the difficulties encountered in solving the problems of mutual coordination of the athlete's preparation with other types of preparation. For example, an athlete performs a large training load, the tension in his psyche increases, and the self-control system weakens, in this case it is impossible to continue the training process without psychological help.
At the initial training stage, the training process is not associated with heavy loads, it includes a lot of new and interesting things, and the athlete moves from lesson to lesson. All this allows us to maintain the natural interest in training among young athletes. In the future, as the load increases, a certain stabilization of the results occurs, and sometimes a long-term stagnation occurs, so many athletes cannot sustain their interest in sports. For this reason, some of them quit training or, as a rule, become interested in other sports that are not sustainable [3].
Therefore, at the initial stage of long-term training, emphasis should be placed on learning and developing basic motor skills and abilities, learning the basics of sports. In the future, the athlete must be constantly guided by the need to actively work on developing increasingly subtle components of training and overcome the increasing difficulties of mastering increasingly higher loads [5].
The main point in maintaining the athlete's interest in training is constant cooperation with the coach and involving him in the creative process of planning and implementing training plans. It not only maintains the athlete's interest in training, but also helps to achieve faster technical and tactical development and increase sports results. Purposeful motivation for sports development, active creative attitude to the training process, understanding of the goals of achieving high sports results creates a sense of responsibility, facilitates the transfer of high loads and pain, helps to change the sensitivity threshold. Effective mobilization of the relevant

analyzers and body resources. If the process of training the will is organically linked with the development of technical and tactical skills, the development of physical qualities, the holistic training of the athlete, then training the will is carried out successfully [2;5].

A decisive factor in the development of strong-willed qualities in athletes is the orientation of the athlete's activity to overcome increasing difficulties. The focus on higher achievements and the ever-increasing demands of training create the prerequisites for systematically overcoming ever-increasing difficulties both in training and in competition, which contribute to the development of will. The practical basis of the method of voluntary training is the following factors [4].

Results: The mandatory implementation of the training program and competitive relations is associated with instilling in the athlete systematic effort and perseverance in overcoming difficulties, the ability to finish what he has started and his success in this work. He understands the tasks in sports, it is impossible to reach the top of sports without overcoming great difficulties - if he understands that this is possible, if he believes in the coach and the correctness of the chosen training methodology.

It is very important to fulfill the complex tasks set for the athlete. It can be achieved by properly mobilizing mental and physical strength at different stages of sports development. For this, the systematic implementation of the process of preparing for these psychological difficulties is quite important. In this case, various methods are used: introducing an additional task, organizing training sessions in complex conditions, increasing the degree of risk, applying confusing sensory-emotional factors, complicating competitive effects, etc. One of the next methods is the use of competitions and reviews.

SOURCES

1. Huseynov E.A., Psychology of Competitive Activity, Baku, 2015, 182 p.
2. Huseynov E.A., Psychological service in sports, ADPU, Baku, 2022, 231 p.
3. Shtsseynov E.A. Psychological preparation of athletes before the competition // Pedagogical University Journal - Journal, Baku, 2002, No. 2, pp. 54-61.
4. Sirotin O.A., Baturin I.A. Psychology of an unsuccessful performance. M .: 1978, pp. 26-29.
5. Pirverdieva S.B., Huseynov E.A., Sports psychology, Baku, 2013, 80 p.
6. Rodionov A.V., Physical education and sports psychology: Classroom, 2010, 231 p.

Specific Body Flexibility in High-level Soccer Goalkeepers

Ihor ZANEVSKYY[1], Natalia HRYBOVSKA[2]

[1,2] Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskiy, Lviv, Ukraine

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Flexibility is very important component of fitness in soccer goalkeepers. The purpose of this research was to study the specific body flexibility in high-level soccer goalkeepers.
Method: The study covered 11 goalkeepers in Ukrainian Premier League soccer. All studied athletes have previously given written consent to participate in determining parameters of flexibility using appropriate equipment. The study procedure corresponded to the general standards of the Helsinki Declaration of the World Medical Association "Ethical Principles of Medical Research with Human Participation as an Object of Research", adopted by the 59th General Assembly of the WMA, Seoul, October 2008 (3rd ed.).
Findings: According to the results of the experiment and the test for the study, the results of the experiment were also expected to be uniform (V_a=3,3 – 4,7%). Up to the end of the experiment, all eleven goalkeepers showed statistically improved better results ($p<0.04$): Δ=0,6–3,3 (0,6 – 4,5%). The results of the measurement of centimeters rounded to the target numbers are given in the table format. A group of research goalkeepers have been diagnosed with the same test results SEBT (V_b=3,3 – 4,7%).
Results: Normalization of the SEBT test results, i.e. the measurement of the weight of the leg to its value, allows the absolute value of the body weight to be adjusted and the impact on the parameters of flexibility. Since the length of the leg (in centimeters) is written as an integer with two or three digits, the test score can also be written in the same format. The accuracy of measuring the length of the leg and its deviation is ±0.5 cm, which corresponds to the accuracy of a two- or three-digit integer that records the test result. A group of research gatekeepers have been diagnosed with the same test results SEBT test.
Keywords: soccer, goalkeepers, flexibility, testing.

Introduction

To improve the quality of the educational and training process and the effectiveness of competitive activities, it is important to find effective ways to improve the physical fitness of soccer players. A thorough analysis by specialists of the content and requirements for game activities, the performance of technical and tactical actions by soccer players, in particular goalkeepers, necessitates further study of the issues of improving their functional and physical fitness using innovative technologies (Buchheit et al., 2014; Yoksimovich et al., 2021; Teixeira et al., 2023).

To study the effectiveness of the training process in soccer, scientists widely use monitoring the activity of players both during matches and during training. In particular, in order to create a profile of players according to their positions, the physical capabilities of high-class soccer players were studied using global positioning technology. Also, other scientists studied the functional state of soccer players during the match in accordance with the playing position (Gribble et al., 2012; Mallow et al., 2015; Bota et al., 2019).

In addition, according to experts, in soccer, anthropometric and morphological indicators are important factors for an athlete of the appropriate playing role and allow ensuring the competitiveness of the level of the game itself. Thanks to this, the approach to the "universality" of soccer players was refuted and an anthropometric profile of the game role was formed. Studying the aspects of the game activity of the goalkeeper role, a number of authors proved a significant technical and tactical difference between the actions compared to field players, which involves the direct interaction of the limbs of the upper shoulder girdle with the ball. For a successful goal defense, a goalkeeper in soccer needs to use a wider range of motor skills and abilities (Perevoznik & Pertsukhov, 2018; Bryan et al., 2016; Reilly et al. 2019).

Increased requirements are also put forward for the functional fitness of goalkeepers. The development of alternative goalkeeper training programs in soccer, with the priority of an individual approach and the use of modern fitness equipment, is relevant. Flexibility is very important component of fitness in soccer goalkeepers (Bowen et al., 2017, 2019; Drew et al., 2016). The purpose of this research was to study the specific body flexibility in high-level soccer goalkeepers. This research has been partly carried out during years 2021-2022 according the Research Program No 2.4 “Modern Fitness Technologies in the Physical Training of Qualified Soccer Players” at Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskiy, Lviv, Ukraine.

Materials and Methods

The following research methods were used: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and the Internet, pedagogical observation, pedagogical testing (in particular: SEBT - Star excursion balance test; FMS (Functional Movement Screening), pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The study covered 11 goalkeepers in Ukrainian Premier League soccer. All studied athletes have previously given written consent to participate in determining the reaction time using appropriate equipment. The study procedure corresponded to the general standards of the Helsinki Declaration of the World Medical Association "Ethical Principles of Medical Research with Human Participation as an Object of Research", adopted by the 59th General Assembly of the WMA, Seoul, October 2008 (3rd ed.). However, there is a difference in the physical training program of goalkeepers due to the requirements for the playing role. Thus, following the physical periodization, the goalkeeper's actions most objectively characterize the manifestations of such physical qualities as explosive strength, coordination and power. The researchers also identified a pattern between the age and coordination abilities of soccer goalkeepers.

The training program for qualified goalkeepers in soccer included the use of: a system of exercises with gymnastic sticks Stick mobility, sets of exercises taking into account the myofascial lines of the body - myofascial release (MFR), exercises for muscle activation with miniband (for individually defined muscle groups), exercises with block simulators and free weights. Both Stick Mobility and MFR techniques are aimed at developing flexibility, joint mobility (mobility), and coordination. They actively affect the muscular component and fascia of the body, the functionality of which is an integral condition for the activity of the musculoskeletal system of athletes. The pedagogical experiment involved the implementation of innovative fitness tools in the educational and training process of qualified goalkeepers in soccer (Englund & Pascarella, 2017).

The SEBT test was performed in eight straight lines on the right and left noses. A measure of body flexibility and balance in this variant of the SEBT test was the ratio of the distance the tip of the big toe deviated from the center of the star to the length of the foot. Increased by two orders of magnitude (for convenience), this ratio was taken as the result of the test. According to the Shapiro–Wilk model, the results of the SEBT test made it possible to accept the statistical hypothesis of the normality of the distribution with a high degree of confidence ($p>0.6$). In view of this, parametric statistics methods were used to process the test results (Picot et al., 2021).

Results

The results of the measurement of centimeters rounded to the target numbers are given in the Tables 1,2.

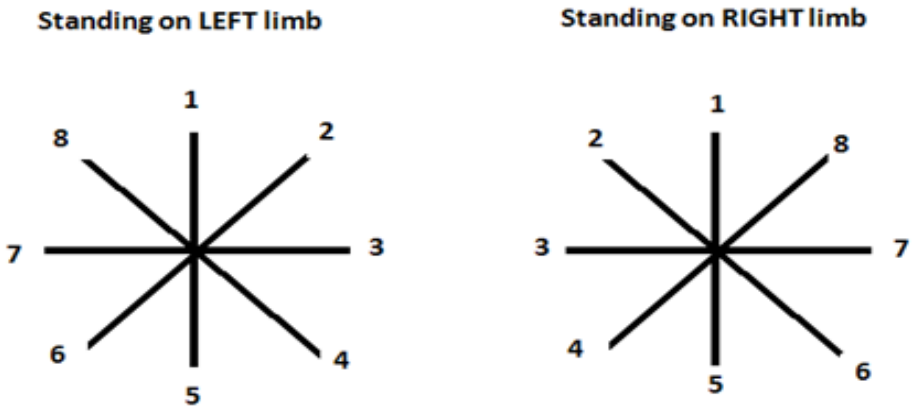


Figure 1. Measure scheme in SEBT test in the directions: 1 – Anterior, 2 – Anteromedial, 3 – Medial, 4 – Posteromedial, 5 – Posterior 6 – Posterolateral, 7 – Lateral, 8 – Anterolateral (https://www.physio-pedia.com/Star_Excursion_Balance_Test).

Table 1. Results of the leg deviation using SEBT test on the basis of the experiment (cm)

D*	1		2		3		4		5		6		7		8	
G*	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L
1	84	81	95	92	105	103	106	105	112	111	104	102	97	94	79	77
2	87	84	98	96	107	105	111	107	114	112	107	105	99	97	80	78
3	86	83	98	95	109	106	110	106	115	113	107	104	99	95	81	78
4	88	85	99	97	108	105	112	109	115	113	109	106	101	96	81	79
5	82	80	95	94	104	102	106	104	112	109	103	99	95	94	78	75
6	87	85	98	96	109	106	111	107	116	113	107	105	99	97	81	78
7	85	89	96	98	106	107	109	112	113	114	106	108	98	100	78	80
8	83	82	95	90	105	103	106	103	112	109	104	101	95	93	79	75
9	86	82	99	97	108	106	114	108	115	113	109	106	100	98	81	79
10	88	85	99	96	107	105	114	108	115	112	107	106	100	98	81	79
11	84	82	95	93	105	101	107	104	112	110	104	101	95	92	78	76

*D – direction: 1 – Anterior, 2 – Anteromedial, 3 – Medial, 4 – Posteromedial, 5 – Posterior 6 – Posterolateral, 7 – Lateral, 8 – Anterolateral.; R – to right, L – to left; G – goalkeeper.

Table 2. Results of the leg deviation using SEBT test at the end of the experiment (cm)

D*	1		2		3		4		5		6		7		8	
G*	R	L	R	L	R	L	R	L	G*	R	L	R	L	R	L	R
1	86	83	96	94	105	104	107	107	114	113	104	105	99	97	80	79
2	87	86	98	99	109	107	110	109	115	113	109	107	100	94	82	80
3	86	83	99	96	111	109	110	106	115	116	109	106	98	97	83	80
4	88	88	100	99	107	106	112	110	114	115	110	108	103	100	82	83
5	84	83	97	95	107	105	106	107	114	111	104	101	98	97	83	81
6	89	87	101	99	110	108	113	108	116	114	110	106	102	100	83	80
7	87	86	98	100	107	109	111	113	114	115	107	110	100	101	80	83
8	85	84	97	93	107	106	106	105	112	110	106	103	96	95	82	81
9	88	83	102	100	110	107	115	110	115	114	110	108	102	100	83	83
10	92	88	103	100	109	108	116	112	117	113	109	108	105	102	82	82
11	87	85	95	94	107	105	107	106	115	112	108	103	98	95	82	80

*D – direction: 1 – Anterior, 2 – Anteromedial, 3 – Medial, 4 – Posteromedial, 5 – Posterior 6 – Posterolateral, 7 – Lateral, 8 – Anterolateral; R – to right, L – to left; G – goalkeeper.

A measure of body flexibility and balance in this variant of the SEBT test was the ratio of the distance the tip of the big toe deviated from the center of the star to the length of the foot. Increased by two orders of magnitude (for convenience), this ratio was taken as the result of the test. According to the Shapiro–Wilk model, the results of the SEBT test made it possible to accept the statistical hypothesis of the normality of the distribution with a high degree of confidence ($p>0.6$). In view of this, parametric statistics methods were used to process the test results. For example, with a deviation of the right leg 109 cm long (Table 3) in the anterior direction by 84 cm, the SEBT test score is 100 * 84/109 = 77, and with a deviation of the left leg 107 cm long in the opposite direction by 111 cm – 100 * 111/107 = 104 (Tables 4.5).

Table 3. Length of the leg (cm)

Goalkeeper	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
R*	109	105	106	104	108	107	114	102	110	102	100
L	107	104	104	103	107	105	112	103	109	100	98

*R – right, L – left leg

Table 4. Normalized (by the length of a leg) results of the test from the beginning of the experiment

D*	1		2		3		4		5		6		7		8	
G*	R	L	R	L	R	L	R	L	G*	R	L	R	L	R	L	R
1	77	76	87	86	96	96	97	98	103	104	95	95	89	88	72	72
2	83	81	93	92	102	101	106	103	109	108	102	101	94	93	76	75
3	81	80	92	91	103	102	104	102	108	109	101	100	93	91	76	75
4	85	83	95	94	104	102	108	106	111	110	105	103	97	93	78	77
5	76	75	88	88	96	95	98	97	104	102	95	93	88	88	72	70
6	81	81	92	91	102	101	104	102	108	108	100	100	93	92	76	74
7	75	79	84	88	93	96	96	100	99	102	93	96	86	89	68	71
8	81	80	93	87	103	100	104	100	110	106	102	98	93	90	77	73
9	78	75	90	89	98	97	104	99	105	104	99	97	91	90	74	72
10	86	85	97	96	105	105	112	108	113	112	105	106	98	98	79	79
11	84	84	95	95	105	103	107	106	112	112	104	103	95	94	78	78
M_b	81	80	92	91	101	100	103	102	107	107	100	99	92	92	75	74
SD_b	3,8	3,4	3,9	3,4	4,0	3,3	4,8	3,5	4,3	3,7	4,0	3,9	3,8	3,0	3,2	2,8
V_b%	4,7	4,2	4,2	3,8	4,0	3,3	4,7	3,4	4,0	3,5	4,0	3,9	4,1	3,3	4,3	3,7

*H – direction: 1 – Anterior, 2 – Anteromedial, 3 – Medial, 4 – Posteromedial, 5 – Posterior 6 – Posterolateral, 7 – Lateral, 8 – Anterolateral.; R – to right, L – to left;
M_b – arithmetic mean, SD_b – standard deviation; V_b% – coefficient of variation; G – goalkeeper.

A group of research goalkeepers have been diagnosed with the same test results SEBT (V_b=3,3 – 4,7%).

Table 5. Normalized (by the length of a leg) results of the test for the experiment compering with initials

D*	1		2		3		4		5		6		7		8	
G*	R	L	R	L	R	L	R	L	G*	R	L	R	L	R	L	R
1	79	78	88	88	96	97	98	100	105	106	95	98	91	91	73	74
2	83	83	93	95	104	103	105	105	110	109	104	103	95	90	78	77
3	81	80	93	92	105	105	104	102	108	112	103	102	92	93	78	77
4	85	85	96	96	103	103	108	107	110	112	106	105	99	97	79	81
5	78	78	90	89	99	98	98	100	106	104	96	94	91	91	77	76
6	83	83	94	94	103	103	106	103	108	109	103	101	95	95	78	76
7	76	77	86	89	94	97	97	101	100	103	94	98	88	90	70	74
8	83	82	95	90	105	103	104	102	110	107	104	100	94	92	80	79
9	80	76	93	92	100	98	105	101	105	105	100	99	93	92	75	76
10	90	88	101	100	107	108	114	112	115	113	107	108	103	102	80	82
11	87	87	95	96	107	107	107	108	115	114	108	105	98	97	82	82
M_a	82	81	93	93	102	102	104	104	108	108	102	101	94	94	77	78
SD_a	4,1	4,2	4,1	3,8	4,2	3,8	4,8	3,9	4,4	3,9	4,8	3,9	4,3	3,8	3,4	2,8
□	1,6	1,6	1,6	2,2	1,4	2,2	0,6	1,7	0,9	1,5	1,7	1,9	2,0	2,1	2,2	3,3
%	2,0	2,0	1,8	2,4	1,4	2,2	0,6	1,7	0,8	1,4	1,7	1,9	2,1	2,3	2,9	4,5
V_a %	4,7	4,2	4,2	3,8	4,0	3,3	4,7	3,4	4,0	3,5	4,0	3,9	4,1	3,3	4,3	3,7
p	0,001	0,011	0,001	0,000	0,002	0,000	0,070	0,000	0,036	0,000	0,001	0,000	0,001	0,004	0,000	0,0001

*H – direction: 1 – Anterior, 2 – Anteromedial, 3 – Medial, 4 – Posteromedial, 5 – Posterior 6 – Posterolateral, 7 – Lateral, 8 – Anterolateral; R – to right, L – to left; M_b – arithmetic mean, SD_b – standard deviation; □ – increase of the test result; p – significance, V_b% – coefficient of variation; G – goalkeeper.

Discusion and Conclusion

A group of research gatekeepers have been diagnosed with the same test results SEBT (V_b=3,3 – 4,7%). According to the results of the experiment and the test for the experiment, the results of the experiment were also expected to be uniform (V_a=3,3 – 4,7%). Up to the end of the experiment, all eleven goalkeepers showed statistically improved better results (p<0.04): □□□□□–3,3 (0,6 – 4,5%).

Normalization of the SEBT test results, i.e. the measurement of the weight of the leg to its value, allows the absolute value of the body weight to be adjusted and the impact on the parameters of flexibility. Since the length of the leg (in centimeters) is written as an integer with two or three digits, the test score can also be

written in the same format. The accuracy of measuring the length of the leg and its deviation is ±0.5 cm, which corresponds to the accuracy of a two- or three-digit integer that records the test result.

Resources

Bota, A., Teodorescu, S., Mezei, M. & Alexe, I. (2019). Polar Team Pro – the Ultimate Diagnosis Tool in Competitive Football. The 15th International Scientific Conference eLearning and Software for Education Bucharest, April 11-12, 2019, 456-462. https://doi.org/ 10.12753/2066-026X-19-201

Bowen, L., Gross, A. S., Gimpel, M., and Li, F. X. (2017). Accumulated workloads and the acute:chronic workload ratio relate to injury risk in elite youth football players. *Br. J. Sports Med.* 51, 452–459. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095820

Bowen, L., Gross, A. S., Gimpel, M., Bruce-Low, S., & Li, F. X. (2019). Spikes in acute:chronic workload ratio (ACWR) associated with a 5-7 times greater injury rate in English Premier League football players: a comprehensive 3-year study. *Br. J. Sports. Med.* 21:422. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099422

Bryan, D., Cullen, T., Roantree, A.,L., Mc Carren, D.,T., Kelly, P.,L. O'Connor, S.,M., Hughes, P.G. & Niall, M. (2016). Physiological profile and activity pattern of minor gaelic football players. *The Journal of Strength and Conditioning Research 31*(7), 1. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001667

Buchheit, M., Allen, A., Poon, T. K., Modonutti, M., Gregson, W., & Di Salvo, V. (2014). Integrating different tracking systems in football: multiple camera semi-automatic system, local position measurement and GPS technologies. *Journal of sports sciences, 32*(20), 1844-1857.

Drew, M. K. & Finch, C. F. (2016). The relationship between training load and injury, illness and soreness: a systematic and literature review. *Sports. Med*. 46, 861–883. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0459-8

Englund, T. & Pascarella, J. (2017). Soccer Goalkeeper Training: The Comprehensive Guide, Meyer & Meyer Sport.

Gribble, P.,A., Hertel, J. & Plisky, P. (2012). Using the Star Excursion Balance Test to assess dynamic postural-control deficits and outcomes in lower extremity injury: a literature and systematic review. *Journal of Athletic Training, 47*(3), 339-357.

Mallow, J, Mena, E, Nevado, F & Paredes, V. (2015). Physical Demands of Top-Class Soccer Friendly Matches in Relation to a Playing Position Using Global Positioning System Technology. *J Hum Kinet. 14*, (47), 179-188

Perevoznik, V. & Pertsukhov, A. (2018). Age and anthropometric indicators of highly qualified football players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 6*(68), 65–69.

Picot, B., Terrier, R., Forestier, N., Fourchet, F. & McKeon, P.O. (2021). The star excursion balance test: an update review and practical guidelines. *International Journal of Athletic Therapy and Training. 20,*(6), 285-293.

Reilly, T., George, K., Marfell-Jones, M., Scott, M., Sutton, L. & Wallace, J. (2019). How Well do Skinfold Equations Predict Percent Body Fat in Elite Soccer Players? *International Journal of Sports Medicine, 30*(08), 607-613. Available on: https://doi.org/10.1055/s-0029-1202353

Teixeira, J.E., Forte, P., Ferraz, R., Branquinho, L., Morgans, R., Silva, A. J., Monteiro, A., M., & Barbosa, T.,M. (2023). Resultant equations for training load monitoring during a standard microcycle in sub-elite youth football: a principal components approach. *PeerJ*, *11*. https://doi.org/10.7717/PEERJ.15806/FIG-2

Yoksimovich, M., Skrypchenko, I., Yarymbash, K., Fuluria, D., Arifi, F. & Osmani, A. (2021). Anthropometric Characteristics of Kosovo Superleague Footballers. *Sport Mont*., *19*(2), 115-117.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerin Sessiz İstifa Algılarının İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği)

Murat TURAN[1], Bülent TATLISU[2]

[1] Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
[2] Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma, Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sessiz istifa kavramının çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlanmıştır. Son yıllarda sessiz istifa kavramını hayatımızda sıkça duyar olduk. Bu anlamda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bu kavrama bakış açılarını anlamak açısından önem arz etmektedir.
Yöntem: Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma evrenini Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken, araştırma grubunu gönüllü olarak katılım sağlayan 94 kadın ve 101 erkek olmak üzere toplam 195 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Sessiz istifa tutumlarını ölçmek amacıyla ise Savaş ve Turan (2023) tarafından geliştirilen 4 alt boyut, 16 maddeden ve 5'li Likert tipi "Sessiz İstifa Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı çarpıklık ve basıklık testleri ile incelenmiş olup verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacı ile frekans analizi, sessiz istifa ölçeği genel ortalama ve alt boyutların ortalamasını tespit etmek için betimsel istatistik uygulanmıştır. İkili gruplar arasındaki farkları test etmek için Bağımsız Örneklem T testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılması için ise Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.
Bulgular: Katılımcıların sessiz istifa algılarının yaş ve sınıf düzeyi değişkenlerinde anlamlı farklılığa rastlanmış iken, cinsiyet ve spor yapma durumu değişkenlerinde ise istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.
Sonuç: Katılımcıların sessiz istifa algılarının yaş ve sınıf düzeyi değişkenleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenirken, cinsiyet ve spor yapma gibi değişkenler üzerinde ise ayırt edici bir etken olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sessiz istifa, Spor Bilimleri Fakültesi.

Investigation of the Perceptions of Silent Resignation of Students of the Faculty of Sports Sciences (Bayburt University Example)

Murat TURAN[1], Bülent TATLISU[2]

[1] Erzurum Technical University, Faculty of Sports Sciences, Erzurum
[2] Bayburt University, Faculty of Sports Sciences, Bayburt

SUMMARY

Introduction and Purpose: This research aims to examine the concept of silent resignation of students studying at Bayburt University Faculty of Sports Sciences according to various variables. In recent years, we have frequently heard the concept of silent resignation in our lives. In this sense, it is important to understand the perspectives of the students of the Faculty of Sports Sciences on this concept.
Method: Descriptive scanning model was used in the study . While the study universe consisted of students of Bayburt University Faculty of Sports Sciences, the research group consisted of 195 students, 94 female and 101 male, who participated voluntarily. The "Personal Information Form" developed by the researchers was used to determine the demographic information of the participants. In order to measure silent resignation attitudes, the "Silent Resignation Scale" consisting of 4 sub-dimensions, 16 items and 5-point Likert -type developed by Savaş and Turan (2023) was applied. Skewness and kurtosis tests were used to examine whether the data were suitable for normal distribution, and it was determined that the data showed normal distribution. Frequency analysis was applied to determine the demographic characteristics of the participants, and descriptive statistics were applied to determine the general mean of the silent resignation scale and the mean of the sub-dimensions. Independent

Samples T test was used to test the differences between paired groups, and One-Way ANOVA test was used to compare more than two groups.
Findings: While a significant difference was found in the age and grade level variables of the participants' silent resignation perceptions, no statistically significant difference was found in the gender and sports status variables.
Conclusion: While it is said that the participants' perceptions of silent resignation have a significant effect on age and grade level variables, it can be said that it is not a distinguishing factor on variables such as gender and doing sports.

Keywords: Sports, Silent resignation, Faculty of Sports Sciences.

GİRİŞ

Son yıllarda pandemi, ekonomik sıkıntılar ve demokrasinin zayıflaması gibi zorluklar, spor dünyasında da çalışanların ve sporcuların kötü çalışma koşullarını reddetmesine yol açmış ve bu durum "sessiz istifa" olarak adlandırılan bir kavramın ortaya çıkmasına neden olmuştur (Anthony vd., 2022). Sessiz istifa, sporcuların ve çalışanların sadece pozisyonlarının gerektirdiği işleri yaparak ek sorumluluklardan kaçındığı, minimum çaba gösterdiği bir durumu tanımlar (Buscaglia, 2022; Zenger & Folkman, 2022). Bu kavram, Zaid Khan'ın TikTok'ta paylaştığı viral bir videoyla popüler hale gelmiş ve işin hayatın merkezi olmaması gerektiği, bireyin değerinin emeğiyle ölçülmemesi gerektiği vurgulanmıştır (Ratnatunga, 2024). Sessiz istifa, genellikle motivasyon kaybı, tükenmişlik veya stresle ilişkilendirilen bir davranış biçimidir. Çalışanlar işten ayrılmadan sadece görevlerini yerine getirirler, ancak beklenenin ötesine geçmezler (Pearce, 2022). Bu durum, düşük iş etkinlikleri ve iş yerinde etkisiz performansla ilişkilendirilir (Harter, 2022). Sessiz istifa ile tembellik arasındaki fark, çalışanların işlerini beklenen standartlara uygun şekilde sürdürmeleri, ancak ek sorumluluklardan kaçınmalarıdır. Bu durum, yönetim ve organizasyonların çalışanlarla anlamlı bir bağ kuramamasıyla ilişkilendirilir (Deshmukh & Das, 2024). Çalışanlar, genellikle maddi nedenlerle işten ayrılamadıklarında sessiz istifa davranışını benimserler; bu durumda sadece temel görevlerini yerine getirirler ve iş yerinde minimum çaba gösterirler (Karaşin & Öztırak, 2023). Bu tutum, iş-yaşam dengelerini korumak veya stresli iş ortamlarında sağlıklarını sürdürmek isteyen Y ve Z kuşağı arasında daha yaygındır. Bu kuşaklar, fazla mesai baskısının azaltılması gerektiğini savunmaktadır (Hare, 2022). Sessiz istifa, yetersiz yönetim uygulamaları, motivasyon eksikliği ve tükenmişlik gibi faktörlerle ilişkilendirilen bir durumdur (Savaş & Turan, 2023). Bu kavram, aslında yeni bir olgu değil, etkisizlik, geri çekilme davranışı ve iş ihmaline benzer özellikler taşıyan bir durumu yeniden adlandırmaktadır (Aydin & Azizoğlu, 2022). Eğitimciler, sessiz istifa kavramının öğrenciler arasında da yaygınlaştığını belirtmektedir (Intelligent.com, 2022). Bu bağlamda çalışmamızda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sessiz istifa algılarının çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli, bir grup özelliğini belirlemek için verilerin toplandığı ve mevcut durumu betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu modelde, araştırma konusu olan birey veya nesne kendi koşulları içinde tanımlanmaya çalışılırken, değiştirme veya etkileme çabası gösterilmez (Büyüköztürk vd., 2016).

Araştırmanın Amacı

Araştırmada spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sessiz istifa kavramı algılarının farklı değişkenlere göre incelenmesini amaçlandı.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitimini devam edip tesadüfü yöntemle seçilmiş 195 öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada uygulanmak üzere araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile sessiz istifa ölçeği kullanıldı. Ölçekler adaylarından online olarak toplandı.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik durumlarına ilişkin bilgilerini toplamak amacıyla; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, spor yapma durumu ve spor branşı değişkenlerini içermektedir.

Sessiz İstifa Ölçeği: Geçerlilik ve güvenirliğini Savaş ve Turan'ın (2023) yaptığını "Sessiz İstifa" ölçeği 16 madde ve Bağlılıkta Azalma (4 madde), Motivasyonsuzluk (4 madde), Sosyalleşme (4 madde) ve Kendini

Koruma (4 madde) alt boyutlarından oluşmaktadır. SİÖ'den alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80'dir (16-29 arası çok düşük, 30-42 düşük, 43-55 orta, 56-68 yüksek ve 69-80 çok yüksek). Ölçekte bütün maddeler olumlu olarak kodlanmaktadır. Ters kodlama yapılan madde yer almamaktadır. Ölçeğin, açıkladığı varyans %76,66, Cronbach Alpha değeri ,94 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Tozoğlu ve Dursun'un (2020) belirttiği üzere istatistiksel analizlere geçilmeden önce, varsa bu analizlerle ilgili normallik, homojenlik, durağanlık, doğrusallık gibi varsayımlar denetlenmiş ve hangi varsayımların sağlandığı konusunda istatistiksel bilgiler ortaya çıkarılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 26.0 programı ile analiz edildi. Verilere yapılan normallik analizi sonucunda normal dağılım gösterdikleri tespit edildiğinden (Tablo 2), parametrik testler uygulanmıştır. Cinsiyet ve spor yapıyor musunuz değişkenine T-testi uygulanmış olup yaş, sınıf ve branş değişkenlerine ise One-Way ANOVA Testi kullanılmıştır. Ayrıca tukey testi de farkın hangi gruptan olduğunu belirlemek için uygulanmıştır. Son olarak aralarındaki ilişki için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Sessiz İstifa Ölçeği Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi

Alt Boyutlar	Maddeler	Alfa (α)
Bağlılıkta Azalma	1,2,3 ve 4. maddeler	0,826
Motivasyonsuzluk	5,6,7 ve 8. maddeler	0,545
Sosyalleşme	9,10,11 ve 12. maddeler	0,812
Kendini Koruma	13,14,15 ve 16. maddeler.	0,679
Toplam Ölçek	16 Madde	**0,852**

Tablo 2. Verilerin Normallik Analiz Dağılımı

	Bağlılıkta Azalma	Motivasyonsuzluk	Sosyalleşme	Kendini Koruma
Skewness	0,426	0,281	0,338	0,206
Kurtosis	-0,859	-0,880	-0,856	-0,846
N	195	195	195	195

Tablo 2'deki verilerin normallik analizi dağılımı incelendiğinde; Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri (George ve Mallery, 2010), +2.0 ile-2.0 arasında olduğunda verilerin normal dağıldığı varsayılmaktadır. Veriler normal dağılım gösterdiğinden çalışmada, Parametrik hipotez testlerinin kullanılmasına kararlaştırılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımının belirlenmesi için yüzde (%) ve frekans (f) analizi, iki grubun karşılaştırılması için T-testi ve grupların karşılaştırmaları için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey Post hoc analizi uygulanmıştır. Çalışmanın anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Çeşitli Değişkenlere Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

		F	%
Cinsiyet	Erkek	101	51,8
	Kadın	94	48,2
Spor yapıyor musunuz?	Evet	146	74,9
	Hayır	49	25,1
Yaş	18-20 yaş	44	22,6
	21-23 yaş	123	63,1
	24 yaş ve üzeri	28	14,4
Sınıf	1.Sınıf	46	23,6
	2.Sınıf	41	21,0
	3.Sınıf	60	30,8
	4.Sınıf	48	24,6
Spor Branşı	Bireysel spor	83	42,6
	Takım sporu	65	33,3
	Belirtmeyen	47	24,1

	Toplam	195	%100

Tablo 3' te katılımcıların çeşitli değişkenlere göre yüzde ve frekans dağılımları verilmiştir.

Tablo 4. Sessiz İstifa Ölçeğini Oluşturan Alt Boyutların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları

Alt Boyutlar	Bağlılıkta Azalma	Motivasyonsuzluk	Sosyalleşme	Kendini Koruma
Aritmetik ortalama	2,670	2,959	2,725	2,901
Standart sapma	1,150	0,863	1,092	0,993

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların Sessiz İstifa Ölçeği alt boyutlarından sırayla "Motivasyonsuzluk" (x̄=2,959±0,863), "Kendini Koruma" (x̄=2,901± 0,993), "Sosyalleşme" (x̄=2,725±1,092), "Bağlılıkta Azalma" (x̄=2, 670± 1,150) aritmetik ortalama ve standart sapmaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 5. Sessiz İstifa Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Bağlılıkta Azalma	Erkek	101	2,601	2,601	-0,868	0,387
	Kadın	94	2,744	2,744		
Motivasyonsuzluk	Erkek	101	2,901	2,901	-0,972	0,332
	Kadın	94	3,021	3,021		
Sosyalleşme	Erkek	101	2,782	2,782	0,748	0,455
	Kadın	94	2,664	2,664		
Kendini Koruma	Erkek	101	2,987	2,987	1,267	0,207
	Kadın	94	2,808	2,808		

*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile Sessiz İstifa ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Tablo 6. Sessiz İstifa Düzeyinin Spor Yapma Değişkenine Göre İncelenmesi

Alt boyutlar	Spor yapıyor musunuz?	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Bağlılıkta Azalma	Evet	146	2,60	1,16	-1,351	0,178
	Hayır	49	2,86	1,10		
Motivasyonsuzluk	Evet	146	2,97	0,87	0,380	0,705
	Hayır	49	2,91	0,84		
Sosyalleşme	Evet	146	2,67	1,11	-1,202	0,231
	Hayır	49	2,88	1,01		
Kendini Koruma	Evet	146	2,87	0,99	-0,553	0,581
	Hayır	49	2,96	0,99		

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde spor yapma durumu değişkeni ile sessiz istifa ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 7. Sessiz İstifa Düzeyinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Alt Boyutlar	Gruplar	n	$\bar{x}$	SS	F	P	Gruplar arası fark
Bağlılıkta Azalma	(a)18-20 yaş	44	2,50	0,84	1,293	0,277	-
	(b)21-23 yaş	123	2,66	1,22			
	(c)24 yaş ve üzeri	28	2,94	1,19			
Motivasyonsuzluk	(a)18-20 yaş	44	2,86	0,73	0,348	0,707	-
	(b)21-23 yaş	123	2,98	0,90			
	(c)24 yaş ve üzeri	28	3,00	0,87			
Sosyalleşme	(a)18-20 yaş	44	2,47	0,91	1,484	0,229	-
	(b)21-23 yaş	123	2,79	1,10			
	(c)24 yaş ve üzeri	28	2,82	1,24			

Kendini Koruma	(a)18-20 yaş	44	2,68	0,91	3,245	**0,041***	C>A
	(b)21-23 yaş	123	2,89	1,01			
	(c)24 yaş ve üzeri	28	3,28	0,92			

*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde, yaş değişkeni ile sessiz istifa ölçeği alt boyutlarından kendini koruma (F (2;192) = 3,245; p<0.041) boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey Post Hoc analizi sonucunda kendini koruma alt boyutunda 18-20 yaş ($\overline{x}$ =2,681±0,918) ve 24 yaş üzeri ($\overline{x}$ =3,285±0,927) arasında 24 yaş ve üzeri olan katılımcıların lehine fark olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Sessiz İstifa Düzeyinin Spor Türü Değişkenine Göre İncelenmesi

Alt Boyutlar	Gruplar	n	$\overline{x}$	SS	F	P	Gruplar arası fark
Bağlılıkta Azalma	(a)Bireysel spor	83	2,55	1,19	2,13	0,12	-
	(b)Takım sporu	65	2,60	1,09			
	(c)Hem bireysel hem de takım sporu yapan	47	2,96	1,11			
Motivasyonsuzluk	(a)Bireysel spor	83	2,92	0,84	0,12	0,88	-
	(b)Takım sporu	65	2,96	0,89			
	(c)Hem bireysel hem de takım sporu yapan	47	3,00	0,86			
Sosyalleşme	(a)Bireysel spor	83	2,60	1,13	2,35	0,09	-
	(b)Takım sporu	65	2,66	1,07			
	(c)Hem bireysel hem de takım sporu yapan	47	3,02	0,99			
Kendini Koruma	(a)Bireysel spor	83	2,81	1,06	0,61	0,54	-
	(b)Takım sporu	65	2,94	0,90			
	(c)Hem bireysel hem de takım sporu yapan	47	3,00	0,99			

*p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde spor türü değişkeni ile sessiz istifa ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Tablo 9. Sessiz İstifa Düzeyinin Sınıf Değişkenine Göre İncelenmesi

Alt Boyutlar	Gruplar	N	$\overline{x}$	SS	F	P	Gruplar arası fark
Bağlılıkta Azalma	(a) 1.Sınıf	46	2,36	1,02	8,19	**0,00***	D >A, B, C
	(b) 2.Sınıf	41	2,23	1,00			
	(c) 3.Sınıf	60	2,71	1,11			
	(d) 4.Sınıf	48	3,27	1,18			
Motivasyonsuzluk	(a) 1.Sınıf	46	2,68	0,80	6,07	**0,01***	D, C >A
	(b) 2.Sınıf	41	2,74	0,71			
	(c) 3.Sınıf	60	3,00	0,86			
	(d) 4.Sınıf	48	3,34	0,90			
Sosyalleşme	(a) 1.Sınıf	46	2,31	0,90	10,8	**0,00***	D >A
	(b) 2.Sınıf	41	2,52	0,81			
	(c) 3.Sınıf	60	2,61	1,10			
	(d) 4.Sınıf	48	3,42	1,14			
Kendini Koruma	(a) 1.Sınıf	46	2,64	0,88	9,36	**0,00***	D, C >B
	(b) 2.Sınıf	41	2,44	0,95			
	(c) 3.Sınıf	60	3,00	0,89			
	(d) 4.Sınıf	48	3,40	1,00			

*p<0,05

Tablo 9 incelendiğinde okuduğunuz sınıf değişkenine göre Sessiz İstifa tutumlarının alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmış olup, 4. Sınıflar lehine yüksek düzeyde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 10. Sessiz İstifa Ölçeği Alt Boyutları Skorları Arasındaki İlişki

	Bağlılıkta Azalma	Motivasyonsuzluk	Sosyalleşme	Kendini Koruma
Bağlılıkta Azalma		,640**	,629**	,473**
		,000	,000	,000
Motivasyonsuzluk			,570**	,536**
			,000	,000
Sosyalleşme				,733**
				,000
Kendini Koruma				

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Katılımcıların Sessiz İstifa ölçeği alt boyutları skorları arasındaki ilişki ortaya çıkarmak için yapılan pearson kolerasyon testi sonucunda bağlılıkta azalma boyutu ile motivasyonsuzluk boyutu (r=.640; p=.000) arasında pozitif yönde orta düzey, sosyalleşme boyutu ile (r=.629; p=.000) pozitif yönde orta düzey ve kendini koruma boyutu ile (r=.473; p=.000) pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Motivasyonsuzluk boyutu ile sosyalleşme boyutu (r=.570; p=.000) ve kendini koruma boyutu arasında (r=.536; p=.000) pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyalleşme boyutu ile kendini koruma boyutu arasında (r=.733; p=.000) pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamız spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sessiz istifa algılarının cinsiyet, spor yapıyor musunuz, yaş, sınıf ve spor branşı değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman, sessiz istifa ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Bu durum hem erkek hem de kız öğrencilerin sessiz istifa algılarının benzer düzeylerde olduğunu, fakültede sessiz istifa algılarının cinsiyet değişkeni üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını ortaya koyabilir. Deniz (2023) tarafından alana kazandırılan "sessiz istifanın demografik değişkenler açısından incelenmesi" isimli çalışmasında çalışanların sessiz istifa algılarının cinsiyet, medeni durum, statü, tecrübe ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Yapılan çalışmada spor yapıyor musunuz değişkenine bakıldığı zaman, sessiz istifa ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Bu durum, sporun, bireylerin iş yerindeki bağlılık, motivasyon ve genel psikolojik durumları üzerinde beklenen olumlu etkileri sağlamadığını düşündürebilir. Ayrıca, spor yapmanın bireylerin iş yerindeki tutum ve davranışları üzerindeki etkisinin, diğer faktörlerle etkileşim içinde olabileceği veya spor yapmanın sessiz istifa ile ilişkili olan diğer psikolojik ve sosyal dinamikler üzerinde dolaylı bir etkisi olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Katılımcıların yaş değişkenine bakıldığında, sessiz istifa ölçeği alt boyutlarından kendini koruma boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kendini koruma alt boyutunda 18-20 yaş ve 24 yaş üzeri arasında 24 yaş ve üzeri olan katılımcıların lehine fark olduğu görülmektedir. Avşar (2024) çalışmasında, katılımcıların ağırlıklı olarak 25-34 yaş grubundan oluştuğu görülmektedir. Bu bağlamda, söz konusu yaş aralığındaki bireylerin çalışmaya katılımı, bu demografik grubun sessiz istifa olgusuna yönelik tutum ve davranışlarının daha belirgin olduğuna dair önemli ipuçları sunmaktadır. Elde edilen bulgular, 25-34 yaş arasındaki bireylerin iş yerinde sessiz istifa düşüncesini daha fazla benimseme eğiliminde olduğunu göstererek, bu yaş grubunun psikolojik ve sosyal dinamiklerinin araştırılması açısından değerli bir temel oluşturmaktadır. Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerin iş yerindeki psikolojik dayanıklılık ve kendini koruma stratejilerini daha etkin bir şekilde geliştirebildiklerini düşündürebilir. Genç bireylerin, iş yerindeki zorluklarla başa çıkma konusunda daha az deneyime sahip olmaları, kendilerini koruma mekanizmalarının daha az gelişmiş olmasına yol açabilir. Bu durum, yaşın, bireylerin iş yerindeki tutum ve davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların spor türü değişkenine bakıldığında, sessiz istifa ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Spor türünün, çalışanların sessiz istifa algıları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bu, bireysel ve takım sporlarının iş yerindeki bağlılık, motivasyon, sosyalleşme ve kendini koruma üzerinde benzer etkiler yarattığını düşündürmektedir.

Katılımcıların sınıf değişkenine bakıldığında, sessiz istifa ölçeği alt boyutları arasında bağlılıkta azalma, motivasyonsuzluk, sosyalleşme ve kendini koruma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bunun sonucunda, katılımcıların sınıf düzeylerine göre farklı alt boyutlar açısından farklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. 4. sınıf katılımcıları, bağlılıkta azalma, motivasyonsuzluk ve sosyalleşme boyutlarında diğer sınıflara göre avantajlı bir konumda bulunmaları, bu grubun olgunluk ve deneyim kazanmış olabileceğini düşündürmektedir. Kendini koruma boyutunda ise 4. sınıf katılımcıları 2. sınıf ile 4. sınıf arasında ve 3. sınıf katılımcıları arasında belirgin farklılıklar sergilemektedir. Bu sonuçlar, 4. sınıfın hem psikolojik bağlılık hem de sosyal etkileşim açısından daha olumlu bir duruma sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların Sessiz İstifa ölçeği alt boyutları skorları arasındaki ilişkiye bakıldığında bağlılıkta azalma boyutu ile motivasyonsuzluk boyutu arasında pozitif yönde orta düzey, sosyalleşme boyutu ile pozitif yönde orta düzey ve kendini koruma boyutu ile pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Motivasyonsuzluk boyutu ile sosyalleşme boyutu ve kendini koruma boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyalleşme boyutu ile kendini koruma boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, katılımcıların motivasyonsuzluk ve sosyalleşme boyutlarının birbirleriyle olan etkileşimlerini ortaya koymaktadır.

Alanda henüz yeni bir kavram olan sessiz istifaya yönelik geliştirilen ölçeklerin başka çalışmalar tarafından da kullanılabilir olduğunun en büyük göstergesi Savaş & Turan (2023) tarafından alana kazandırılan sessiz istifa ölçeğidir. Bu ölçek spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören bireylere uygulanmıştır. Sessiz istifa üzerindeki etkileri daha iyi anlamak için farklı demografik ve kültürel bağlamlarda daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir ve farklı sonuçlar elde edilebilir.

KAYNAKÇA

Anthony C. Klotz and Mark C. Bolino (2022), "When Quiet Quitting Is Worse Than the Real Thing", https://hbr.org/2022/09/when-quiet-quitting-is-worse-than-the-real-thing (Erişim Tarihi: 5 Ağustos 2024).

Avşar, M. (2024). Konaklama işletmelerinde çalışanların "Sessiz İstifa" kavramına ilişkin algılarının metafor analizi ile incelenmesi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 14(1), 343-355.

Aydin, E., & Azizoğlu, Ö. (2022). A new term for an existing concept: Quiet quitting—a selfdetermination perspective. In *International Congress on Critical Debates in Social Sciences* (pp. 285-295).

Bulus, B.C., (2023). Quıet quıttıng' ın hıgher educatıon, https://atafom.university/quiet-quitting-in-higher-education/ (Erişim Tarihi: 7 Ağustos 2024).

Buscaglia, M. (2022). A Quick Look at the Origins and Outcomes of the Trendy Term. Chicago Tribune. PressReader.com - Digital Newspaper & Magazine Subscriptions.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri (2. Basım). *Ankara: Pegem Akademi*.

Deniz, A. (2023). Sessiz İstifanın Demografik Değişkenler ile İlişkisi. Sessiz İstifa Kitabı içinde (42-61), Eğitim Yayınevi, İstanbul

Deshmukh, I., & Das, M. (2024) Opinion: The privilege of quiet quitting, https://telanganatoday.com/opinion-the-privilege-of-quiet-quitting (Erişim Tarihi: 7 Ağustos 2024).

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference (10th ed., 17.0 update)*. Boston: Pearson.

Hare, N. (2022). What Is 'Quiet Quitting' And How Should Leaders Respond? https://www.forbes.com/sites/allbusiness/2022/09/01/what-is-quiet-quitting-and-how-should-leaders-respond/?sh=7f03e4e b6de0. (Erişim Tarihi: 6 Ağustos 2024).

Harter, J. (2022). Is Quiet Quitting Real? Gallup Inc, https://www.gallup.com/work place/398306/quiet-quitting-real.aspx (Erişim Tarihi: 6 Ağustos 2024).

Intelligent.com (2022). One third of college students quiet quitting to preserve mental health. https://www.intelligent.com/one-third-of-college-students-quiet-quitting-to-preserve-mental-health/ (Erişim Tarihi: 6 Ağustos 2024).

Karaşin, Y. ve Öztırak, M. (2023). Sessiz istifa tutum ölçeğinin geliştirilmesi. Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 13 (4), 1443-1460. DOI: 10.18074/ckuiibfd.1311522.

Pearce, K. (2022). What is 'quiet quitting'?, available at https://hub.jhu.edu/2022/09/12/what-is-quiet-quitting/ (Erişim Tarihi: 5 Ağustos 2024).

Ratnatunga, J. (2022). Quiet quitting: The silent challenge of performance management. *Journal of Applied Management Accounting Research*, *20*(2), 13-20.

Savaş, B.Ç., & Turan, M. (2023). Sessiz istifa ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 12(3), 442-453.

Tozoğlu, E. & Dursun, M. (2020). Spor Bilimlerinde Bilimsel Araştırma Süreci, Editör; Gökmen, Ö. Spor & Bilim, Efe Akademi Yayınevi. İstanbul. S.7-23.

Zenger, J., & Folkman, J. (2022). Quiet quitting is about bad bosses, not bad employees. Harvard Business Review. https://hbr.org/2022/08/quiet-quitting-is-about-bad-bosses-not-bad-employees. (Erişim Tarihi: 6 Ağustos 2024).

The Influence of Physical Education and Sports on The Body

Azad Adalet oglu SHUKUROV[1]
[1]ADPU Jalilabad branch; Teacher

ABSTRACT

The health of a modern person is inextricably linked with sports and physical education, which allow to increase the protective functions of the body so that it can resist the harmful effects of aggressive microorganisms, unfavorable environmental conditions and other negative environmental factors. This is achieved not only by performing various trainings and exercises in the gym and at home, but also by a balanced, healthy diet. This combination allows to resist the development of many diseases, strengthen the immune system, and increase its resistance to various negative effects.

Key Words: Sports, effect, preparation, results, body, exercise, expert, health

INTRODUCTION AND PURPOSE

Technological progress has affected all spheres of activity. The advent of smartphones, computers and other devices has had a significant impact on lifestyle. Working and doing everyday things has become much easier and simpler. This could not help but affect human physical activity, which has sharply decreased. This situation has a negative impact on functional abilities, weakens the human musculoskeletal system. Internal organs begin to work somewhat differently, but, unfortunately, the changes are for the worse, not for the better. And since movements are reduced to a minimum, the sharply falling level of energy consumption entails failures in the muscular, cardiac, vascular and respiratory systems. All this affects the body and health and causes the development of many diseases [3;6].

MATERIALS AND METHODS

Literature analysis, personal observations and comparative analysis were used in the study**.** Sport allows to compensate for the lack of movement, to increase energy expenditure. In addition, in the realities of modern times, it is sports and physical education that are becoming the only available ways of showing activity, allowing to replenish the natural need of each person for a certain amount of loads and movement.

FINDINGS

Experts say that physical activity has an important effect on the body. Regular sports and physical exercise help to strengthen the cardiovascular system, improve metabolism, increase endurance and reduce the risk of many diseases. In addition, sports stimulate the production of endorphins, which improve mood and general psycho-emotional state. Experts emphasize that regular exercise not only improves physical health, but also contributes to the overall health of the body, making it an important part of a healthy lifestyle.

According to statistics, seventy percent of children and teenagers who are often susceptible to various diseases skip or do not attend physical education classes at all, and do not engage in any sports. Time spent watching TV or on the computer, mental stress during lessons or doing homework cannot compensate for the lack of physical relaxation. A sedentary lifestyle "ages" a growing organism, making it vulnerable. And if earlier bone pathologies, vascular and heart diseases were diagnosed in representatives of the older generation, today these ailments affect both children and teenagers. In order to avoid such adverse effects, strengthen the body and immunity, one must not neglect sports and physical education [2;5].

The beneficial effects of physical activity on the human body have been confirmed by research, practical observations, and are reflected in numerous proverbs from different nations of the world. Both teachers and doctors make great efforts to ensure that society develops a positive attitude towards sports. Educational institutions issue free memberships to gyms and swimming pools. These efforts, of course, bear fruit, but the number of people ignoring sports and physical education is quite large. Sports are, of course, important and necessary for everyone. The main thing is to observe moderation and avoid overloads. One should not forget about injuries that can be received if safety measures are neglected.

PRACTICAL CONCLUSIONS

Active physical activity, which is typical for absolutely any kind of sport, has a positive effect on people's health. Countless studies, scientific papers, dissertations, articles are devoted to this indisputable argument. If we present their essence briefly and, to the point, then the positive effect of sports on health comes down to the following specific points:
Strengthening the musculoskeletal system. Bones become resistant to stress, and muscles, increasing in volume, gain greater strength. During jogging, swimming, and working out in the gym, oxygen transport to the muscles improves, which activates previously dormant blood capillaries and the subsequent formation of new vessels. The supply of large amounts of oxygen changes the chemical composition of muscle tissue - the concentration of energy substances increases, and metabolic processes, including protein synthesis, begin to proceed faster, new muscle cells are formed. Strengthening the musculoskeletal system reduces the risk of developing osteochondrosis, osteoporosis, atherosclerosis, arthrosis, and herniated discs.
Strengthening and development of the nervous system. This is facilitated by increased speed and agility, improved coordination. New conditioned reflexes are constantly being formed, which are fixed and folded into a certain sequence. The body begins to adapt to increasing loads, performing exercises becomes much easier and more effective, and less effort is applied. The increase in the speed of nervous processes leads to the fact that the brain reacts faster to external stimuli and makes the right decisions [1;3].
Improvement of the respiratory system. Achieved as a result of the increasing need of organs and tissues for oxygen. Due to this, the depth and intensity of breathing increases. In the absence of loads, the volume of oxygen passing through the respiratory system in 60 seconds is 8 liters, and during swimming, running, and gym classes it increases to 100 liters, i.e. the vital capacity of the lungs increases.
Improved metabolism. In a trained body, the process of regulating the content of sugar and other substances in the blood is much better.
Changed attitude to life. People who lead an active lifestyle are less prone to mood swings, neuroses, depression, are less irritable and more cheerful.

RESULTS

Interesting Facts:
1. Exercise and sport can help improve memory and cognitive function. Research has shown that regular exercise can increase the volume of the hippocampus, an area of the brain that plays an important role in memory and learning. In addition, exercise can help improve attention, concentration, and processing speed.
2. Exercise and sport can help reduce the risk of developing chronic diseases. Regular exercise can help reduce the risk of heart disease, stroke, type 2 diabetes, certain cancers, and other chronic diseases. Exercise can also help improve blood sugar and blood pressure control, as well as lower cholesterol.
3. Exercise and sport can help improve mood and reduce stress. Exercise can help release endorphins, which have a natural pain-relieving and mood-boosting effect. In addition, exercise can help reduce levels of cortisol, the stress hormone. Regular exercise can help improve sleep, which can also help improve mood and reduce stress.

SOURCES

1. Bachin's V.A. Therapeutic physical culture. M.: "Drofa", 2005, - 171 p.
2. Bolshakov A.V. Current problems of physical education. M.: "Knowledge", 2007, - 295 p.
3. Vasilyeva Z.L. Curative and preventive effect of physical education. M.: "Enlightenment", 2005, - 154 p.
4. Dobrynina V.I. The effect of physical culture on the human body. St.Petersburg: "Peter - M", 2005, - 388 p.
5. Lyubinskaya S.M. The effectiveness of physical exercise. M.: "Globus", 2004, - 486 p.
6. M. Nasrullayev, E. Huseynov, I. Aliyev, Y. Nuriyev, Theory and methodology of physical education, B., 2012, 371 p.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Mesleki Kariyer Farkındalıkları İle Kariyer Planları Arasındaki İlişki

Okan KILIÇKAYA[1], Selim AKMAN[2], Bilgehan PEPE[3]

[1,2,3] İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışma, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalıkları ile kariyer planlama tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Özellikle, öğrencilerin kariyer farkındalık düzeylerinin ve kariyer planlama tutumlarının çeşitli demografik faktörlerle nasıl etkileşime girdiğini incelemek hedeflenmiştir. Bu bağlamda, kadın ve erkek öğrenciler arasındaki farklar, yaş grupları, ebeveyn eğitim seviyeleri ve aile gelir düzeylerinin bu iki değişken üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde analiz edilmiştir.
Yöntem: Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Örneklem grubunu 2023-24 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerinde öğrenim gören ve basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 760 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu'nun yanı sıra, Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği (MKFÖ) ile Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizi kapsamında; iki değişken arasındaki karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T Testi, üç ve daha fazla değişken arasındaki karşılaştırmalarda One Way Anova Testi kullanılmıştır. Ayrıca, her iki ölçeğin birbirleriyle olan ilişkisini belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır.
Bulgular: Çalışmada elde edilen bulgulara göre, kadın katılımcıların mesleki kariyer farkındalık düzeylerinin erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, 25 yaş ve üzeri bireylerin mesleki kariyer farkındalıklarının ve kariyer planlama tutumlarının daha genç öğrencilere göre anlamlı ölçüde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca, ebeveyn eğitim seviyesinin artması ile öğrencilerin kariyer farkındalık düzeylerinin yükseldiği, ancak bu değişkenin kariyer planlama tutumları üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Aile gelir düzeyinin yükselmesi durumunda da benzer bir trend gözlemlenmiştir. Öğrencilerin mesleki kariyer farkındalıkları ile kariyer planlama tutumları arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur.
Sonuçlar: Çalışma, kadınların mesleki kariyer farkındalık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ve yaş, ebeveyn eğitim seviyesi ve gelir durumunun kariyer farkındalıklarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Ancak bu değişkenlerin kariyer planlama tutumlarında belirgin bir değişiklik yaratmadığı, ayrıca mesleki kariyer farkındalığı ile kariyer planlama tutumları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kariyer Planlama, Kariyer Farkındalık, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

The Relationship Between Vocational Career Awareness and Career Plans of Physical Education and Sports School Students

Okan KILIÇKAYA[1], Selim AKMAN[2], Bilgehan PEPE[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This study aims to determine the relationship between vocational career awareness and career planning attitudes of physical education and sport college students. In particular, it is aimed to examine how students' career awareness levels and career planning attitudes interact with various demographic factors. In this context, the differences between male and female students, age groups, parental education levels and family income levels on these two variables were analyzed in detail.
Materials and Methods: Relational screening and causal comparison model, one of the general screening models, were used in the study. The sample group consists of 760 students studying at Istanbul Gelisim University School of Physical Education and Sports in the 2023-24 academic year and selected by simple random sampling method. In addition to the Personal Information Form developed by the researcher as a data collection tool, the Professional Career Awareness Scale (PCAS) and the Career Planning Scale of Students Studying in Sports Sciences were applied to the participants. Within the scope of data analysis; Independent Sample T Test was used for comparisons between two variables and One Way Anova Test was used for

comparisons between three or more variables. In addition, Pearson Correlation Test was applied to determine the relationship between both scales.
Findings: According to the findings of the study, it was determined that the career awareness levels of female participants were significantly higher than those of male participants, and the career awareness and career planning attitudes of individuals aged 25 and over differed significantly compared to younger students. In addition, it was observed that career awareness levels of students increased with the increase in parental education level, but this variable did not have a significant effect on career planning attitudes. A similar trend was observed in the case of increasing family income level. A positive, weak relationship was found between students' career awareness and career planning attitudes.
Results: The study reveals that women have higher levels of career awareness than men and that age, parental education level and income status affect career awareness. However, it is concluded that these variables do not create a significant change in career planning attitudes, and there is a weak positive relationship between career awareness and career planning attitudes.

Keywords: Career Planning, Career Awareness, School of Physical Education and Sports

GİRİŞ

Günümüzde eğitim ve kariyer planlaması bireyin mesleki başarısında ve memnuniyetinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mesleki yaşamlarında mesleki kariyer bilincine sahip olmaları ve bu farkındalığı kariyer planlamalarına yansıtmaları son derece önemlidir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki öğrenciler genellikle antrenörlük, beden eğitimi öğretmenliği, spor yönetimi ve rekreasyon dahil olmak üzere çeşitli kariyer seçeneklerine sahiptir. Ancak bu geniş kariyer yelpazesinde bilinçli ve amaçlı planlama yapma yeteneği, öğrencinin gelecekteki başarısı üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Kariyer bilinci, mesleki gelişim açısından basamakların en önemli temel taşıdır. Bu görüş birden fazla alt grubu bünyesi içine alarak, mesleklerle ilgili beceriler, temel bilgiler, eğitimler işlerin kendi koşulları içindeki zorunlulukları, mesleki seçimlerde ümit edilenler bazı alt gruplamalardan teşekkül etmektedir. (Nasır ve Lin, 2013). Kariyer bilinci, insanların mesleki yönünü belirledikten sonra iş imkanlarını, gereklilik ve özelliklerinin farkında olmaları, mesleki yaşamlarını doğru kanalize etme ve yönetme de önemli olduğu düşünülmektedir (Yaşar ve Sunay, 2019, s.09). Mesleki bilinç, bireylerin kendi yetenekleri, ilgi alanları ve kariyer hedefleriyle uyumlu olarak kariyer seçeneklerine ilişkin bilgi ve farkındalığı ifade etmektedir. Bu farkındalık, öğrencilerin potansiyellerini anlamalarına ve kendilerine uygun kariyer hedefleri belirlemelerini sağlamaktadır. Erken yaşlarda meslek planlaması yapmayan bu konu ile ilgili yönelim ön hazırlığı düşüncesi olmayan bireyler, ilerleyen yıllarda meslek tercihlerinde sıkıntı içine girmektedir (Birol, 2013). Aynı şekilde, mesleki planlar da bireylerin mesleki hedeflerini belirlemelerine, gerekli adımları planlamalarına ve karşılaşabilecekleri engelleri öngörmelerine yardımcı olmaktadır. Meslek ön hazırlığı, sadece bir iş seçimi değil bununla birlikte kişilerin alaka ve yetilerine göre iş bulmak için bireysel ön çalışmasıdır (Tutar ve Öner, 2023, s.1044). Mesleki ön hazırlık, kişilerin var olan olanaklar dâhilinde kendi doruklarına çıkabilmek için öğrenim ve çalışma hayatının her evresinde seçenekler arasında karar vermesi ve bu seçenekler yönünde adımlamak için planlar oluşturmasından doğan bir zaman dilimidir. (Bozkurt, 1988, s.11). Güldü ve Kart (2017, s.381)'a göre, İşgücü piyasasında kendisi için uygun hedefleri belirlemek üzere bireyin yeteneklerini, ilgi alanlarını ve gelecek beklentilerini değerlendirmeyi içeren kariyer planlaması, bireylerin iyimser bir bakış açısı geliştirmelerine, iş piyasası dinamiklerini anlamalarına ve olası tehditleri anlamalarına yardımcı olmaktadır.

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri için, kariyer planları, mezuniyet sonrası istihdam, ileri eğitim fırsatları veya kendi işlerini kurma gibi çeşitli seçenekler sunmaktadır. Özellikle beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri için, mesleki kariyer farkındalığı, gelecekteki kariyer planlarını şekillendiren kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Spor ve beden eğitimi alanında kariyer yapmak isteyen öğrenciler, hem teorik bilgiye hem de pratik deneyime sahip olmanın yanı sıra, kariyer hedeflerini belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusunda stratejik bir bakış açısına ihtiyaç duymaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalıkları ile kariyer planları arasındaki bağlantı genellikle öğrencilerin kariyer hedeflerinin tanımlanmasını, ilgili ana dalların belirlenmesini ve hedeflere ulaşmak için gerekli adımların planlanmasını içermektedir. Bu bağlamda, öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalıkları ile kariyer planları arasındaki ilişkinin incelenmesi, eğitim programlarının etkinliğini değerlendirmek ve öğrencilerin kariyer hedeflerine ulaşmalarını desteklemek açısından önemlidir. Bu ilişki, öğrencilerin kendi yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmelerine, meslek seçimi ve kariyer gelişimi konusunda daha bilinçli kararlar almalarına ve başarılı bir kariyere adım atmalarına yardımcı olabilir. Bu çalışmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin kariyer farkındalıkları ile kariyer planları arasındaki ilişkisini incelemektir. Araştırmanın amacı ise, öğrencilerin kariyer planlama sürecinde karşılaştıkları zorlukları, öğrencilerin bilinç düzeylerinin bu sürece etkisini ve bu iki değişken arasındaki dinamikleri araştırmaktır. Sonuçların, öğrencilerin kariyerlerini bilinçli olarak

planlamalarına ve eğitim kurumlarının kariyer danışmanlığı hizmetlerine yönelik stratejiler geliştirmelerine yardımcı olması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalıkları ile kariyer planları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2014). Frankel ve Wallen (2009). Tarama araştırmalarının asıl amacının bir gruba ait özelliklerin betimlenmesi olduğunu ifade etmektedir. Korelasyonel olarak da adlandırılan ilişkisel tarama modellerinde, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişimi incelenmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2017).

Evren Örneklem

Araştırmanın Evrenini, 2023-2024 eğitim öğretim dönemine İstanbul ilindeki Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve/veya spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören bireyler oluşturacaktır. Örneklemini ise İstanbul Gelişim Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerine eğitim gören 329' kadın ve 431' erkek olmak üzere (n=760) gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Bu doğrultuda kullanılacak örnekleme yöntemi ise katılımcıların tamamının örneğe girme şansının eşit ve tesadüfi olduğu, aynı zamanda araştırma sonuçlarının çabuk ve kolay bir şekilde ortaya konulmasını sağlayan basit tesadüfi örnekleme yöntemi olacaktır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004; Ural ve Kılıç, 2005).

Veri Toplama Tekniği

Araştırmada, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalıkları ile kariyer planları arasındaki ilişkinin incelenmesi için araştırma verileri kişisel bilgi formu, mesleki kariyer farkındalık ölçeği ve spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin kariyer planlama ölçeği elektronik anket yöntemi kullanılarak toplanmış ve değerlendirilmiştir. Araştırmada yer alan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine yapılacak çalışma protokolü ile ilgili bilgi verilmiş, araştırmaya katılımın gönüllülüğe bağlı olduğu, gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı ve istedikleri anda çalışmadan ayrılabilecekleri belirtilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgiler

Konu ile ilgili literatür incelenerek araştırmacı tarafından geliştirilmiş araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin "öğrencilerinin "cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm," gibi demografik bilgilerini belirlemeye yönelik 13 soruluk form kullanılmıştır.

Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği (MKFÖ)

Yaşar ve Sunay (2019) tarafından spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalıklarını ölçmek için geliştirilmiştir. Mesleki kariyer farkındalık ölçeği, toplam 18 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. "mesleki gelişim yatkınlığı" boyutunu ölçen 1 ve 6 maddeler, "mesleki hazır bulunma" boyutunu ölçen 7 ve 10 maddeler, "mesleki bilinç" boyutunu ölçen 11 ve 14 maddeler, "mesleki özgüven" boyutunu ölçen 15 ve 18 maddelerdir. 5'li likert tipinde geliştirilen ölçek, (5) tamamen katılıyorum ve (1) hiç katılmıyorum aralığındaki ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamakla birlikte ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan 90'dır. Toplam puanların 90'a yaklaşması katılımcıların kariyerlerine yönelik farkındalık düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği

Yavuz Eroğlu ve Eroğlu (2020) tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılan Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği' kullanılmıştır. 5'li likert tipinde olan ölçek 5 alt boyut ve 23 sorudan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları Kariyer Farkındalığı: 1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15; Mesleki Farkındalık: 12, 13, 14, 17; Kariyere Yönelik İnanç: 20, 21, 22, 23; Seçimin Doğruluğu: 2, 3, 6; Eğitimin Yeterliliği: 16, 18, 19 maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanması gereken maddeler bulunmamaktadır. Maddelerin derecelendirilmesi Tamamen Katılıyorum (1), Katılıyorum (2), Kararsızım (3), Katılmıyorum (2) ve Hiç Katılmıyorum (1) şeklindedir. Ölçekte madde skorları toplanarak ilgili alt boyutun puanı elde edilir. Yükselen puanlar ilgili boyuta ilişkin yüksek düzeyleri göstermektedir.

İstatistiksel Analiz

Kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS 24.0 paket programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Verilerin normal dağılım durumlarına; normal dağılım eğrileri, çarpıklık-basıklık

(skewness-kurtosis) değerleri, histogramlar aracılığı ile normal dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50'den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov testi değerleri incelenerek bakılmıştır. Normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre Bağımsız örneklem T testi ve Oneway anova analizi uygulanmıştır. Gruplar arası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc (LSD) analizi yapılmıştır. Ayrıca mesleki kariyer farkındalık ölçeği ile spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin kariyer planlama ölçeği arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak dikkate alınmıştır.

Etik Metin

Araştırma katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli izinler (etik kurul/katılımcı izni) alınarak çalışmaya başlanmıştır. Araştırma dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine ve dergi etik kurallarına uyulmuştur. Araştırma ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Araştırmanın etik kurul izni İstanbul Gelişim Üniversitesi, Etik Kurul Başkanlığınca 29/07/2024 tarih ve 2024-12 sayılı kararı ile verilmiştir.

Yazar Katkı Oranı: 1.Yazar: %40; 2.Yazar: %30; 3.Yazar: %30.

BULGULAR

Araştırma kapsamında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine uygulanan "Mesleki Kariyer Farkındalık" ve "Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama" ölçeklerinden elde edilen veriler analiz edilmiş ve aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	**N**	**%**
Erkek	431	53 %
Kadın	329	47 %
Yaş	**N**	**%**
18-21	349	46 %
22-24	323	43 %
25 ve üzeri	88	12 %
Bölüm	**N**	**%**
Antrenörlük	175	23 %
Egzersiz ve Spor Bilimleri	136	18 %
Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri	151	20 %
Rekreasyon	161	21 %
Spor Yöneticiliği	137	18 %

Tablo 1 incelendiğinde; Erkek katılımcı oranı %53 ile kadın katılımcılardan biraz daha yüksektir, ancak dağılımın yakın olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların %89'u 18-24 yaş aralığındadır. Bu da katılımcı kitlesinin büyük ölçüde genç bireylerden oluştuğunu göstermektedir. Katılımcılar arasında en çok temsil edilen bölümler Antrenörlük Eğitimi, Rekreasyon ve Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri olmuştur. Bu üç bölüm öğrencileri katılımcıların %64'ünü oluşturmaktadır. Öğrencilerin dağılımları Antrenörlük (%23), Egzersiz ve Spor Bilimleri (%18), Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri (%20), Rekreasyon (%21), ve Spor Yöneticiliği (%18) şeklinde oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	**Alt Boyutlar**	**Değişkenler**	**N**	**x̄**	**df**	**t**	**p**
Mesleki Kariyer Farkındalığı Ölçeği	Mesleki Gelişim Yatkınlığı	Erkek[1]	431	21.14	758	-0,99	0,09
		Kadın[2]	329	20.88			
	Mesleki Hazır Bulunma	Erkek[1]	431	17.65	758	-0,71	0,16
		Kadın[2]	329	18.15			
	Mesleki Bilinç	Erkek[1]	431	18.01	758	-2,80	**0,00**
		Kadın[2]	329	19.59			
	Mesleki Özgüven	Erkek[1]	431	16.13	758	-0,56	0,25
		Kadın[2]	329	16.81			
	Toplam Skor	Erkek[1]	431	70.17	758	-3,90	**0,00**
		Kadın[2]	329	71.61			

		Kadın[2h]	431	26.29			
Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği	Kariyer Farkındalığı	Erkek[1]	431	36.38	758	0,71	0,47
		Kadın[2]	329	36.09			
	Mesleki Farkındalık	Erkek[1]	431	16.11	758	0,91	0,36
		Kadın[2]	329	15.94			
	Kariyere Yönelik İnanç	Erkek[1]	431	16.32	758	0,3	0,76
		Kadın[2]	329	16.26			
	Seçimin Doğruluğu	Erkek[1]	431	11.72	758	0,14	0,88
		Kadın[2]	329	11.70			
	Eğitimin Yeterliliği	Erkek[1]	431	10.70	758	0,04	0,96
		Kadın[2]	329	10.69			
	Toplam Skor	Erkek[1]	431	91.23	758	0,56	0,57
		Kadın[2]	329	90.69			

***p>0.05**

Tablo 2'de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki Kariyer Farkındalığı Ölçeği alt boyutlarından Mesleki Bilinç alt boyutunda ve ölçeğin toplam skorlarında kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği alt boyutları ve toplam skorlarında ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu veriler özellikle mesleki bilinç ve toplam kariyer farkındalığı puanlarında kadınların daha yüksek puanlara sahip olduğunu, ancak kariyer planlamasında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	F	df1	df2	p	Fark
Mesleki Kariyer Farkındalığı Ölçeği	Mesleki Gelişim Yatkınlığı	18-21[1]	349	22,15	18,55		250,68	0,09	
		22-24[2]	323	22,46					
		25 ve üzeri[3]	88	24,69					
	Mesleki Hazır Bulunma	18-21[1]	349	15,72	10,91		236,72	0,16	
		22-24[2]	323	16,21					
		25 ve üzeri[3]	88	17,06					
	Mesleki Bilinç	18-21[1]	349	16,10	11,84		259,80	**0,00**	**1-3 2-3**
		22-24[2]	323	16,22					
		25 ve üzeri[3]	88	17,27					
	Mesleki Özgüven	18-21[1]	349	15,44	5,05		249,66	0,25	
		22-24[2]	323	15,50					
		25 ve üzeri[3]	88	16,33					
	Toplam Skor	18-21[1]	349	69,42	15,76		248,42	**0,00**	**1-3 2-3**
		22-24[2]	323	70,37					
		25 ve üzeri[3]	88	75,35					
Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği	Kariyer Farkındalığı	18-21[1]	349	36,03	3,56	2	251,46	0,47	
		22-24[2]	323	36,12					
		25 ve üzeri[3]	88	37,64					
	Mesleki Farkındalık	18-21[1]	349	15,89	4,55		250,08	0,36	
		22-24[2]	323	15,98					
		25 ve üzeri[3]	88	16,78					
	Kariyere Yönelik İnanç	18-21[1]	349	16,22	8,59		259,85	0,76	
		22-24[2]	323	16,12					
		25 ve üzeri[3]	88	17,22					
	Seçimin Doğruluğu	18-21[1]	349	11,70	2,14		258,76	0,88	
		22-24[2]	323	11,62					
		25 ve üzeri[3]	88	12,09					
	Eğitimin Yeterliliği	18-21[1]	349	10,59	1,45		242,56	0,96	
		22-24[2]	323	10,70					
		25 ve üzeri[3]	88	11,11					
	TOPLAM SKOR	18-21[1]	349	90,44	4,95		254,82	0,57	

22-24[2]	323	90,55
25 ve üzeri[3]	88	94,84

***p>0.05**

Tablo 3'te katılımcıların yaşlarına göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki Kariyer Farkındalığı Ölçeği alt boyutlarından Mesleki Bilinç alt boyutunda ve toplam skorlarda anlamlı farklılık saptanmıştır (<0,05). Bu sonuçlara göre 25 ve üzeri yaşındaki öğrencilerin mesleki bilinç ve kariyer farkındalığı açısından daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Buna karşın yaş değişkeninin, Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği skorlarına anlamlı düzeyde etki etmediği saptanmıştır (p<0,05).

Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Aldığı Bölümlerine Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	F	df1	df2	p	Fark
Mesleki Kariyer Farkındalığı Ölçeği	Mesleki Gelişim Yatkınlığı	Antrenörlük Eğitimi[1]	175	22,53	1,86	2	366,38	0,11	
		Egzersiz ve Spor Bilimleri[2]	136	21,82					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri[3]	151	22,97					
		Rekreasyon[4]	161	22,73					
		Spor Yöneticiliği[5]	137	22,75					
	Mesleki Hazır Bulunma	Antrenörlük Eğitimi[1]	175	16,39	1,72		369,53	0,14	
		Egzersiz ve Spor Bilimleri[2]	136	15,77					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri[3]	151	16,21					
		Rekreasyon[4]	161	15,93					
		Spor Yöneticiliği[5]	137	16,03					
	Mesleki Bilinç	Antrenörlük Eğitimi[1]	175	16,39	1,15		368,69	0,33	
		Egzersiz ve Spor Bilimleri[2]	136	15,98					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri[3]	151	16,40					
		Rekreasyon[4]	161	16,45					
		Spor Yöneticiliği[5]	137	16,14					
	Mesleki Özgüven	Antrenörlük Eğitimi[1]	175	15,49	0,69		370,85	0,59	
		Egzersiz ve Spor Bilimleri[2]	136	15,80					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri[3]	151	15,42					
		Rekreasyon[4]	161	15,70					
		Spor Yöneticiliği[5]	137	15,45					
	TOPLAM SKOR	Antrenörlük Eğitimi[1]	175	70,81	0,74		367,70	0,56	
		Egzersiz ve Spor Bilimleri[2]	136	69,38					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri[3]	151	71,00					
		Rekreasyon[4]	161	70,81					
		Spor Yöneticiliği[5]	137	70,37					
Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği	Kariyer Farkındalığı	Antrenörlük Eğitimi[1]	175	36,31	0,54		371,35	0,70	
		Egzersiz ve Spor Bilimleri[2]	136	35,76					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri[3]	151	36,61					
		Rekreasyon[4]	161	36,17					
		Spor Yöneticiliği[5]	137	36,38					
	Mesleki Farkındalık	Antrenörlük Eğitimi[1]	175	15,99	0,12		372,17	0,97	
		Egzersiz ve Spor Bilimleri[2]	136	15,97					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri[3]	151	16,15					
		Rekreasyon[4]	161	16,02					
		Spor Yöneticiliği[5]	137	16,05					
	Kariyere	Antrenörlük Eğitimi[1]	175	16,34	0,69		370,18	0,60	

Yönelik İnanç	Egzersiz ve Spor Bilimleri[2]	136	16,06				
	Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri[3]	151	16,35				
	Rekreasyon[4]	161	16,48				
	Spor Yöneticiliği[5]	137	16,20				
Seçimin Doğruluğu	Antrenörlük Eğitimi[1]	175	11,65				
	Egzersiz ve Spor Bilimleri[2]	136	11,60				
	Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri[3]	151	12,03	1,54	372,00	0,19	
	Rekreasyon[4]	161	11,64				
	Spor Yöneticiliği[5]	137	11,66				
Eğitimin Yeterliliği	Antrenörlük Eğitimi[1]	175	10,11				
	Egzersiz ve Spor Bilimleri[2]	136	10,61				
	Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri[3]	151	11,15	3,62	371,86	**0,00**	**1-3**
	Rekreasyon[4]	161	10,93				
	Spor Yöneticiliği[5]	137	10,75				
TOPLAM SKOR	Antrenörlük Eğitimi[1]	175	90,40				
	Egzersiz ve Spor Bilimleri[2]	136	90,00				
	Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri[3]	151	92,28	0,77	371,29	0,54	
	Rekreasyon[4]	161	91,25				
	Spor Yöneticiliği[5]	137	91,04				

***p>0.05**

Tablo 4'te katılımcıların bölümlerine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki Kariyer Farkındalığı Ölçeği alt boyutlarında ve toplam skorlarda anlamlı farklılık tespit edilememiştir (>0,05). Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği alt boyutlarından Eğitimin Yeterliliği alt boyutunda ise Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri öğrencileri ile Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinin cevapları arasında anlamlı düzeyde farklılık belirlenmiştir (p<0,05) Ölçeğin diğer alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 5. Mesleki Kariyer Farkındalığı Ölçeği ile Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
Mesleki Gelişim Yatkınlığı (1)	r	—										
	p	—										
Mesleki Hazır Bulunma (2)	r	0,58	—									
	p	**<,001**	—									
Mesleki Bilinç (3)	r	0,62	0,64	—								
	p	**<,001**	**<,001**	—								
Mesleki Özgüven (4)	r	0,59	0,62	0,63	—							
	p	**<,001**	**<,001**	**<,001**	—							
Mesleki Kariyer Farkındalığı Ölçeği (5)	r	0,87	0,82	0,84	0,83	—						
	p	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	—						
Kariyer Farkındalığı (6)	r	0,22	0,24	0,2	0,15	0,24	—					
	p	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	—					
Mesleki Farkındalık (7)	r	0,24	0,21	0,21	0,17	0,25	0,85	—				
	p	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	—				
Kariyere Yönelik İnanç (8)	r	0,24	0,2	0,24	0,15	0,25	0,78	0,8	—			
	p	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	—			
Seçimin Doğruluğu (9)	r	0,24	0,2	0,19	0,18	0,25	0,8	0,68	0,66	—		
	p	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	—		

Eğitimin Yeterliliği (10)	r	0,23	0,13	0,1	0,2	0,2	0,51	0,56	0,45	0,57	—	
	p	**<,001**	**<,001**	**0,006**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	—	
Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği (11)	r	0,47	0,34	0,32	0,29	0,41	0,95	0,92	0,86	0,85	0,69	—
	p	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	—

***p>0.05**

Tablo 5'de öğrencilerin Mesleki Kariyer Farkındalık ölçeği ile Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeğine ilişkin verdiği cevapların korelasyon analizine yer verilmiş olup, her iki ölçeğin alt boyutlarında da genel olarak anlamı düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Mesleki Gelişim Yatkınlığı (1), ile Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanırken ($r = 0.47$, $p < 0.001$), Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği toplam skorları ile Kariyer Farkındalığı Ölçeği toplam skorları arasında da orta düzey pozitif yönlü ($r = 0.41$, $p < 0.001$) ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bireylerin kariyer farkındalığı arttıkça kariyer planlarını daha stratejik ve organize bir şekilde yapma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Yani, kariyer farkındalığı yüksek olan bireyler, kariyer hedeflerini daha belirgin bir şekilde tanımlayıp yönlendirmektedir. Kariyer farkındalığı, bireylerin ilgi, yetenek ve değerlerini anlamalarını sağlayarak doğru mesleği seçmelerine yardımcı olurken, eğitim ve mesleki bilinç ise bu seçimi destekleyerek bireylerin kariyerlerinde daha başarılı olmalarını sağlamaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin kariyer farkındalık düzeyleri ile kariyer planlamaları arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada 760 öğrencinin görüşlerine başvurulmuştur. Çalışma bulguları değerlendirildiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre, kariyer farkındalık düzeyleri arasında kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, kadınların özellikle mesleki bilinç seviyelerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde sporcuların kariyer farkındalık düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişebileceğini aktaran çalışmalara rastlanılmaktadır. Bu çalışmaların temelinde kadın ve erkek sporcular arasındaki sosyolojik ve psikolojik farklılıklara vurgu yapılmaktadır. Lavallee ve Wylleman, (2000); erkek ve kadın sporcuların kariyerleri sonunda yaşadığı zorlukları ele aldıkları çalışmada her iki cinsiyette de farklı zorlukların bulunduğunu, erkek sporcuların genellikle kariyerlerini daha uzun sürdürmeye odaklandıklarını, kadın sporcuların ise toplumsal rollerinden ötürü kariyerlerini erken yaşta sonlandırmaya ve aile hayatı ile spor yaşamını dengelemeye uğraştıklarını aktarmaktadır. İlgili çalışmada erkek sporcuların kariyerleri sonunda bile, kendi branşlarıyla ilgili işlerde çalışmaya eğilim gösterdikleri, kadınlarda ise kariyer sonrasında farklı iş seçeneklerinin değerlendirildiği belirtilirken, cinsiyet değişkeninin bu nedenlerden ötürü kariyer farkındalık düzeylerine etki edebilecek önemli bir kriter vurgusu yapılmaktadır.

Bir diğer çalışmada Stambulova (2003), sporcuların kariyerlerinde yaşadıkları krizlerde yaşadığı zorlukları incelemiş, sonuç olarak kadın sporcuların kariyerleri sonrasındaki hayatlarında daha fazla baskı ve belirsizlik ile karşılaştıklarını aktarmaktadır. İlgili araştırmada erkek sporcuların büyük çaplı kariyer krizlerini daha rahat yönetebildikleri, kadınların bu süreçte daha çok psikolojik ve sosyal desteğe ihtiyaç duydukları sonucuna ulaşılmıştır. Benzer sonuçlar Schinke vd. (2017) çalışmasında da vurgulanmaktadır. Taylor ve Ogilvie (1994) de toplumsal cinsiyet farklılıklarının sporcuların kariyer farkındalıklarını etkilendiğini bu nedenle cinsiyet değişkeninin kariyer farkındalık ve planlamada önemli bir kriter olduğunu belirtmektedir.

Bununla birlikte araştırmada kadın-erkek öğrencilerin kariyer planları arasında anlamlı ölçüde farklılık saptanamamıştır. Literatür incelendiğinde bu bulgunun aksine sonuçlara bulunmakta olup, erkek sporcuların kariyer planlamasında daha profesyonel davrandıkları, kadınların duygusal ve sosyal desteğe ihtiyaç duydukları için aile ve toplum baskısı hissettikleri, erkek sporcuların ise daha bağımsız karar verebildikleri sonucuna ulaşılmıştır (Sabo ve Veliz, 2008; Wylleman, Alfermann ve Lavallee 2004). Literatürdeki çalışmalardan farklı olarak ulaşılan bu bulgunun sebebi olarak, araştırmanın sporcular üzerinde değil öğrenimlerine devam eden öğrenciler üzerinde yapılmış olması gösterilebilir.

Araştırmada öğrencilerin kariyer farkındalık düzeylerini etkileyen bir diğer etkenin yaş değişkeni olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre öğrencilerin yaşları ilerledikçe kariyer farkındalık düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde araştırmadaki benzer sonuçlara ulaşılmaktadır.

Wylleman ve Lavallee (2004), genç sporcuların kariyer farkındalığı konusunda sınırlı bir bakış açısına sahip olduğunu, yetişkin ya da veteran sporcuların kariyerlerinin sonlarına yaklaştıkça daha bilinçli karar aldıkları, kariyer sonrasındaki geçiş süreçlerine odaklandıklarını belirtmektedir. Alfermann ve Stambulova (2007) da orta yaşlı sporcuların gençlere göre kariyerlerinin sonunda bilinçli hareket ettiklerini, çünkü bu yaşta sporcuların emeklilik dönemlerini planlamaya başladıklarını ve stratejik düşündüklerini vurgulamaktadır. Lally vd. (2007) genç sporcularda kariyer eğitim programlarının arttırılması gerektiğini, yaş ilerledikçe sporcularda kariyer planlamada farkındalık düzeylerinin arttığını vurgularken, Gibbs vd. (1995) üniversite çağındaki sporcularda kariyer farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunun, genç sporcuların akademik ve sportif kariyerleri arasında denge kurmak zorunda olduklarının, bunun da ileride kariyer farkındalığının artmasında önemli işlevi bulunduğunun altını çizmektedir.

Çalışmada literatürdeki sonuçların aksine öğrencilerin kariyer planları düzeyleri ile yaş değişkeni arasında bir ilişki kurulamamış, öğrencilerin yaş farklılıklarının kariyer planlama süreçlerinde önemli bir kriter olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sporcularda kariyer planlama ve yaş arasında ilişki birçok faktöre göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bireysel faktörlerden ötürü bu farklılıklar oluşabileceği gibi belirli bir spor branşına özgü de farklılıklar meydana gelebilmektedir. Araştırmada farklı bulgular elde edilmesinin nedeninin örneklem grubu farklılıklarından ötürü kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm türünü göre kariyer farkındalık ve kariyer planlama düzeylerinin sadece Eğitimin Yeterliliği alt boyutunda farklılaştığı saptanmıştır. Bu sonuçlara göre Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü öğrencileri, görmüş oldukları eğitim kalitesini daha yeterli bulurken, Rekreasyon Bölümü öğrencileri Eğitimin Yeterliliği alt boyutunda diğer gruptan düşük puanlar elde etmişlerdir. Literatürde bu çalışma alanında yapılmış araştırmalara rastlanılmamıştır. Ancak Her iki bölüm de genel olarak yaşam kalitesi ve fiziksel sağlığa odaklansa da kariyer fırsatları bakımından farklı imkanlar sunmaktadır. Bu nedenle gruplar arasında farklı kariyer farkındalık ve planlama seviyelerinin bulunması doğal olarak düşünülebilir.

Çalışmanın temel konusunu oluşturan spor bilimleri öğrencilerinin kariyer farkındalık ve kariyer planlama seviyelerinin ilişki düzeyi pozitif yönlü orta düzey olarak tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde sporcuların kariyer farkındalık algıları ile kariyer planlama düzeyleri arasında bir ilişki olduğu üzerine çeşitli bilimsel kaynaklar bulunmaktadır. Sporcuların kariyerlerini daha başarılı bir şekilde uzun süre yönetebilmelerinde ve gelecek hedeflerine ulaşabilmelerinde bu ilişkinin önemi vurgulanmaktadır. Reints vd. (2016) kariyer farkındalık düzeyleri yüksek olan sporcuların, kariyer planlama becerilerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kaklauskas vd. (2019) de sporcuların kariyer geçişlerinde etkili bir kariyer planlamasının şart olduğunu, kariyer farkındalığına sahip sporcuların bu süreci daha iyi yönetebildiklerini ve sorun yaşamadıklarını kaydetmiştir. Benzer sonuçlara Purdy ve Jones (2011) da ulaşmıştır. İlgili araştırmada yüksek kariyer farkındalığına sahip sporcularda başarılı bir kariyer planlama yapma olasılığının yüksek olduğu sonucu belirtilmektedir. Literatürde kariyer farkındalığının, kariyer planlama sürecini olumlu düzeyde etkilediğini belirten diğer kaynaklar da (Taylor ve Wilson 2012; Stewart ve Smith 2017) mevcuttur.

Araştırmada elde edilen kariyer farkındalığı ile kariyer planlama düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki de literatürdeki çalışmaların sonuçlarını doğrulamaktadır. Tüm araştırmaların ortak sonucu, öğrencilerin kariyer farkındalıklarını geliştirmelerinin, gelecekte etkili bir kariyer planlaması yapmalarına ve hatta mezuniyet sonrası hayata daha iyi bir geçiş süreci yaşamalarına yardımcı olmaktadır. Bu beceriler, mesleki yaşamlarında da başarılı olabilmeleri için kritik bir öneme sahiptir. Ayrıca öğrencilerin kariyer farkındalık düzeylerinin yüksek olması, psikolojik düzeylerini ve sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle, öğrencilerin kariyer farkındalığını artırmaya yönelik eğitimlere önem vermeleri, mesleki hedeflerini iyi belirlemeleri ve buna yönelik stratejilerini geliştirmeleri önerilmektedir. Ayrıca, kendilerine rehberlik edebilecek mentörlük programlarına katılmaları veya uzmanlar aracılığıyla desteklenmeleri önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination.

Birol, H. (2013). *Pozitif kariyer*. Akit Kitap.

Bozkurt, A. (1988). *Milli Eğitim Bakanlığı Merkez Teşkilatında kariyer planlaması* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınevi.

Frankel, J. R., & Wallen, N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education* (7. baskı). McGraw-Hill International Edition.

Gibbs, J. (1995). The role of career development in the transition to adult life. In J. A. Smith (Ed.), *Career development and transition in the 21st century* (ss. 45-67). Routledge.

Güldü, Ö., & Kart, M. E. (2017). Kariyer planlaması sürecinde kariyer engelleri ve kariyer geleceği algılarının rolü. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 72*(2), 377-400.

Kaklauskas, A., Pundziene, A., & Kirtikova, I. (2019). The importance of career planning in the life of athletes. *Journal of Physical Education and Sport, 19*(2), 100-106.

Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, teknikler ve ilkeler* (27. baskı). Nobel Yayınevi.

Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(1), 85-99.

Nasir, R., & Lin, L. S. (2013). The relationship between self-concept and career awareness amongst students. *Asian Social Science, 9*(1).

Purdy, L. G., & Jones, R. L. (2011). Choppy waters: Elite rowers' perceptions of coaching. *Sociology of Sport Journal, 28*(3), 329-346.

Reints, A., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2016). Career transition and career management in sports: The role of career awareness. *Journal of Sport Psychology in Action, 7*(1), 26-38.

Sabo, D., & Veliz, P. (2008). *Go out and play: Youth sports in America*. Women's Sports Foundation.

Schinke, R. (2017). Career transition in sport: Psychological factors and strategies for success. In J. A. Smith & D. P. Jones (Eds.), *Advances in sport psychology* (ss. 150-168). Routledge.

Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study.

Stewart, C., & Smith, J. (2017). Career transition and development in elite sport: A review of the literature. *Sport & Exercise Psychology Review, 13*(1), 2-15.

Taylor, J., & Ogilvie, B. (2001). Career termination among athletes. In *Handbook of sport psychology* (ss. 672-691).

Taylor, J., & Wilson, K. (2012). Applying psychology to sport: The role of career planning. In J. Smith & K. Wilson (Eds.), *Psychology in sport* (ss. 115-130). Routledge.

Tutar, Ö. F., & Öner, B. (2023). Üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalığı ile iş bulma kaygısı arasındaki ilişki. *Journal of ROL Sport Sciences, 4*(3), 1043-1058.

Ural, A., & Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (ss. 507-527).

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 7-20.

Yaşar, O. M., & Sunay, H. (2019). Spor bilimleri öğrencilerine yönelik kariyer farkındalığı ölçeğinin (KFÖ) geliştirilmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 7-22.

Yavuz Eroğlu, S., & Eroğlu, E. (2020). Career Planning Scale of students studied in sports sciences (CPS): Validity and reliability study. *International Journal of Progressive Education, 16*(3), 123-131.

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.

Okçuların Sportif Karakterlerinin Sportif Ahlaki Yaklaşımlarına Etkisi

Taner ATASOY[1], Okan KILIÇKAYA[2], Selim AKMAN[3]

[1,2,3] İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Okçuların etik davranışları, spordaki çeşitli faktörlerden etkilenir ve bu faktörler, sporcuların ahlaki işleyişini şekillendirir. Araştırmalar, spor katılımının ahlaki işleyiş üzerinde etkili olabileceğini ve ego yöneliminin bu ilişkiye aracılık edebileceğini göstermektedir. Gençlik sporlarında antrenörler ve akranlar tarafından oluşturulan motivasyon iklimleri, sporcuların ahlaki tutumlarını etkileyebilir. Bu çalışmanın amacı, okçuların sportif karakterlerinin sportif ahlaki yaklaşımlarını nasıl etkilediğini belirlemektir.
Yöntem: Araştırmada nicel yöntemlerden tarama modeli kullanılmıştır. Türkiye Okçuluk Federasyonu bünyesinde lisanslı olarak spor yapan okçular, 2022-2023 sezonundaki salon okçuluk müsabakalarında yer alan 262 gönüllü sporculardan oluşan örneklem grubuna dahil edilmiştir. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Spor Karakter Ölçeği (SKÖ) ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, IBM SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir.
Bulgular: Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda cinsiyet değişkenine göre, anti-sosyal alt boyutunda erkekler aleyhine fark gözlemlenmiş, diğer alt boyutlarda ise fark bulunmamıştır. Yaş değişkeninde herhangi bir anlamlı fark tespit edilmemiştir. Millilik durumuna göre anti-sosyal alt boyutunda milliler aleyhine fark bulunmuştur. Eğitim durumuna göre, dürüstlük alt boyutunda ve toplam skorda anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Spor yapma yılına göre ise anti-sosyal alt boyutunda ve sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği toplam skorlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Her iki ölçek arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Bulgular, okçuların sportif karakterlerinin ahlaki yaklaşımlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve sportif ahlaki yaklaşımların, karakter özellikleri ile şekillendiğini göstermektedir. Motivasyon iklimleri ve spor ortamındaki bağlamsal faktörler de sporcuların ahlaki tutumları üzerinde etkili olmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sportif Karakter, Ahlaki Yaklaşımlar, Okçuluk

The Effect of Archers Sporting Characteristics on Their Sporting Moral Approach

Taner ATASOY[1], Okan KILIÇKAYA[2], Selim AKMAN[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Archers' ethical behavior is influenced by various factors in sport and these factors shape athletes' moral functioning. Research suggests that sport participation can have an impact on moral functioning and that ego orientation can mediate this relationship. Motivational climates created by coaches and peers in youth sports may influence athletes' moral attitudes. The aim of this study was to determine how archers' sporting character influences their sporting moral attitudes.
Materials and Methods: In the study, the survey model was used from quantitative methods. Archers who are licensed under the Turkish Archery Federation were included in the sample group consisting of 262 volunteer athletes who took part in indoor archery competitions in the 2022-2023 season. Personal information form, Sports Character Scale (SCS), and the Scale of Immoralization in Sports were used as data collection tools. The data were analyzed with IBM SPSS 25 program.
Findings: In the research, survey model was used from quantitative methods. Archers who are licensed under the Turkish Archery Federation were included in the sample group consisting of volunteer athletes who took part in indoor archery competitions in the 2022-2023 season. Personal information form, Sports Character Scale (SCS), and the Moral Distancing Scale in Sports were used as data collection tools. The data were analyzed with IBM SPSS 25 program.
Results: The findings suggest that archers' sporting character has a significant influence on their moral attitudes and that sporting moral attitudes are shaped by character traits. Motivational climates and contextual factors in the sport environment also had an impact on athletes' moral attitudes.

Keywords: Sporting Character, Moral Approaches, Archery

GİRİŞ

Okçuların etik davranışları spor alanındaki çeşitli faktörlerden etkilenir. Araştırmalar, spora katılımın ahlaki işleyişi etkileyebileceğini ve ego yöneliminin potansiyel olarak bu ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir (Kavussanu ve Ntoumanis, 2003). Bu, okçuların etik davranışlarını şekillendirmede zihniyetlerinin ve spora yönelimlerinin önemini vurgulamaktadır. Gençlik sporlarında antrenörler ve akranlar tarafından oluşturulan motivasyon iklimleri sporcuların ahlaki tutumlarını ve davranışsal bağlılıklarını etkileyebilmektedir (Ntoumanis ve diğerleri, 2012). Okçuluk ortamında teşvik edilen değerler ve normlar, okçuların ahlaki karar verme süreçlerini önemli ölçüde etkileyebilir.

Spor ortamındaki bağlamsal faktörler, okçular da dahil olmak üzere sporcuların ahlaki işleyişini şekillendirebilmektedir (Kavussanu ve diğerleri, 2002). Spor bağlamındaki etkileşimler ve deneyimler, sporla uğraşan bireylerin ahlaki karakterini ve davranışlarını şekillendirmede çok önemli bir rol oynamaktadır. Ek olarak, Sporda Ahlaki Ayrılma Ölçeği gibi araçlar, sporcuların spor bağlamında ahlaki olarak nasıl ayrılabilecekleri konusunda fikir vermek için geliştirilmiş ve doğrulanmıştır (Boardley ve Kavussanu, 2007).

Ahlaki ayrılma mekanizmalarını anlamak, okçuların spor uğraşlarında karşılaşabilecekleri etik zorlukları tanımlamaya ve çözmeye yardımcı olabilir. Özetle okçuların spordaki ahlaki yaklaşımları, onların sportif karakterleri, zihniyetleri, motivasyonel iklimleri, bağlamsal etkileri ve ahlaki kopukluk eğilimleri ile şekillenmektedir. Bu faktörlerin tanınması ve ele alınması, paydaşların okçuluk sporunda bütünlüğü ve etik davranışı geliştirmesine yardımcı olabilir.

Bu çalışmada, okçuların sportif karakterlerinin sportif ahlaki yaklaşımlarına olan etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın temel hedefi, okçuların spor içerisindeki davranışlarının ve karakter özelliklerinin, sportif ahlak anlayışları üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu belirlemektir. Bu bağlamda, okçuların etik değerlerinin ve sportif tutumlarının analiz edilmesi, sporun ahlaki gelişim üzerindeki rolünün daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bu çalışmanın bulguları, spor eğitim programlarının ve antrenman yöntemlerinin geliştirilmesine ışık tutarak, sporcuların etik ve ahlaki değerlerinin güçlendirilmesine yönelik stratejilerin oluşturulmasına yardımcı olacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, okçuların sportif karakterlerinin sportif ahlaki yaklaşımlarına etkisinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2018). Nicel araştırmada vaka ve durumlar farklı kişilerin, üzerinde görüş birliğine vararak anlaşabilecekleri biçimde, duyulara açık duruma getirilerek ölçülür Cohen ve ark. (2007) ve sayısal verilerle açıklanabilmektedir (Creswell, 2013). Tarama araştırmaları geçmiş yıllarda veya halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Büyüköztürk ve ark., 2017).

Evren Örneklem

Araştırmanın Evrenini, Türkiye Okçuluk Federasyonu bünyesinde lisanslı olarak spor yapan kadın ve erkek sporculardan oluşturmaktadır. Örneklemini ise 2022-2023 Türkiye Okçuluk Federasyonunun faaliyet programında yer alan salon okçuluk müsabakalarda katılım gösteren 132’ kadın ve 130’ erkek olmak üzere (n=262) gönüllü sporculardan oluşmaktadır. Bu doğrultuda kullanılacak örnekleme yöntemi ise katılımcıların tamamının örneğe girme şansının eşit ve tesadüfi olduğu, aynı zamanda araştırma sonuçlarının çabuk ve kolay bir şekilde ortaya konulmasını sağlayan basit tesadüfi örnekleme yöntemi olacaktır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004; Ural ve Kılıç, 2005).

Veri Toplama Tekniği

Araştırmada, okçuların sportif karakterlerinin sportif ahlaki yaklaşımlarına etkisinin incelenmesi amacıyla araştırma verileri kişisel bilgi formu, spor karakter ölçeği ve sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği elektronik anket yöntemi kullanılarak toplanmış ve değerlendirilmiştir. Araştırmada yer alan okçuluk sporcularına yapılacak çalışma protokolü ile ilgili bilgi verilmiş, araştırmaya katılımın gönüllülüğe bağlı olduğu, gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı ve istedikleri anda çalışmadan ayrılabilecekleri belirtilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgiler

Konu ile ilgili literatür incelenerek araştırmacı tarafından geliştirilmiş araştırmaya katılan sporcuların “cinsiyet yaş, eğitim durumu, milli sporcu olup-olmama durumu, yay kategorisi ve spor geçmişi ” gibi demografik bilgilerini belirlemeye yönelik 6 soruluk form kullanılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	**N**	**%**
Erkek	132	50 %
Kadın	130	50 %
Yaş	**N**	**%**
30 yaş altı	156	60 %
30 yaş üstü	106	40 %
Eğitim Durumu	**N**	**%**
Yükseköğretim Mezunu	134	51 %
İlk ve Ortaöğretim Mezunu	128	49 %
Milli Sporculuk Durumu	**N**	**%**
Evet	110	42 %
Hayır	152	58 %
Yay Kategorisi	**N**	**%**
Klasik Yay	180	69 %
Makaralı Yay	82	31 %
Spor Yapma Yılı	**N**	**%**
0-3 Yıl	86	33 %
3-7 Yıl	110	42 %
7 yıl ve üzeri	66	25 %

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetlerinin eşit dağılım gösterdikleri (%50), 30 yaş altı sporcuların %60, 30 yaş üstü sporcuların %40 oranında dağıldıkları, katılımcıların %51'nin yükseköğretim mezunu oldukları, %42'sinin milli sporcu olduğu, büyük bir çoğunluğunun (%69) klasik yay kategorisinde yarıştıkları, spor yapma yılı değerlendirildiğinde ise 3-7 yıl arasında yer alan grubun en kalabalık grubu oluşturdukları tespit edilmiştir.

Spor Karakter Ölçeği (SKÖ)

Jang (2013) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanması Görgüt ve Tuncel (2017) tarafından yapılmıştır. "Spor Karakter Ölçeği" 5'li likert tipinde 27 madde 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Dürüstlük (1-10 maddeler), Anti-sosyal (11-15 maddeler), Merhamet (16-21 maddeler), Sportmenlik (22-24 maddeler), Adalet (25-27 maddeler) şeklindedir. Bu maddelerin 5' i olumsuz (madde 11, 12, 13, 14 ve 15) 22' si olumlu maddelerdir. Ölçek maddeleri 1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum ve 5-Tamamen Katılıyorum şeklinde sıralanmakta ve puanlanmaktadır. Ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışması sonucunda madde toplam korelasyon değerlerinin 0,33 ile 0,67 arasında değişmesi, ölçek için sağlanan değerlerin yeterli olduğunu göstermektedir. Ölçeğin, iç tutarlılık kat sayısının 0,70'ten ve madde toplam korelasyonlarının 0,30'dan büyük olması (Büyüköztürk, 2007) ve yeterli DFA uyum indekslerini (Seçer, 2015; Meydan ve Şeşen, 2011) sağlaması nedeniyle geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu değerlendirilmektedir.

Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği

Boardley ve Kavussanu (2008) tarafından sporcuların sporda ahlaktan uzaklaşma mekanizmalarını ölçmek üzere geliştirilmiş ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gürpınar (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipi bir ölçektir. Hiç katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), biraz katılmıyorum (3), tarafsızım (4), biraz katılıyorum (5), katılıyorum (6) ve tamamen katılıyorum (7) şeklinde puanlanan 8 maddeli ve tek faktörlüdür. Maddelerin tümü olumsuz anlam taşımaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, sporcuların daha çok ahlaktan ayrıldıkları anlamına gelmektedir.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde IBM SPSS 25 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırmada; dağılım analizi, tanımlayıcı analiz ve parametrik hipotez testlerinden Bağımsız örneklem T testi ve Oneway ANOVA analizi, ilişki için ise Korelasyon analizi uygulanmıştır. Gruplar arası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc analizi olarak, varyansları homojen olan grupların ikili karşılaştırılmasında kullanılan ikili karşılaştırma testlerinden daha çok tutucu (küçük farkları önemli bulan ve varyansları homojen olup örneklem grubu farklı olan gruplara uygulanabilen bir teknik olması ve gruplardaki birey sayıları eşit olmadığında da kullanılabilmesi nedeniyle LSD testinden yararlanılmıştır. İstatistiksel olarak $p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlarının çarpıklık-basıklık ve Kolmogorov-Smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

	Alt Boyutlar	Kolmogrov-Smirnov	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Spor Karakter Ölçeği	Dürüstlük	0,02	-0,86	0,52
	Anti-Sosyal	0,01	1,95	3,80
	Merhamet	0,00	-0,65	-0,01
	Sportmenlik	0,00	-1,06	0,72
	Adalet		-0,94	0,03
	Toplam Skor	0,00	-0,41	-0,26
Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği	**Toplam Skor**	0,00	0,70	0,27

Tablo 2 'de Spor Karakter Ölçeği alt boyutları ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğine ilişkin elde edilen verilerin Kolmogorov-Smirnov Testi sonuçları incelendiğinde, normallikten sapmaların meydana geldiği tespit edilmiştir, Buna karşın Büyüköztürk ve ark. (2008) göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının ±1 aralığında, Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre ise ±1,5 aralığında olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği ifade edilmektedir, Spor Karakter Ölçeği alt boyutlarından Anti-Sosyal alt boyutu haricindeki tüm alt boyutlarda ve toplam skorlarla çarpıklık ve basıklık katsayıları referans aralığında olduğu için verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabileceği uygun görülmüştür.

Etik Metin

Araştırma katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli izinler (etik kurul/katılımcı izni) alınarak çalışmaya başlanmıştır. Araştırma dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine ve dergi etik kurallarına uyulmuştur. Araştırma ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Araştırmanın etik kurul izni İstanbul Gelişim Üniversitesi, Etik Kurul Başkanlığınca 29/07/2024 tarih ve 2024-11 sayılı kararı ile verilmiştir.

Yazar Katkı Oranı: 1.Yazar: %40; 2.Yazar: %30; 3.Yazar: %30.

BULGULAR

Araştırma kapsamında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine uygulanan "Spor Karakter" ve "Sporda Ahlaktan Uzaklaşma" ölçeklerinden elde edilen veriler analiz edilmiş ve aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	df	t	p
Spor Karakter Ölçeği	Dürüstlük	Erkek[1]	132	43,70	260,00	-1,53	0,12
		Kadın[2]	130	44,57			
	Anti-Sosyal	Erkek[1]	132	8,02	260,00	2,38	**0,01**
		Kadın[2]	130	7,00			
	Merhamet	Erkek[1]	132	26,30	260,00	1,76	0,08
		Kadın[2]	130	25,62			
	Sportmenlik	Erkek[1]	132	13,74	260,00	0,02	0,98
		Kadın[2]	130	13,74			
	Adalet	Erkek[1]	132	13,45	260,00	-1,35	0,17
		Kadın[2]	130	13,72			
	Toplam Skor	Erkek[1]	132	105,21	260,00	0,61	0,54
		Kadın[2]	130	104,65			
Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği	**Toplam Skor**	Erkek[1]	132	20,70	260,00	0,62	0,53
		Kadın[2]	130	20,12			

***P<0,05; **P<0,01**

Tablo 3'de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Spor Karakter Ölçeği alt boyutlarından Anti-Sosyal alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ölçeğin diğer alt boyutlarında ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği'nde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	df	t	p
Spor Karakter Ölçeği	Dürüstlük	30 yaş altı[1]	156	44,35	260,00	0,92	0,36
		30 yaş üstü[2]	106	43,81			
	Anti-Sosyal	30 yaş altı[1]	156	7,29	260,00	-1,22	0,22
		30 yaş üstü[2]	106	7,83			
	Merhamet	30 yaş altı[1]	156	26,05	260,00	0,55	0,58
		30 yaş üstü[2]	106	25,83			
	Sportmenlik	30 yaş altı[1]	156	13,83	260,00	1,23	0,22
		30 yaş üstü[2]	106	13,60			
	Adalet	30 yaş altı[1]	156	13,63	260,00	0,49	0,62
		30 yaş üstü[2]	106	13,53			
	Toplam Skor	30 yaş altı[1]	156	105,15	260,00	0,59	0,55
		30 yaş üstü[2]	106	104,60			
Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği	**Toplam Skor**	30 yaş altı[1]	156	20,63	260,00	0,56	0,57
		30 yaş üstü[2]	106	20,09			

***P<0,05; **P<0,01**

Tablo 4'te katılımcıların yaş değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Spor Karakter Ölçeği ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Millilik Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	df	t	p
Spor Karakter Ölçeği	Dürüstlük	Evet[1]	110	44,22	260,00	0,26	0,79
		Hayır[2]	152	44,07			
	Anti-Sosyal	Evet[1]	110	8,05	260,00	2,16	**0,03**
		Hayır[2]	152	7,12			
	Merhamet	Evet[1]	110	26,25	260,00	1,27	0,20
		Hayır[2]	152	25,75			
	Sportmenlik	Evet[1]	110	13,84	260,00	0,89	0,37
		Hayır[2]	152	13,67			
	Adalet	Evet[1]	110	13,53	260,00	-0,52	0,60
		Hayır[2]	152	13,63			
	Toplam Skor	Evet[1]	110	105,89	260,00	1,78	0,07
		Hayır[2]	152	104,24			
Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği	**Toplam Skor**	Evet[1]	110	19,42	260,00	-1,83	0,06
		Hayır[2]	152	21,13			

***P<0,05; **P<0,01**

Tablo 5'te katılımcıların milli sporcu olma durumlarına göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; ; Spor Karakter Ölçeği alt boyutlarından Anti-Sosyal alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Ölçeğin diğer alt boyutlarında ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği'nde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır. Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğine ilişkin cevaplar incelendiğinde milli olmayan sporcuların, milli sporculara göre belirgin ölçüde yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	df	t	p
Spor Karakter Ölçeği	Dürüstlük	Yükseköğretim[1]	134	43,18	260,00	-3,47	**0,00**
		İlk ve Ortaöğretim[2]	128	45,13			
	Anti-Sosyal	Yükseköğretim[1]	134	7,67	260,00	0,76	0,44
		İlk ve Ortaöğretim[2]	128	7,34			
	Merhamet	Yükseköğretim[1]	134	25,84	260,00	-0,66	0,51
		İlk ve Ortaöğretim[2]	128	26,09			
	Sportmenlik	Yükseköğretim[1]	134	13,60	260,00	-1,60	0,11
		İlk ve Ortaöğretim[2]	128	13,89			
	Adalet	Yükseköğretim[1]	134	13,42	260,00	-1,75	0,08

		İlk ve Ortaöğretim[2]	128	13,77			
	Toplam Skor	Yükseköğretim[1]	134	103,70	260,00	-2,77	0,00
		İlk ve Ortaöğretim[2]	128	106,22			
Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği	Toplam Skor	Yükseköğretim[1]	134	19,66	260,00	-1,67	0,09
		İlk ve Ortaöğretim[2]	128	21,20			

***P<0,05; **P<0,01**

Tablo 6'da katılımcıların eğitim durumlarına göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Spor Karakter Ölçeği alt boyutlarından Dürüstlük alt boyutunda ve ölçeğin toplam skorlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Buna göre; ilk ve ortaöğretim mezunu olan sporcuların daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Ölçeğin diğer alt boyutlarında ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği'nde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Yay Kategorisi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	df	t	p
Spor Karakter Ölçeği	Dürüstlük	Klasik Yay[1]	180	44,48	260,00	1,81	0,07
		Makaralı Yay[2]	82	43,37			
	Anti-Sosyal	Klasik Yay[1]	180	7,40	260,00	-0,77	0,42
		Makaralı Yay[2]	82	7,76			
	Merhamet	Klasik Yay[1]	180	26,01	260,00	0,37	0,71
		Makaralı Yay[2]	82	25,85			
	Sportmenlik	Klasik Yay[1]	180	13,76	260,00	0,24	0,80
		Makaralı Yay[2]	82	13,71			
	Adalet	Klasik Yay[1]	180	13,58	260,00	-0,15	0,88
		Makaralı Yay[2]	82	13,61			
	Toplam Skor	Klasik Yay[1]	180	105,22	260,00	0,94	0,35
		Makaralı Yay[2]	82	104,29			
Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği	**Toplam Skor**	Klasik Yay[1]	180	20,67	260,00	0,81	0,41
		Makaralı Yay[2]	82	19,85			

***P<0,05; **P<0,01**

Tablo 7'de katılımcıların yarıştıkları kategori değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Spor Karakter Ölçeği ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır (p<0,05).

Tablo 8. Katılımcıların Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	F	df1	df2	p	Fark
Spor Karakter Ölçeği	Dürüstlük	0-3 Yıl[1]	86	44,60	2,70	2	159,19	0,07	
		3-6 yıl[2]	110	44,40					
		7 yıl ve üzeri[3]	66	43,06					
	Anti-Sosyal	0-3 Yıl[1]	86	6,74	7,06		139,23	**0,00**	1-3 2-3
		3-6 yıl[2]	110	7,22					
		7 yıl ve üzeri[3]	66	9,00					
	Merhamet	0-3 Yıl[1]	86	25,70	0,90		158,30	0,40	
		3-6 yıl[2]	110	26,27					
		7 yıl ve üzeri[3]	66	25,79					
	Sportmenlik	0-3 Yıl[1]	86	13,77	0,47		153,25	0,62	
		3-6 yıl[2]	110	13,82					
		7 yıl ve üzeri[3]	66	13,58					
	Adalet	0-3 Yıl[1]	86	13,72	0,67		153,49	0,51	
		3-6 yıl[2]	110	13,58					
		7 yıl ve üzeri[3]	66	13,42					
	Toplam Skor	0-3 Yıl[1]	86	104,53	0,30		150,09	0,73	
		3-6 yıl[2]	110	105,29					
		7 yıl ve üzeri[3]	66	104,85					
Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği	**Toplam Skor**	0-3 Yıl[1]	86	22,19	3,53		155,16	**0,03**	1-2
		3-6 yıl[2]	110	19,60					
		7 yıl ve üzeri[3]	66	19,45					

***P<0,05; **P<0,01**

Tablo 8'de katılımcıların spor yapma yılı değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Spor Karakter Ölçeği alt boyutlarından Anti-Sosyal alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu farklılık; 0-3 yıl arasında spor yapan katılımcılar ile 7 yıldan uzun süredir spor yapan katılımcılar ve 3-6 yıl arasında spor yapan katılımcılar ile 7 yıldan uzun süredir spor yapan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir. Ölçeğin diğer alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu farklılık; 0-3 yıl arasında spor yapan katılımcılar ile 3-6 yıl arasında spor yapan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Spor Karakter Ölçeği ile Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği Pearson Korelasyon Analizi

		Dürüstlük		**Anti-Sosyal**		**Merhamet**		**Sportmenlik**		**Adalet**		Spor Karakter Ölçeği Toplam Skor		Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği
Dürüstlük	r	—												
	p	—												
Anti-Sosyal	r	-0,53	***	—										
	p	<,001		—										
Merhamet	r	0,53	***	-0,51	***	—								
	p	<,001		<,001		—								
Sportmenlik	r	0,55	***	-0,45	***	0,46	***	—						
	p	<,001		<,001		<,001		—						
Adalet	r	0,56	***	-0,42	***	0,55	***	0,67	***	—				
	p	<,001		<,001		<,001		<,001		—				
Spor Karakter Ölçeği Toplam Skor	r	0,83	***	-0,26	***	0,73	***	0,67	***	0,74	***	—		
	p	<,001		<,001		<,001		<,001		<,001		—		
Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği	r	-0,41	***	0,51	***	-0,43	***	-0,44	***	-0,41	***	-0,43	***	—
	p	**<,001**		**<,001**		**<,001**		**<,001**		**<,001**		**<,001**		—

*** p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001**

Tablo 9'da katılımcıların Spor Karakter Ölçeği ile Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğine ilişkin verdikleri cevapların korelasyon analizine yer verilmiş olup, Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği puanları ile Spor Karakter Ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05). Tablodaki verilere göre; Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği skorları ile Dürüstlük alt boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde, Anti-Sosyal alt boyutunda pozitif yönlü orta düzeyde, Merhamet alt boyutunda negatif yönlü orta düzeyde, Sportmenlik alt boyutunda negatif yönlü orta düzeyde, Adalet alt boyutunda negatif yönlü orta düzeyde, Spor Karakter Ölçeği toplam skorlarında da negatif yönlü orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Diğer bir ifade ile; spor karakteri yüksek olan sporcuların, sporda ahlaktan uzaklaşma olasılıklarının düşük olduğu, buna karşın daha fazla anti-sosyal davranışlar sergilemeye eğilimli oldukları şeklinde değerlendirmesi yapılabilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Okçuların Sportif Karakterlerinin Sportif Ahlaki Yaklaşımlarına Etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmaya toplam 262 birey katılmıştır. Bu katılımcıların kişisel özelliklerine baktığımızda cinsiyet olarak eşit dağılım gösterdikleri (%50), 30 yaş altı sporcuların %60, 30 yaş üstü sporcuların %40 oranında dağıldıkları,

katılımcıların %51'nin yükseköğretim mezunu olduğu, %42'sinin milli sporcu olduğu, büyük bir çoğunluğunun (%69) klasik yay kategorisinde yarıştıkları, spor yapma yılı değerlendirildiğinde ise 3-7 yıl arasında yer alan grubun en kalabalık grubu oluşturdukları görülmektedir.

Katılımcıların "cinsiyet değişkenine göre" ölçek puanlarına verdikleri cevapları değerlendirdiğimizde; Spor Karakter Ölçeği alt boyutlarından Anti-Sosyal alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ölçeğin diğer alt boyutlarında ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir($p>0,05$). Elde edilen bu verilere göre "sporda karakter ölçeği" anti-sosyal alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre anti-sosyal ortalama puanının fazla olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre erkeklerin kadınlara göre daha fazla anti sosyal olduklarını söyleyebiliriz. Ölçeğin "sporda ahlaktan uzaklaşma" alt boyutunda ise cinsiyete göre verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir görüş farkı yoktur. Durmaz ve ark.(2019), yaptıkları benzer çalışmalarında cinsiyete değişkenine öğrenci sporcuların Sporda ahlaktan uzaklaşma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görüşü araştırma bulgusu ile örtüşmektedir. Diğer yandan Akoğlu ve ark.(2019), uluslararası şampiyonalara katılan sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada kadın ve erkek sporcuların sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasında anlamlı bir fark görmeseler de erkek sporcuların kadınlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirtmişlerdir. Tel ve ark. (2017), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportmenlik davranışlarına yönelik yapmış oldukları çalışmada ise, öğrencilerin cinsiyete göre sportmenlik davranışlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit etmemiş olmalarına rağmen, kadın öğrencilerin sportmenlik puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tsai, ve Fung (2005), Coulomb-Cabagno ve Rascle (2006), Gürpınar ve Kurşun (2013), Sülün ve ark.(2021), Kusan ve ark.(2024), yapmış oldukları benzer çalışmalarındaki "kadın ve erkek sporcuların sporda ahlaktan uzaklaşma düzeylerinde erkek sporcuların kadınlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu ve erkeklerin kadınlara göre daha çok ahlaktan uzaklaştığı saldırgan olduğu ve kadınların sportmenliği erkeklere göre daha çok önemsediği bulgu ve görüşleri araştırma bulgusu ile zıtlık göstermektedir.

Katılımcıların "yaş değişkenine göre" verdikleri cevapların ölçek puanları değerlendirildiğinde; Spor Karakter Ölçeği ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p>0,05$). Elde edilen bu verilere göre okçu sporcularda yaş değişkeninin spor karakterleri ve spor ahlakı üzerinde etkisinin olmadığını söyleyebiliriz.

Katılımcıların "milli sporcu olma durumu" değişkenine göre ölçek puanlarına verilen cevaplar değerlendirildiğinde; Spor Karakter Ölçeği alt boyutlarından Anti-Sosyal alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ölçeğin diğer alt boyutlarında ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır($p>0,05$).Elde edilen verilere göre milli sporcuların, milli olmayanlara göre anti-sosyal olmadıklarını söyleyebiliriz. Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğine ilişkin cevaplar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmamakla birlikte, milli olmayan sporcuların, milli sporculara göre belirgin ölçüde yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir. Öztürk (2018) yaptığı araştırmada milli olmayan sporcuların daha çok ahlaktan uzaklaştığı bulgusu çalışma bulgusu ile örtüşmektedir.

Katılımcıların "eğitim durumlarına" göre ölçek puanlarına verdikleri cevaplar irdelendiğinde; Spor Karakter Ölçeği alt boyutlarından Dürüstlük alt boyutunda ve ölçeğin toplam skorlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre; ilk ve ortaöğretim mezunu olan sporcuların, yüksekokul mezunlarına göre daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Ölçeğin diğer alt boyutlarında ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir($p>0,05$). Bu sonuçlara göre ilk ve orta öğretim mezunu sporcuların, yükseköğretim mezunlarına göre spor karakterlerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Akoğlu, Ayyıldız ve Sunay (2019) tarafından sporculara yönelik olarak yapılan benzer çalışmalarındaki "sporda ahlaktan uzaklaşma düzeylerinde anlamlı bir farklılığın tespit edilmediği bulgusu çalışma bulgusunu destekler niteliktedir. Ancak Öztürk (2018)'tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyi arttıkça bireylerin daha olumlu tutumlar sergilediği, karakter düzeyi ve ahlaki gelişiminde de olumlu yönde artış olduğu bulgusu ile çalışma bulgusu zıtlık göstermektedir.

Katılımcıların "yarışma kategori" değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Spor Karakter Ölçeği ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı farklılık saptanamamıştır($p>0,05$). Bu sonuca göre yarışma kategorisine göre "Karakter Ölçeği ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma" Ölçeklerine verilen cevaplarda görüş ayrılığı yoktur. Yani sporcuların yarışma kategorilerinin onların spor karakterlerini ve sporda ahlaktan uzaklaşmalarını etkilemediğini söyleyebiliriz.

Katılımcıların "spor yapma yılı değişkenine" göre verilen cevapların ölçek puanları değerlendirildiğinde; Spor Karakter Ölçeği alt boyutlarından Anti-Sosyal alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$) Elde edilen verilere göre; 0-3 yıl arasında spor yapan katılımcılar ile, 3-6 yıl arasında spor yapan sporcuların verdikleri cevaplarda, 7 yıldan uzun süredir spor yapan katılımcılara göre daha düşük puan aldıkları görülmektedir. Ölçeğin diğer alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğine ilişkin cevapları incelendiğinde ise 0-3 yıl ile 3-6 yıl arasında spor yapanlar arasında belirgin ölçüde anlamlı bir fark saptanmıştır($p<0,05$) . Buna göre daha az spor yapma geçmişine sahip sporcularda sporda ahlaktan uzaklaşma eğiliminin yüksek olduğu söylenebilir. Özsarı ve ark.

(2018) yaptıkları benzer çalışmalarındaki sporda ahlaktan uzaklaşma ile spor yapma yılı arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusu araştırma bulgusu ile zıtlık göstermektedir. Diğer yandan Gürpınar (2014) yapmış olduğu çalışmada 4 yıldan az spor yapanların hileyi benimsememek ve yarışma severlik davranışlarının daha olumlu olduğu bulgusu ile, Kangalgil ve ark. (2023), Kusan ve ark. (2024) yaptıkları çalışmalarında spor yaşı düşük olanların, yüksek olanlara göre ahlaki karar alma tutumlarının daha olumlu olduğu ve daha yüksek sportmenlik davranışı gösterdiği bulgusu çalışma bulgumuz ile örtüşmektedir. Bu durumun spor yaşı arttıkça başarılı olma duygusunun da artmasına ve başarı için ahlaki davranışlardan uzaklaşmayı benimsemelerinden kaynaklanabileceğini ya da daha genç sporcuların rekabetin ve her ne olursa olsun başarılı olayım hırsının getirdiği baskıdan etkilenmemiş olmasına, ayrıca daha az deneyime sahip olmaları sebebiyle kendilerini kanıtlama konusunda daha düşük seviyede rekabetçi olmalarından dolayı daha fazla sportmenlik odaklı davranışı sergilemelerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Katılımcıların "Spor Karakter Ölçeği ile Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeğine" ilişkin verdikleri cevapların korelasyon analizi incelendiğinde, Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği puanları ile Spor Karakter Ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tablodaki verilere göre; Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği skorları ile Dürüstlük alt boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde, Anti-Sosyal alt boyutunda pozitif yönlü orta düzeyde, Merhamet alt boyutunda negatif yönlü orta düzeyde, Sportmenlik alt boyutunda negatif yönlü orta düzeyde, Adalet alt boyutunda negatif yönlü orta düzeyde, Spor Karakter Ölçeği toplam skorlarında da negatif yönlü orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Elde edilen verilere göre spor karakteri yüksek olan sporcuların, sporda ahlaktan uzaklaşma olasılıklarının düşük olduğu, buna karşın daha fazla anti-sosyal davranışlar sergilemeye eğilimli oldukları söylenebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen verilere göre; Okçuların Sportif Karakterlerinin Sportif Ahlaki Yaklaşımlarına olan etkisinde, erkeklerin kadınlara göre anti-sosyal olduklarını ve sportif ahlaki boyutunda anlamlı bir farkın olmadığını, yaş değişkeninin spor karakterleri ve spor ahlakı üzerinde etkisinin olmadığını, millilik durumunun etkili olduğunu, milli olmayan sporcuların, milli olan sporculara göre daha çok sportif ahlaktan uzaklaştığını, eğitim durumlarında ilk ve ortaöğretim mezunu olanların, yüksekokul mezunlarına göre spor karakterlerinin daha yüksek olduğunu, yarışma kategorilerinin sportif karakter ve sportif ahlakı etkilemediğini, spor yapma yılının sportif karakter ve ahlakı üzerinde etkili olduğunu, spor yapma yılı düşük olanların, spor yapma yılı yüksek olanlara göre spor karakteri ve ahlakının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. "Spor karakteriler ile sporda ahlaktan uzaklaşma" ölçeğinin karşılaştırmalı istatistiki sonucunda ise spor karakteri yüksek olan sporcuların, sporda ahlaktan uzaklaşma olasılıklarının düşük olduğu, buna karşın daha fazla anti-sosyal davranışlar sergilemeye eğilimli olduklarını söyleyebiliriz.

Öneriler;

- Sporcular arasındaki cinsiyet farklılıklarını anlamak ve sportmenlik değerlerini teşvik etmek için cinsiyet duyarlı eğitim programları geliştirilerek erkek sporculara ahlak ve sportmenlik konusunda bilinçlendirmeler yapılabilir.
- Sporculara, ahlaki değerlerin önemi ve sportmenlik davranışlarının gerekliliği konusunda eğitim programları düzenlenebilir.
- Sporcuların, sportmenlik konusunda rol model alabilecekleri başarılı sporcular veya antrenörlerle etkileşimde bulunmaları sağlanabilir.
- Sporda ahlaktan uzaklaşma davranışlarının önlenmesi için etkili ceza ve ödüllendirme sistemleri uygulanabilir.
- Yapılan çalışma ya da benzer çalışmalar daha geniş kapsamlı olarak alınarak yapılabilir.

KAYNAKLAR

Akoğlu, H., Ayyıldız, E., & Sunay, H. (2019). Uluslararası spor organizasyonlarına katılan sporcuların sporda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik davranışlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 6*(2). https://doi.org/10.33468/sbsebd.111

Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2007). Development and validation of the moral disengagement in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*(5), 608-628.

Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2008). The moral disengagement in sport scale–short. *Journal of Sports Sciences, 26*(14), 1507-1517.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (21. baskı). Pegem Akademi Yayınları.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Pegem Yayınevi.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education.* Routledge.

Coulomb-Cabagno, G., & Rascle, O. (2006). Team sports players' observed aggression as a function of gender, competitive level, and sport type. *Journal of Applied Social Psychology, 36*(8), 1980-2000.

Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches.* Sage Publications.

Durmaz, M., Şener, O. A., & İmamoğlu, O. (2019). Spor fakültesi öğrencilerinde ahlaktan uzaklaşma eğilimleri. *Onur Kurulu*, 638.

Görgüt, İ., & Tuncel, S. (2017). Spor Karakter Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Spormetre, 15*(3), 149-156.

Gürpınar, B. (2014). Attitudes to moral decision making of the student athletes in secondary and high school level according to sport variables. *Eğitim ve Bilim - Education and Science, 39*(176).

Gürpınar, B. (2015). Sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği kısa formunun Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi, 13*(1), 57-64.

Gürpınar, B., & Kurşun, S. (2013). Basketbolcuların ve futbolcuların sportmenlik yönelimleri. *Mediterranean Journal of Humanities, 3*(1), 171-176.

Jang, C. Y. (2013). *Development and validation of the sport character scale* (Doktora tezi). University of Utah, USA.

Kangalgil, M., Temel, A., Tevfik, E., & Tuğbay, İ. (2023). Altyapı sporcularının ahlaki karar alma ve ahlaktan uzaklaşma tutumlarının incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 11*(29), 14-29.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler.* Nobel Yayıncılık.

Kavussanu, M., & Ntoumanis, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: Does ego orientation mediate their relationship? *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*(4), 501-518.

Kavussanu, M., Roberts, G. C., & Ntoumanis, N. (2002). Contextual influences on moral functioning of college basketball players. *The Sport Psychologist, 16*(4), 347-367.

Kusan, M., Yılmaz, S., & Çankaya, S. (2024). Boksörlerde sporda ahlaktan uzaklaşmanın sportmenlik davranışına etkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi, 5*(1), 125-138.

Meydan, C. H., & Şeşen, H. (2011). *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları* (1. baskı). Detay Yayıncılık.

Ntoumanis, N., Taylor, I. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2012). A longitudinal examination of coach and peer motivational climates in youth sport: Implications for moral attitudes, well-being, and behavioral investment. *Developmental Psychology, 48*(1), 213.

Özsarı, A., Demirel, H., Altın, M., Yalçın, Y. G., & Demir, H. (2018). Kadın basketbolcuların sportmenlik yönelimleri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi, 1*(2), 66-71.

Öztürk, V. A. (2018). *Vücut geliştirme ve bilek güreşi müsabık sporcularının sportif ahlaki yaklaşımları ile karakterlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya, Türkiye).

Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci* (1. baskı). Anı Yayıncılık.

Sülün, F., Susuz, Y. E., Varol, Y. K., & Çolakoğlu, F. F. (2021). Judo antrenörlerinin sportmenlik yönelimleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15*(2), 285-300.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Pearson.

Tel, M., Yaman, Ç., & Altun, M. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportmenlik davranışları hakkındaki görüşleri. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3*(Özel Sayı 2), 16-26.

Tsai, E., & Fung, L. (2005). Sportspersonship in youth basketball and volleyball players. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology, 7*(2), 37-46.

Ural, A., & Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Detay Yayıncılık.

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Detay Yayıncılık.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Mesleki Kariyer Farkındalıkları ile İş Bulma Kaygıları Arasındaki İlişki

Taner ATASOY[1], Aydın PEKEL[2], Bilgehan PEPE[1]

[1]İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul
[2]Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul
[1]İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalıkları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde incelemektir. Mesleki kariyer farkındalığı, bireylerin kendi yetkinliklerini, mesleki hedeflerini ve bu hedeflere ulaşma süreçlerini ne derece anladıkları ve bu konuda ne kadar hazırlıklı olduklarını, iş bulma kaygısı ise bireylerin mezuniyet sonrası iş bulma süreci hakkında duydukları endişe ve belirsizlikleri ifade etmektedir.
Yöntem: Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 2023-24 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerinde öğrenim gören ve basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 686 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunun yanı sıra, mesleki kariyer farkındalık ölçeği (MKFÖ) ile spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi IBM SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. İki değişken arasındaki karşılaştırmalarda bağımsız Örneklem T Testi, üç ve daha fazla değişken arasındaki karşılaştırmalarda ise One Way Anova Testi uygulanmıştır. Her iki ölçeğin birbiriyle olan ilişkinin tespiti amacıyla Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır.
Bulgular: Çalışmada elde edilen bulgular sonucunda antrenörlük bölümü öğrencilerinin, rekreasyon bölümü öğrencilerine göre kaygı düzeylerinin düşük olduğu, öğrenim gördükleri bölümü tercih etme nedenleri incelendiğinde ise her iki ölçekte de farklılaşma görüldüğü tespit edilmiştir. Öğrencilerin mesleki kariyer farkındalıkları ile iş bulma kaygıları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Kadın katılımcıların mesleki kariyer farkındalıkları ve iş bulma kaygılarının erkeklerden daha yüksek olduğunu, 25 yaş ve altındaki bireylerin iş bulma kaygılarının daha yoğun olduğunu, Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin diğer bölümlerle anlamlı ölçüde farklılaştığını, antrenör olmak isteyen öğrencilerin kaygı düzeylerinin rekreasyon uzmanı olmak isteyenlere göre daha düşük olduğunu, öğrencilerin bölümlerini tercih etme nedenlerinin her iki ölçekte de farklılık gösterdiğini ve mesleki kariyer farkındalığı ile iş bulma kaygısı arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kariyer Planlama, İş Bulma Kaygısı, Spor Bilimleri Fakültesi

The Relationship Between Vocational Career Awareness and Job Finding Anxiety of School of Physical Education and Sports Students

Taner ATASOY[1], Aydın PEKEL[2], Bilgehan PEPE[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine in detail the relationship between vocational career awareness and job finding anxiety of physical education and sports college students. Vocational career awareness refers to the extent to which individuals understand their own competencies, vocational goals and the processes of achieving these goals and how prepared they are in this regard, while job finding anxiety refers to the worries and uncertainties that individuals feel about the process of finding a job after graduation.
Materials and Methods: The sample group of the study consisted of 686 students studying in the departments of the School of Physical Education and Sports at Istanbul Gelisim University in the 2023-24 academic year and selected by simple random sampling method. In addition to the Personal Information Form developed by the researcher as a data collection tool, the Vocational Career Awareness Scale (VCAS) and the Job Finding Anxiety Scale of Sport Sciences Students were applied to the participants. As data analysis; Independent Sample T Test was applied for comparisons between two variables and One Way Anova Test was applied for comparisons between three or more variables. Pearson Correlation Test was applied to the data in order to determine the relationship between both scales.

Findings: The analysis of the findings obtained in the study showed that the anxiety levels of the students were lower than the students who wanted to become recreation specialists, and when the reasons for choosing the department they studied were examined, differentiation was seen in both scales. A moderate negative relationship was found between students' professional career awareness and their anxiety about finding a job.
Results: It was concluded that female participants had higher vocational career awareness and anxiety about finding a job than male participants, individuals aged 25 years and younger had more intense anxiety about finding a job, the anxiety levels of the students of the Department of Recreation differed significantly with other departments, the anxiety levels of students who wanted to be coaches were lower than those who wanted to be recreation specialists, the reasons why students preferred their departments differed in both scales, and there was a moderate negative relationship between vocational career awareness and anxiety about finding a job.

Keywords: Career Planning, Job-Seeking Anxiety, Faculty of Sports Sciences

GİRİŞ

Kariyer, bir bireyin çalışma hayatı boyunca katıldığı, genellikle becerilerini, ilgi alanlarını ve değerlerini yansıtan bir dizi profesyonel deneyim ve rol olarak tanımlanabilir. Sadece sahip olunan işleri değil, aynı zamanda bu rollerle ilişkili ilerlemeyi, gelişimi ve kişisel büyümeyi de kapsar. Sutherland vd., kariyerin bir bireyin öz farkındalığı ve kişisel hedefleriyle derinden iç içe olduğunu vurgulayarak, kişinin beceriler, deneyimler ve ağlardan oluşan kariyer sermayesini anlamasının kariyer yörüngesinde ustalaşmak için çok önemli olduğunu öne sürmektedir (Sutherland vd., 2015) . Bu kavram, etkili kariyer planlamasında öz algı ve motivasyonun önemini vurgulayan ve güçlü yönlerini ve isteklerini tanıyan bireylerin kariyer yollarında daha iyi yönlendirildiğini belirten Hadiyati tarafından da desteklenmektedir (Hadiyati, 2023) .

Kariyer farkındalığı, bireylerin çeşitli kariyer seçenekleri, bu kariyerler için gereken beceriler ve bunlara ulaşmak için gereken yollar hakkında sahip oldukları anlayış ve bilgiyi ifade eder. Kariyer seçimlerini etkileyen faktörleri ve bu seçimlerin kişinin geleceği üzerindeki etkilerini tanımayı içerir. Mcalpine, bireylerin kariyer vizyonu ve stratejik planlama konusundaki netliğinin, özellikle karmaşık iş piyasalarında gezinme bağlamında, kariyer farkındalığının hayati bileşenleri olduğunu tartışır (McAlpine, 2016) . Wang'ın kariyer uyumluluğu üzerine araştırması, öğrencilerin kariyer fırsatlarına ilişkin algılarının kariyer niyetlerini önemli ölçüde etkilediğini ve potansiyel kariyer yollarına yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmenin gerekliliğini vurgular (Wang, 2023) . Kariyer farkındalığı statik değildir; bireyler mesleki ortamlarına ilişkin daha fazla deneyim ve içgörü kazandıkça gelişir. Pisarik vd., kariyer kaygısının gelecekteki kariyer yollarına ilişkin netlik eksikliğinden nasıl kaynaklanabileceğini araştırır ve artan farkındalığın bu tür kaygıları hafifletebileceğini öne sürer (Pisarik vd., 2017)

Mesleki kariyer farkındalığı, bireylerin çeşitli kariyer seçenekleri, bu kariyerler için gereken beceriler ve nitelikler ve bunlara ulaşmak için gerekli yollar konusunda sahip oldukları anlayış ve bilgiyi ifade eder. Kişisel güçlü yanların, ilgi alanlarının ve değerlerin öz farkındalığı ile dış iş piyasası ve talepleri hakkında bir anlayış da dahil olmak üzere kişinin mesleki manzarasına dair bütünsel bir görüşü kapsar. Kinkel, mesleki kariyer farkındalığının, kişinin zevk alabileceği kariyer türlerini bilmeyi, bu kariyerler için gerekli nitelikleri anlamayı ve kişinin kariyer deneyimini geliştiren faaliyetlerde bulunmayı içerdiğini vurgular (Kinkel, 2011) . Bu çok yönlü yaklaşım, bilinçli karar alma ve etkili kariyer planlaması için çok önemlidir. Dahası, mesleki kariyer farkındalığı, kişinin kariyer planlarını değişen koşullara ve fırsatlara yanıt olarak ayarlama yeteneği olan kariyer uyumluluğu ile yakından bağlantılıdır. Tang ve Soon, kariyerle ilgili talimatların uygulanmasının öğrencilerin mesleki farkındalıklarını önemli ölçüde artırabileceğini ve böylece iş piyasasındaki uyum kabiliyetlerini iyileştirebileceğini vurgulamaktadır (Tang ve Soon, 2023) .

Kaygı, gerginlik, endişe ve kaygı duygularıyla karakterize karmaşık bir duygusal durumdur ve genellikle kalp atış hızının artması ve terleme gibi fiziksel semptomlarla birlikte görülür. Kişisel deneyimler, sosyal etkileşimler veya çevresel koşullarla ilgili stres faktörleri de dahil olmak üzere çeşitli faktörler tarafından tetiklenebilir. Jung ve diğerlerine göre kaygı, bir bireyin kaygıya genel duyarlılığını yansıtan özellik kaygısı veya tehdit edici olarak algılanan belirli durumlara geçici bir tepki olan durum kaygısı olarak ortaya çıkabilir Jung ve ark. (2021) . Bu ayrım, kaygının bireyleri koşullarına ve yatkınlıklarına bağlı olarak nasıl farklı şekilde etkileyebileceğini anlamak için çok önemlidir. Kaygının nedenleri çok yönlüdür ve iç ve dış faktörler olarak kategorize edilebilir. İç faktörler arasında kişisel güvensizlikler, başarısızlık korkusu ve zorluklara yetersiz hazırlık yer alabilir; Damayanti'nin tıp öğrencileri arasındaki sınav kaygısı üzerine yaptığı çalışmada vurgulandığı gibi (Damayanti, 2024) . Öte yandan dış faktörler, aşırı kalabalıklık, sosyal baskılar ve teknolojik etkiler gibi kaygı düzeylerini artırdığı gösterilen çevresel stres faktörlerini kapsayabilir.

İş arama kaygısı, bireylerin iş arama sürecinde deneyimlediği belirli bir kaygı biçimidir. İş bulmanın belirsizlikleri ve zorluklarıyla ilgili gerginlik, tedirginlik ve korku duygularını kapsar. Bu kaygı, hızlı kalp atışı ve titreme gibi fiziksel semptomların yanı sıra endişe ve gerginlik gibi duygusal tepkiler de dahil olmak üzere çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir (Nurramadhani, 2023) . Bu olgu, bireylerin sıklıkla istihdamı güvence altına

almak için önemli bir baskıyla karşı karşıya kaldığı ve artan kaygı seviyelerine yol açan günümüzün rekabetçi iş piyasasında özellikle önemlidir. Araştırmalar, iş arama kaygısının algılanan iş fırsatlarının kıtlığı ve çevresel öngörülemezlik dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Hu'nun çalışması, iş arama kaygısı gibi duygusal rahatsızlıkların, bireyleri daha az odaklı ve daha gelişigüzel iş arama stratejileri benimsemeye yönlendirebileceğini ve sonuçta daha az iş teklifi gibi olumsuz iş arama sonuçlarına yol açabileceğini vurgulamaktadır (Hu, 2024) .

Beden eğitimi ve spor okullarındaki öğrenciler arasında mesleki kariyer farkındalığı ile istihdam kaygısı arasındaki ilişki, son araştırmalarda dikkat çeken çok yönlü bir konudur. Mesleki kariyer farkındalığı, öğrencilerin kariyer seçenekleri ve bunlara ulaşma yolları hakkında sahip oldukları anlayış ve bilgiyi ifade ederken, istihdam kaygısı mezuniyetten sonra iş bulma ile ilgili stres ve endişeyi kapsar. Araştırmalar, artan kariyer farkındalığının istihdam kaygısını önemli ölçüde azaltabileceğini göstermektedir. Örneğin, kariyer rehberlik programlarının öğrencilerin gelecekteki kariyerlerine ilişkin karar alma becerilerini geliştirdiği ve böylece kariyer kararsızlığıyla ilişkili kaygıyı azalttığı gösterilmiştir (Anne vd., 2022) . Bu, özellikle beden eğitimi ve spor öğrencileri için geçerlidir, çünkü spor endüstrisinin rekabetçi yapısı ve mevcut sınırlı iş fırsatları nedeniyle kariyer yollarında ilerlerken genellikle benzersiz zorluklarla karşı karşıya kalırlar (Yaşar ve Turğut, 2020) . Ayrıca, kariyer planlamasına aktif olarak katılan ve kariyer gelişimi için kaynak arayan öğrenciler daha düşük düzeyde istihdam kaygısı yaşama eğilimindedir (Chen ve Zeng, 2021) . Bu, kariyer farkındalığına yönelik proaktif bir yaklaşımın geliştirilmesinin, iş aramayla ilişkili stres faktörlerine karşı bir tampon görevi görebileceğini düşündürmektedir. Dahası, kariyer farkındalığının psikolojik yönleri, öğrencilerin istihdam kaygısını şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Çalışmalar, daha yüksek psikolojik sermaye seviyelerine sahip öğrencilerin (bir bireyin olumlu psikolojik durumu olarak tanımlanır) yeteneklerine daha fazla güvendiklerini ve iş aramanın baskılarıyla daha iyi başa çıktıklarını göstermiştir (An, 2023) . Bu, öz saygı ve organize sporlara katılımı daha düşük kaygı seviyeleriyle ilişkilendiren bulgularda yankılanmakta ve fiziksel aktivitenin istihdam zorlukları karşısında daha dirençli bir zihniyete katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir (Dolenc, 2015) . Bu nedenle, kariyer farkındalığı ile psikolojik faktörler arasındaki etkileşim, öğrencilerin eğitimden istihdama geçişlerini nasıl yönetebileceklerini anlamak için kritik öneme sahiptir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalıkları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2014; Frankel ve Wallen 2009). Tarama araştırmalarının asıl amacının bir gruba ait özelliklerin betimlenmesi olduğunu ifade etmektedir. Korelasyonel olarak da adlandırılan ilişkisel tarama modellerinde, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişimi incelenmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2017).

Evren Örneklem

Araştırmanın Evrenini, 2023-2024 eğitim-öğretim dönemine İstanbul ilindeki üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında ve/veya spor bilimleri fakültelerinde eğitim gören bireyler oluşturacaktır. Örneklemini ise, İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerinde eğitim gören 292’ kadın ve 394’ erkek olmak üzere (n=686) gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Bu doğrultuda kullanılacak örnekleme yöntemi ise katılımcıların tamamının örneğe girme şansının eşit ve tesadüfi olduğu, aynı zamanda araştırma sonuçlarının çabuk ve kolay bir şekilde ortaya konulmasını sağlayan basit tesadüfi örnekleme yöntemi olacaktır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004; Ural ve Kılıç, 2005).

Veri Toplama Tekniği

Araştırmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalıkları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi için araştırma verileri kişisel bilgi formu, mesleki kariyer farkındalık ölçeği ve spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği elektronik anket yöntemi kullanılarak toplanmış ve değerlendirilmiştir. Araştırmada yer alan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine yapılacak çalışma protokolü ile ilgili bilgi verilmiş, araştırmaya katılımın gönüllülüğe bağlı olduğu, gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı ve istedikleri anda çalışmadan ayrılabilecekleri belirtilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgiler

Konu ile ilgili literatür incelenerek araştırmacı tarafından geliştirilmiş araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin “cinsiyet, yaş, mezun olduğu lise, okuduğu bölüm, bölüm seçme nedeni, mezuniyet sonrası yönelmeyi düşündüğü meslek, ailenin aylık gelir durumu, aktif spor yapma durumu ve spor yaşları” gibi demografik bilgilerini belirlemeye yönelik 13 soruluk form kullanılmıştır.

Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği (MKFÖ)

Yaşar ve Sunay (2019) tarafından spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalıklarını ölçmek için geliştirilmiştir. Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği (MKFÖ), toplam 18 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. "mesleki gelişim yatkınlığı" boyutunu ölçen 1 ve 6 maddeler, "mesleki hazır bulunma" boyutunu ölçen 7 ve 10 maddeler, "mesleki bilinç" boyutunu ölçen 11 ve 14 maddeler, "mesleki özgüven" boyutunu ölçen 15 ve 18 maddelerdir. 5'li likert tipinde geliştirilen ölçek, (5) tamamen katılıyorum ve (1) hiç katılmıyorum aralığındaki ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamakla birlikte ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan 90'dır. Toplam puanların 90'a yaklaşması katılımcıların kariyerlerine yönelik farkındalık düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği

Aslan ve Uğraş (2021) tarafından geliştirilen ve geçerlik güvenirlik çalışması yapılan Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş bulma Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. 5'li likert tipi olan ölçek tek boyut ve 8 sorudan oluşmaktadır. Maddelerin derecelendirilmesi daima doğru (5), genellikle doğru (4), ara sıra doğru (3), nadiren doğru (2) ve asla doğru değil (1) şeklindedir. Aslan ve Uğraş tarafından yapılan güvenirlik analizleri sonucunda alfa güvenirlik kat sayısı 0,958 olarak tespit edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS 24.0 paket programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Verilerin normal dağılım durumlarına; normal dağılım eğrileri, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri, histogramlar aracılığı ile normal dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50'den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov testi değerleri incelenerek bakılmıştır. Normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre Bağımsız örneklem T testi ve Oneway anova analizi uygulanmıştır. Gruplar arası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc (LSD) analizi yapılmıştır. Ayrıca akademik öz yeterlilik ölçeği ile spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak dikkate alınmıştır.

Etik Metin

Araştırma katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli izinler (etik kurul/katılımcı izni) alınarak çalışmaya başlanmıştır. Araştırma dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine ve dergi etik kurallarına uyulmuştur. Araştırma ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Araştırmanın etik kurul izni İstanbul Gelişim Üniversitesi, Etik Kurul Başkanlığınca 29/07/2024 tarih ve 2024-11 sayılı kararı ile verilmiştir.

Yazar Katkı Oranı: 1.Yazar: %40; 2.Yazar: %30; 3.Yazar: %30.

BULGULAR

Araştırma kapsamında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine uygulanan "Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği" ve "Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı" ölçeklerinden elde edilen veriler analiz edilmiş ve aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	**N**	**%**
Erkek	394	57 %
Kadın	292	43 %
Yaş	**N**	**%**
25 yaş altı	635	84 %
25 yaş üstü	51	16 %
Lise Mezuniyet Türü	**N**	**%**
Anadolu - Temel Lise	261	41 %
İmam Hatip Lisesi	41	5 %
Meslek Lisesi	191	28 %
Spor Lisesi	193	27 %
Bölüm	**N**	**%**
Antrenörlük	156	23 %
Egzersiz ve Spor	117	18 %
Engellilerde Egzersiz ve Spor	132	20 %
Rekreasyon	152	21 %

Spor Yöneticiliği	129	18 %
Bölüm Tercih Nedeni	**N**	**%**
Aile - Çevre Yönlendirmesi	60	10 %
Bölüm Tercih-Puan Avantajı	91	14 %
Mesleki İlgi	484	66 %
Bölüme Özgü İş İmkânları	51	9 %
Hedef Meslek Tercihi	**N**	**%**
Akademisyen - Öğretmen	245	36 %
Antrenör	295	43 %
Spor Yöneticisi	46	7 %
Rekreasyon Uzmanı	41	5 %
Polis-Asker vb.	59	9 %
Aile Gelir Düzeyi	**N**	**%**
35,000 TL altında	433	62 %
35,000 TL ve üzerinde	253	38 %
Lisanslı Spor Geçmişi	**N**	**%**
0-1 Yıl	325	49 %
1-3 yıl	47	6 %
3-5 yıl	92	15 %
5 yıl ve üzeri	222	31 %

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların büyük çoğunluğunun (%57) düzeyde erkek katılımcılardan oluştuğu, Anadolu-Temel Lisesi mezunlarının %41 oranında dağılım gösterdikleri, %66'sının mesleğe olan ilgiden ötürü bölümlerini tercih ettikleri, %43'nün antrenör mesleğini tercih edeceklerini beyan ettikleri, büyük bir bölümünün (%62) aile gelir düzeylerinin 35,000 TL ve altı olduğu ve 0-1 yıl arasında lisanslı sporcu geçmişine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği ve Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	df	t	p
Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği	Mesleki Gelişim Yatkınlığı	Erkek[1]	394	22.34	758,00	-1,99	**0,04**
		Kadın[2]	292	22.88			
	Mesleki Hazır Bulunma	Erkek[1]	394	15.95	758,00	-1,77	0,07
		Kadın[2]	292	16.25			
	Mesleki Bilinç	Erkek[1]	394	16.05	758,00	-3,20	**0,00**
		Kadın[2]	292	16.59			
	Mesleki Özgüven	Erkek[1]	394	15.33	758,00	-3,06	**0,00**
		Kadın[2]	292	15.88			
	TOPLAM SKOR	Erkek[1]	394	69.67	758,00	-2,90	**0,00**
		Kadın[2]	292	71.61			
Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği	**TOPLAM SKOR**	Erkek[1]	394	24.82	758,00	-2,47	**0,01**
		Kadın[2]	292	26.29			

***p>0.05**

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği alt boyutlarından mesleki gelişim yatkınlığı, mesleki bilinç, mesleki özgüven ve toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilirken, ölçeğin diğer alt boyutlarından mesleki hazır bulunma alt boyutunda ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeğin toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği ve Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	df	t	p
Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği	Mesleki Gelişim Yatkınlığı	25 yaş altı[1]	635	22.30	758,00	-5,73	**0,00**
		25 yaş üstü[2]	51	24.69			
	Mesleki Hazır Bulunma	25 yaş altı[1]	635	15.95	758,00	-4,21	**0,00**
		25 yaş üstü[2]	51	17.06			

	Mesleki Bilinç	25 yaş altı[1]	635	16.16	758,00	-4,30	**0,00**
		25 yaş üstü[2]	51	17.27			
	Mesleki Özgüven	25 yaş altı[1]	635	15.47	758,00	-3,05	**0,00**
		25 yaş üstü[2]	51	16.33			
	TOPLAM SKOR	25 yaş altı[1]	635	69.88	758,00	-5,34	**0,00**
		25 yaş üstü[2]	51	75.35			
Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği	**TOPLAM SKOR**	25 yaş altı[1]	635	25.97	758,00	4,92	**0,01**
		25 yaş üstü[2]	51	21.51			

***p>0.05**

Tablo 3 incelendiğinde; katılımcıların yaş değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği tüm alt boyutlarında ve toplam skorlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeğin toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Mezun Oldukları Lise Türü Değişkenine Göre Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği ve Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	F	df1	df2	p	Fark
Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği	Mesleki Gelişim Yatkınlığı	Anadolu-Temel Lise[1]	261	22,43	1,86	3	172,34	0,13	--
		İmam Hatip Lisesi[2]	41	22,51					
		Meslek Lisesi[3]	191	22,35					
		Spor Lisesi[4]	193	23,05					
	Mesleki Hazır Bulunma	Anadolu-Temel Lise[1]	261	15,80	4,20		167,96	**0,00**	**1-3**
		İmam Hatip Lisesi[2]	41	16,37					
		Meslek Lisesi[3]	191	16,51					
		Spor Lisesi[4]	193	16,00					
	Mesleki Bilinç	Anadolu-Temel Lise[1]	261	16,13	1,21		173,55	0,30	--
		İmam Hatip Lisesi[2]	41	16,80					
		Meslek Lisesi[3]	191	16,40					
		Spor Lisesi[4]	193	16,30					
	Mesleki Özgüven	Anadolu-Temel Lise[1]	261	15,55	0,26		168,79	0,85	--
		İmam Hatip Lisesi[2]	41	15,20					
		Meslek Lisesi[3]	191	15,66					
		Spor Lisesi[4]	193	15,59					
	TOPLAM SKOR	Anadolu-Temel Lise[1]	261	69,90	0,70		170,15	0,55	--
		İmam Hatip Lisesi[2]	41	70,88					
		Meslek Lisesi[3]	191	70,91					
		Spor Lisesi[4]	193	70,95					
Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği	**TOPLAM SKOR**	Anadolu-Temel Lise[1]	261	26,07	2,88		170,89	**0,03**	**1-2 2-4**
		İmam Hatip Lisesi[2]	41	21,54					
		Meslek Lisesi[3]	191	25,44					
		Spor Lisesi[4]	193	25,34					

***p>0.05**

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların mezun oldukları ortaöğretim kurumu değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde, Mesleki kariyer farkındalık ölçeği alt boyutlarından mesleki hazır bulunma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, Anadolu-temel lise ile meslek lisesi mezunları arasında olduğu görülmektedir. Mesleki kariyer farkındalık ölçeğinin mesleki gelişim yatkınlığı, mesleki bilinç, mesleki özgüven ve ölçeğin toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, Anadolu-temel lise

mezunları ile imam hatip lisesi mezunları arasında, imam hatip lisesi mezunları ile spor lisesi mezunları arasında olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Aldığı Bölüm Değişkenine Göre Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği ve Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	F	df 1	df2	p	Fark
Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği	Mesleki Gelişim Yatkınlığı	Antrenörlük[1]	156	22.53	1,86	4	366,38	0,11	-
		Egzersiz ve Spor[2]	117	21.82					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor[3]	132	22.97					
		Rekreasyon[4]	152	22.73					
		Spor Yöneticiliği[5]	129	22.75					
	Mesleki Hazır Bulunma	Antrenörlük[1]	156	22.53	1,72		369,53	0,14	-
		Egzersiz ve Spor[2]	117	21.82					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor[3]	132	22.97					
		Rekreasyon[4]	152	22.73					
		Spor Yöneticiliği[5]	129	22.75					
	Mesleki Bilinç	Antrenörlük[1]	156	22.53	1,15		368,69	0,33	-
		Egzersiz ve Spor[2]	117	21.82					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor[3]	132	22.97					
		Rekreasyon[4]	152	22.73					
		Spor Yöneticiliği[5]	129	22.75					
	Mesleki Özgüven	Antrenörlük[1]	156	22.53	0,69		370,85	0,59	-
		Egzersiz ve Spor[2]	117	21.82					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor[3]	132	22.97					
		Rekreasyon[4]	152	22.73					
		Spor Yöneticiliği[5]	129	22.75					
	TOPLAM SKOR	Antrenörlük[1]	156	22.53	0,74		367,70	0,56	-
		Egzersiz ve Spor[2]	117	21.82					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor[3]	132	22.97					
		Rekreasyon[4]	152	22.73					
		Spor Yöneticiliği[5]	129	22.75					
Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği	**TOPLAM SKOR**	Antrenörlük[1]	156	22.53	5,55		368,48	**0,00**	**2-4**
		Egzersiz ve Spor[2]	117	21.82					
		Engellilerde Egzersiz ve Spor[3]	132	22.97					
		Rekreasyon[4]	152	22.73					
		Spor Yöneticiliği[5]	129	22.75					

***p>0.05**

Tablo 5 incelendiğinde; katılımcıların eğitim aldığı bölümlerine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği toplam skor ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, rekreasyon bölümü öğrencileri ile egzersiz ve spor bilimleri bölümü öğrencileri arasında olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Aldığı Bölümü Tercih Etme Nedeni Değişkenine Göre Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği ve Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	F	df1	df2	p	Fark
Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği	Mesleki Gelişim Yatkınlığı	Aile-Çevre Yönlendirmesi[1]	60	23,51	9,63	3	170,75	**0,00**	**1-2 2-3 2-4**
		Bölüm Tercih Avantajları[2]	91	20,68					
		Mesleki İlgi[3]	484	22,80					
		İş Olanakları[4]	51	22,90					
	Mesleki Hazır Bulunma	Aile-Çevre Yönlendirmesi[1]	60	15,80	1,18		167,01	0,31	-
		Bölüm Tercih Avantajları[2]	91	15,84					
		Mesleki İlgi[3]	484	16,19					
		İş Olanakları[4]	51	15,96					
	Mesleki Bilinç	Aile-Çevre Yönlendirmesi[1]	60	16,34	3,70		164,55	**0,01**	**2-3**
		Bölüm Tercih Avantajları[2]	91	15,51					
		Mesleki İlgi[3]	484	16,40					
		İş Olanakları[4]	51	16,65					
	Mesleki Özgüven	Aile-Çevre Yönlendirmesi[1]	60	15,66	1,54		164,46	0,20	-
		Bölüm Tercih Avantajları[2]	91	15,03					
		Mesleki İlgi[3]	484	15,69					
		İş Olanakları[4]	51	15,43					
	TOPLAM SKOR	Aile-Çevre Yönlendirmesi[1]	60	71,30	4,90		166,12	**0,00**	**2-3 2-4**
		Bölüm Tercih Avantajları[2]	91	67,05					
		Mesleki İlgi[3]	484	71,09					
		İş Olanakları[4]	51	70,93					
Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği	**TOPLAM SKOR**	Aile-Çevre Yönlendirmesi[1]	60	21,22	9,68		171,61	**0,00**	**1-2 1-3**
		Bölüm Tercih Avantajları[2]	91	26,79					
		Mesleki İlgi[3]	484	25,93					
		İş Olanakları[4]	51	24,71					

***p>0.05**

Tablo 6 incelendiğinde; katılımcıların eğitim aldığı bölümü tercih etme nedenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği alt boyutlarından mesleki gelişim yatkınlığı, mesleki bilinç, kariyer farkındalığı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, aile-çevre yönlendirmesi ile bölüm tercih avantajları, bölüm tercih avantajları ile mesleki ilgi, bölüm tercih avantajları ile iş olanakları arasında olduğu görülmektedir. Mesleki kariyer farkındalık ölçeğinin toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, Bölüm Tercih Avantajları ile mesleki ilgi, mesleki ilgi ile iş olanakları arasında olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, aile-çevre yönlendirmesi ile bölüm tercih avantajları, aile-çevre yönlendirmesi ile mesleki ilgi arasında olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların Mesleki Hedef Değişkenine Göre Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği ve Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	F	df1	df2	p	Fark
Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği	Mesleki Gelişim Yatkınlığı	Akademisyen-Öğretmen[1]	245	22,68	0,64	4	149,43	0,63	-
		Antrenör[2]	295	22,54					
		Spor Yöneticisi[3]	46	22,76					
		Rekreasyon Uzmanı[4]	41	23,00					
		Polis-Asker[5]	59	21,90					
	Mesleki Hazır Bulunma	Akademisyen-Öğretmen[1]	245	15,81	4,02		143,61	**0,00**	**1-2**
		Antrenör[2]	295	16,46					
		Spor Yöneticisi[3]	46	16,12					
		Rekreasyon Uzmanı[4]	41	15,59					
		Polis-Asker[5]	59	15,65					
	Mesleki Bilinç	Akademisyen-Öğretmen[1]	245	16,35	1,05		147,71	0,38	-
		Antrenör[2]	295	16,38					
		Spor Yöneticisi[3]	46	16,32					
		Rekreasyon Uzmanı[4]	41	16,41					
		Polis-Asker[5]	59	15,46					
	Mesleki Özgüven	Akademisyen-Öğretmen[1]	245	15,41	0,85		149,50	0,49	-
		Antrenör[2]	295	15,65					
		Spor Yöneticisi[3]	46	15,94					
		Rekreasyon Uzmanı[4]	41	15,68					
		Polis-Asker[5]	59	15,48					
	TOPLAM SKOR	Akademisyen-Öğretmen[1]	245	70,25	0,78		145,70	0,54	-
		Antrenör[2]	295	71,04					
		Spor Yöneticisi[3]	46	71,14					
		Rekreasyon Uzmanı[4]	41	70,68					
		Polis-Asker[5]	59	68,49					
Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği	**TOPLAM SKOR**	Akademisyen-Öğretmen[1]	245	26,03	3,36		152,48	**0,01**	**2-4**
		Antrenör[2]	295	24,61					
		Spor Yöneticisi[3]	46	26,20					
		Rekreasyon Uzmanı[4]	41	27,85					
		Polis-Asker[5]	59	25,20					

***p>0.05**

Tablo 7 incelendiğinde; katılımcıların mesleki hedef değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği alt boyutlarından mesleki hazır bulunma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, Akademisyen-Öğretmen hedefi olan öğrenciler ile antrenör olmayı hedefleyen öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Mesleki kariyer farkındalık ölçeğinin toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, antrenörlük hedefi olan öğrenciler ile rekreasyon uzmanı olmak isteyen öğrenciler arasında olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 8. Katılımcıların Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği ve Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	df	t	p
Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği	Mesleki Gelişim Yatkınlığı	35,000 TL altında[1]	433	22,09	758,00	-4,57	**0,00**
		35,000 TL üstünde[2]	253	23,36			
	Mesleki Hazır Bulunma	35,000 TL altında[1]	433	15,94	758,00	-2,04	**0,04**
		35,000 TL üstünde[2]	253	16,30			
	Mesleki Bilinç	35,000 TL altında[1]	433	16,03	758,00	-3,87	**0,00**
		35,000 TL üstünde[2]	253	16,70			
	Mesleki Özgüven	35,000 TL altında[1]	433	15,34	758,00	-3,16	**0,00**
		35,000 TL üstünde[2]	253	15,93			
	TOPLAM SKOR	35,000 TL altında[1]	433	69,41	758,00	-4,22	**0,00**
		35,000 TL üstünde[2]	253	72,29			
Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği	**TOPLAM SKOR**	35,000 TL altında[1]	433	27,72	758,00	10,45	**0,00**
		35,000 TL üstünde[2]	253	21,79			

***p>0.05**

Tablo 8 incelendiğinde; katılımcıların aile gelir durumu değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği toplam skoru ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 9. Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği ve Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişkenler	N	x̄	F	df1	df2	p	Fark
Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği	Mesleki Gelişim Yatkınlığı	0-1 yıl[1]	325	22,53	6,24	3	162,68	**0,00**	3-4
		1-3 yıl[2]	47	23,47					
		3-5 yıl[3]	92	21,27					
		5 yıl ve üzeri[4]	222	23,09					
	Mesleki Hazır Bulunma	0-1 yıl[1]	325	16,23	7,76		163,35	**0,00**	1-3 3-4
		1-3 yıl[2]	47	16,23					
		3-5 yıl[3]	92	15,01					
		5 yıl ve üzeri[4]	222	16,32					
	Mesleki Bilinç	0-1 yıl[1]	325	16,27	0,97		159,90	0,40	-
		1-3 yıl[2]	47	16,51					
		3-5 yıl[3]	92	15,98					
		5 yıl ve üzeri[4]	222	16,42					
	Mesleki Özgüven	0-1 yıl[1]	325	15,52	1,87		159,97	0,13	-
		1-3 yıl[2]	47	15,72					
		3-5 yıl[3]	92	15,14					
		5 yıl ve üzeri[4]	222	15,81					
	TOPLAM SKOR	0-1 yıl[1]	325	70,55	5,21		161,92	**0,00**	2-3 3-4
		1-3 yıl[2]	47	71,93					
		3-5 yıl[3]	92	67,41					
		5 yıl ve üzeri[4]	222	71,65					
Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği	**TOPLAM SKOR**	0-1 yıl[1]	325	25,81	1,76		170,11	0,15	-
		1-3 yıl[2]	47	26,91					
		3-5 yıl[3]	92	25,67					
		5 yıl ve üzeri[4]	222	24,55					

***p>0.05**

Tablo 9 incelendiğinde; katılımcıların spor yapma yılı değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği alt boyutlarından mesleki gelişim yatkınlığı ile mesleki hazır bulunma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılıklar, mesleki gelişim yatkınlığı alt boyutunda, 3-5 yıl ile 5 yıl ve üzeri arasında, mesleki hazır bulunma alt boyutunda ise, 0-1 yıl ile 3-5 yıl, 3-5 yıl ile 5 yıl ve üzeri arasında olduğu görülmektedir. Mesleki kariyer farkındalık ölçeğinin toplam skorunda anlamlı

farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, 1-3 yıl ile 3-5 yıl, 3-5 yıl ile 5 yıl ve üzeri arasında olduğu görülmektedir (p<0,05). Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 10. Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği İle Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

		Mesleki Gelişim Yatkınlığı	**Mesleki Hazır Bulunma**	**Mesleki Bilinç**	**Mesleki Özgüven**	**Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği (Toplam Skor)**	**Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği**
Mesleki Gelişim Yatkınlığı	r	—					
	p	—					
Mesleki Hazır Bulunma	r	0,58	—				
	p	**<,001**	—				
Mesleki Bilinç	r	0,62	0,64	—			
	p	**<,001**	**<,001**	—			
Mesleki Özgüven	r	0,59	0,62	0,63	—		
	p	**<,001**	**<,001**	**<,001**	—		
Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği (Toplam Skor)	r	0,87	0,82	0,84	0,83	—	
	p	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	—	
Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği	r	-0,43	-0,37	-0,38	-0,45	-0,47	—
	p	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	**<,001**	—

Tablo 10 incelendiğinde; Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği toplam skoru ve tüm alt boyutları ile Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05), Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği toplam skoru ve tüm alt boyutları ile Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği arasında negatif yönlü orta düzeyde, Mesleki Hazır Bulunma alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf düzeyde, Mesleki Bilinç alt boyutu arasında negatif önlü zayıf düzeyde, Mesleki Özgüven alt boyutunda negatif yönlü orta düzeyde, Mesleki Kariyer Farkındalık Ölçeği toplam skoru arasında da negatif yönlü orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir,

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmada, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalıkları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişki farklı değişkenlere göre incelenmiş ve elde edilen bulgular alanyazın çalışmaları ile ilişkilendirilip bu bölümde sunulmuştur.

Elde edilen bulgular sonucunda, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin "cinsiyet değişkenine" göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; mesleki kariyer farkındalık ölçeği alt boyutlarından mesleki gelişim yatkınlığı, mesleki bilinç, mesleki özgüven ve toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilirken, ölçeğin diğer alt boyutlarından mesleki hazır bulunma alt boyutunda ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeğin toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile; kadınların kariyer planlaması ve mesleki farkındalık konularında daha fazla bilgi ve özgüvene sahip oldukları sonucuna varılabilir. Ayrıca kadınların iş bulma sürecine dair daha fazla endişe duydukları şeklinde değerlendirilebilir. Konu ile ilgili literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, Ertekin (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada mesleki hazır bulunma alt boyutu cinsiyet değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlamazken, mesleki bilinç ve mesleki özgüven alt boyutlarında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışma sonuçları araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir. Ancak mesleki gelişim alt boyutunda cinsiyetler arasında Ertekin (2020) çalışmasıyla zıt yönde sonucun olduğu görülmektedir. Bu sonucun nedenini çalışmanın pandemi dönemine rastlaması ve dolayısıyla iş bulma konusunda kaygılarından ortaya çıktığı düşünülmektedir. Yapılan diğer bir araştırmada Güner ve Hacıcaferoğlu (2022) spor bilimi öğrencilerinin kariyer farkındalıklarını incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre mesleki gelişim ve mesleki bilinç alt boyutlarında cinsiyetler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu sonucunu bulmuşlardır. Aynı çalışmada mesleki hazır bulunma alt boyutu cinsiyetler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Tutar ve Öner (2023) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin mesleki hazır bulunma alt boyutunda cinsiyetler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu sonucunu bulmuşlardır. Bu sonuç bizim çalışmamızın sonucuyla benzerlik göstermektedir. Aynı

araştırmada diğer alt boyutlarında ise cinsiyetler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu durumun nedeninin örneklem gruplarının sosyo-ekonomik farklılıklarından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Elde edilen bulgular sonucunda, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin "yaş değişkenine" göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği tüm alt boyutlarında ve toplam skorlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeğin toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile; yaş değişkenine göre katılımcıların kariyer farkındalığı ve iş bulma durumlarında görüş farklılığı bulunmaktadır. Bu farklılığın yaş ilerledikçe bireylerin mesleki gelişim, hazır bulunma, bilinç ve özgüven gibi faktörlerde daha yüksek farkındalığa sahip olduklarına, ayrıca gençlerin iş bulma sürecine dair daha fazla endişe yaşadıkları ve gelecekteki mesleklerine yönelik belirsizlik hissetmelerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Konu ile ilgili yapılmış benzer çalışmalar incelendiğinde, Güner ve Hacıcaferoğlu (2022) yapmış oldukları araştırmanın sonucunda mesleki gelişim, mesleki hazır bulunma ve mesleki özgüven alt boyutlarının yaş değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuç mevcut çalışmanı bazı alt boyutlarıyla paralellik göstermektedir. Yapılan farklı bir araştırmada Erail ve ark. (2024) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada kariyer farkındalığı ölçeğinin yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Bu sonuç mevcut araştırmanın sonucuyla benzerlik göstermemektedir. Bu durumun nedeninin çalışmadaki örneklem gruplarının yaş aralıklarından kaynaklandığını düşündürmektedir.

Elde edilen bulgular sonucunda, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin "mezun oldukları lise türü" göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği alt boyutlarından mesleki hazır bulunma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, Anadolu-temel lise ile meslek lisesi mezunları arasında olduğu görülmektedir. Mesleki kariyer farkındalık ölçeğinin mesleki gelişim yatkınlığı, mesleki bilinç, mesleki özgüven ve ölçeğin toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, Anadolu-temel lise mezunları ile imam hatip lisesi mezunları arasında, imam hatip lisesi mezunları ile spor lisesi mezunları arasında olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile; mezun olunan lise türüne göre, kariyer farkındalık düzeyleri arasında sadece mesleki hazır bulunma alt faktörüne etki edebileceğini, iş bulma kaygısı üzerinde ise ciddi etkilerinin olduğunu söyleyebiliriz. Konu ile ilgili yapılmış benzer çalışmalar incelendiğinde ise söz konusu değişkenin ele alındığı çalışmaya rastlanılmamıştır.

Elde edilen bulgular sonucunda, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin "eğitim aldığı bölüm değişkenine" göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği toplam skor ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, rekreasyon bölümü öğrencileri ile egzersiz ve spor bilimleri bölümü öğrencileri arasında olduğu görülmektedir. Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü öğrencilerine göre iş bulma kaygı düzeyleri belirgin ölçüde yüksek çıkmıştır. Başka bir ifade ile; eğitim aldığı bölüm değişkeninin mesleki kariyer farkındalığına etki etmediğini ancak Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeylerinin Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Konu ile ilgili literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, Akdemir (2021), Abacıoğlu (2019) ve Eti (2022) yapmış oldukları benzer araştırmalarında iş bulma kaygısı ile öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusu araştırma bulgusu ile zıtlık göstermektedir. Üstün ve ark (2014) çeşitli fakülte ve yüksekokullardaki toplam 688 öğrencide iş bulmaya yönelik umutsuzluk düzeyine ilişkin yapmış oldukları araştırmada toplam 11 bölümden biri olan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünün en yüksek umutsuzluk puanına, en düşük puanın Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünün sahip olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Ertekin (2020) yapmış olduğu araştırmasında, mesleki bilinç alt faktöründe antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü öğrencilerine göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğunu tespit etmiştir. Araç Ilgar ve Cihan (2019) spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencinin gelecek kaygısı, mesleki kaygı ve sektörle ilgili beklentilerini araştırdığı çalışmasında, mezuniyet sonrasında öğrencilerin istihdam alanlarının yetersiz olduğundan gelecek kaygısı yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma bulguları ile araştırmamızın bulgusu paralellik göstermektedir.

Elde edilen bulgular sonucunda, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin "mesleki hedef" değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği alt boyutlarından mesleki hazır bulunma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, Akademisyen-Öğretmen hedefi olan öğrenciler ile antrenör olmayı hedefleyen öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Mesleki kariyer farkındalık ölçeğinin toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, antrenörlük hedefi olan öğrenciler ile rekreasyon uzmanı olmak isteyen öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile, mesleki ilgi veya iş olanakları nedeniyle bölüm tercih eden öğrencilerin, kariyer farkındalığı düzeylerinin yüksek olduğunu, aile-çevre yönlendirmesiyle bölümlerini tercih eden öğrencilerin düşük iş bulma kaygısına sahip

olduklarını, bölümlerini tercih avantajlarını elde etmek için seçen öğrencilerde ise işsiz kalma kaygısı yaşadıklarını, bu nedenle bölüm tercihi nedenlerinin kariyer farkındalığı ve iş bulma kaygısı üzerinde önemli bir etkisinin olabileceğini söyleyebiliriz. Elde edilen bu sonuçlara göre rekreasyon uzmanı olmayı hedefleyen öğrenciler, diğer mesleki hedefleri olanlara göre yüksek iş bulma kaygısı yaşadığını, en düşük kaygı düzeyi ise antrenörlüğü hedefleyen öğrencilerde olduğunu söyleyebiliriz. Konu ile ilgili yapılmış benzer çalışmalar incelendiğinde ise söz konusu değişkenin ele alındığı çalışmaya rastlanılmamıştır. Aloğlu'nun (2020) yaptığı çalışmada, öğrencilerin bölüm tercih durumlarında anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmiştir. Aloğlu, araştırmaya katılan öğrencilerin %94,50'si bölümlerini isteyerek tercih etiklerini ifade etmiştir. Tekin'in (2015) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür.

Elde edilen bulgular sonucunda, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin "aile gelir durumu" değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği toplam skoru ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile, aile gelirinin kariyer farkındalığı üzerinde pozitif etkisinin olduğunu, ayrıca gelir seviyesi azaldıkça iş bulma kaygısının yükseldiğini, düşük gelirli bireylerin iş bulma sürecinde kendilerini daha tedirgin ve güvensiz hissettiklerini söyleyebiliriz. Konu ile ilgili yapılmış benzer çalışmalar incelendiğinde, Gökçe ve Traş (2017) araştırmalarında öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarında, ailelerin sosyoekonomik düzeyleri arttıkça öğrencilerin kariyerlerine karar verme güçlüğü puanlarının düşmekte olduğu ortaya koyulmuştur. Akbaş'ın (2019) Öğrencilerin kariyer kaygılarının oluşmasında ailelerinin gelir düzeylerini incelediği çalışmada, alt gelir düzeyine sahip öğrencilerin kariyer kaygılarının oluşmasında, üst gelir düzeyine sahip öğrencilere kıyasla aile gelirinden daha çok etkilendikleri görülmüştür. Uğurlu (2020) araştırmasında işletme bölümünde lisans düzeyinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kariyer bilinçlerini ve kariyer planlama farkındalıklarını incelemiştir ve öğrencilerin aile gelir düzeyleri ile kariyer tercihleri arasında ilişki tespit etmiştir.

Elde edilen bulgular sonucunda, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin "lisanslı spor yapma yılı" değişkenine göre ölçek puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği alt boyutlarından mesleki gelişim yatkınlığı ile mesleki hazır bulunma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Başka bir ifade ile, lisanslı spor yapma süresi arttıkça mesleki gelişim yatkınlığı, mesleki hazır bulunma ve toplam kariyer farkındalığı puanlarının genellikle daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca spor yapma süresi, iş bulma kaygısı üzerinde belirgin bir etki yaratmamaktadır. Konu ile ilgili yapılmış benzer çalışmalar incelendiğinde, Temel ve Nas (2018) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kariyer gelecekleri üzerine yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin kariyer geleceği algılarında spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Spor yapan öğrencilerin kariyer gelecek algı düzeylerinin spor yapmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ifade etmişlerdir. Eratlı ve Aydın'ın (2020) yaptıkları araştırmalarına lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin kariyer farkındalıklarının, spor yapmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Eroğlu (2020) beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin kariyer planlama düzeylerini incelediği araştırmasına lisanslı sporcu olan öğrencilerin kariyer farkındalıklarının ve kariyer planlama düzeylerinin lisanslı sporcu olmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen bulgular sonucunda, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin "mesleki kariyer farkındalık ölçeği ile spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği arasındaki korelasyon" analizi puanları değerlendirildiğinde; Mesleki kariyer farkındalık ölçeği toplam skoru ve tüm alt boyutları ile spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir, mesleki kariyer farkındalık ölçeği toplam skoru ve tüm alt boyutları ile spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği arasında negatif yönlü orta düzeyde, mesleki hazır bulunma alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf düzeyde, mesleki bilinç alt boyutu arasında negatif önlü zayıf düzeyde, mesleki özgüven alt boyutunda negatif yönlü orta düzeyde, mesleki kariyer farkındalık ölçeği toplam skoru arasında da negatif yönlü orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile; mesleki farkındalık düzeylerinin yüksek olan bireylerin iş bulma kaygısının düşük olduğunu göstermektedir, Mesleki gelişim yatkınlığı, hazır bulunma, bilinç ve özgüven gibi faktörler arttıkça bireyler iş bulma konusunda daha az kaygı yaşamaktadır, Özellikle iki ölçek arasındaki negatif yönlü orta düzey ilişki kariyer farkındalığının iş bulma kaygısının azalmasında kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Konu ile ilgili yapılmış benzer çalışmalar incelendiğinde, Yılmaz ve Caz (2022), spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin kariyer planlama süreçleri ile iş bulma kaygıları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bildirmiştir. Güner ve Hacıcaferoğlu (2022)'in yapmış olduğu çalışmada da öğrencilerinin mesleki kariyer farkındalık ölçeğinin mesleki gelişim yatkınlığı, mesleki hazır bulunma, mesleki bilinç ve mesleki özgüven alt boyutlarında orta üstü ve yüksek düzeyde farkındalıklarının olduğu görülmüştür. Ulaş (2016) da yapmış olduğu araştırmada kariyer farkındalığı ile umutsuzluk arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak; Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri arasında mesleki kariyer farkındalığı ile iş arama kaygısı arasındaki ilişki cinsiyet, yaş, bölüm tercihi ve kariyer farkındalığı düzeyinden etkilenmektedir.

Kariyer rehberliği ve destek programlarının, öğrencilerin cinsiyetine, yaşına ve bölümüne göre uyarlanmış olması, iş piyasasına geçiş sürecinde kaygıyı azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Eğitim kurumlarının bu ihtiyaçlara göre hedefli destek ve rehberlik sunması, öğrencilerin kariyer hazırlıklarını artırabilir ve iş arama kaygılarını azaltabilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda bazı öneriler verilebilir.

Öğrenciler Üniversite eğitimi için bölüm tercihlerinden önce bölüm ve mesleği hakkında bilgilendirilebilir. Öğrencilerin kariyer farkındalığını arttıracak kariyer yönetimi, planlaması gibi derslere yer verilebilir. Üniversite eğitimleri sürecinde mesleki kariyer planlaması yapılabilir. Öğrencilerin bireysel gelişimlerine ve işle ilgili deneyim, algı düzeylerini artırmalarını sağlayacak staj, gönüllülük uygulamaları, yarı zamanlı-tam zamanlı çalışma programlarına katılımları artırılabilir. Öğrencileri iş dünyasına hazırlayan, iş bulma ve deneyim elde etme gibi yönlerini güçlendirecek üniversitelerde kariyer merkezleri oluşturulabilir. Yapılan bu araştırma ve benzerleri evreni ve örneklem grubu genişletilerek farklı boyutlarla yapılabilir.

KAYNAKLAR

Abacıoğlu, S. (2019). Sağlık alanı öğrencilerinin iş bulma kaygısının ve kariyer geleceği algı düzeylerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, https://tez. yok. gov. tr/Erişim Tarihi*, *31*, 2020.

Akbaş, M. G. (2019). *Lise öğrencilerinin kariyer kaygısı üzerine bir araştırma: Antalya ili örneği* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).

Akdemir, H. (2021). *Belirsizliğe Tahammülsüzlük Algısı ve Kariyer Uyum Yetenekleri Kıskacında İş Bulma Kaygısı* (Doctoral dissertation, Yüksek lisans tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Burdur).

Aloğlu, A. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin işsizlik kaygı düzeylerinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı. Burdur*.

Ilgar, E. A., & Cihan, B. B. (2019). Spor yöneticiliği programlarında öğrenim gören öğrencilerin sektörel beklenti, mesleki belirsizlik ve gelecek kaygılarının incelenmesi: fenomonolojik bir çözümleme. *Spor Eğitim Dergisi*, *3*(1), 81-92.

Aslan, M., & Uğraş, S. (2021). Validity and reliability study of the sports sciences students' job finding anxiety scale. International Journal of Eurasian Education and Culture, 6(13).

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Yayınevi.

Chen, L., & Zeng, S. (2021). The relationship between intolerance of uncertainty and employment anxiety of graduates during COVID-19: The moderating role of career planning. *Frontiers in Psychology*, *12*, 694785.

Damayanti, G. A., Qomariyah, N., & Hidayah, N. (2024). Qualitative Study of Anxiety Facing Block Examinations Among Medical Students at Faculty of Medicine, Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, *13*(1).

Dolenc, P. (2015). Anxiety, self-esteem and coping with stress in secondary school students in relation to involvement in organized sports/Anksioznost, samospoštovanje in spoprijemanje s stresom pri srednješolcih v povezavi z vključenostjo v organizirano športno aktivnost. *Slovenian Journal of Public Health*, *54*(3), 222-229.

Erail, S., Uzun, R. N., & Çebi, A. İ. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer Planlaması ve İş Bulma Kaygılarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *15*(2), 315-324.

Şirin, Y. E., & Aydın, Ö. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer değerlerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(2), 317-330.

Eroğlu, S. Y. (2020). Career planning levels: A study on students of physical education and sports school. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 5(11).

Ertekin, A. B. (2020). Spor eğitimi alanında öğrenim gören öğrencilerin girişimcilik düzeyleri ile kariyer farkındalıkları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 14-27.

Eti, R. (2022). Z kuşağı spor bilimleri öğrencilerinin kariyer algısı ve iş bulma kaygısı (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education 10th ed*. McGraw-Hill Education.

Gökçe, Z. (2016). *Lise Oğrencilerinin Kariyer Karar Vrme Güçlükleri ve Ego Kimlik Statülerinin Bazı Değişkenlere Göre Incelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

Güner, O., & Hacıcaferoğlu, S. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalıklarının incelenmesi: Karadeniz bölgesi örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, *10*(28), 111-130.

Hadiyati, M. A., & Astuti, B. (2023). Student Careers: What Factors Influence Career Choice?. *Journal of Education Research and Evaluation*, *7*(4).

Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. *British Journal of Guidance & Counselling*, *40*(4), 369-383.

Hu, S., Jin, L., Hood, M., & Creed, P. A. (2024). Perceived Scarcity of Job Opportunities and Job Search: An Evolutionary Life History Perspective. *Journal of Career Development*, *51*(2), 147-163.

Jung, K. H., Park, J. H., Song, J. Y., Han, J. W., & Park, K. B. (2021). State-anxiety in geriatric patients undergoing surgical treatment for femoral neck or intertrochanteric fractures. *Geriatric Orthopaedic Surgery & Rehabilitation*, *12*, 21514593211063320.

Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, teknikler ve ilkeler (27. baskı). Nobel Yayınevi.

Kinkel, D. H. (2011). Engaging students in career planning and preparation through ementoring. *Journal of Natural Resources and Life Sciences Education*, *40*(1), 150-159.

McAlpine, L. (2016). Post-PhD non-academic careers: Intentions during and after degree. *International Journal for Researcher Development*, *7*(1), 2-14.

Nurramadhani, A., & Fatuhrahmah, U. (2023). Weighing the role of self-regulation and self-concept on job search anxiety among higher education graduates. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, *6*(2), 136-148.

Otwine, A. T., Matagi, L., Kiweewa, J. M., & Ainamaani, H. E. (2022). Efficacy of career guidance and counselling among secondary schools in Uganda. *African Journal of Career Development*, *4*(1), 8.

Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. *The Career Development Quarterly*, *65*(4), 339-352.

Sutherland, M., Naidu, G., Seabela, S., Crosson, S., & Nyembe, E. (2015). The components of career capital and how they are acquired by knowledge workers across different industries. *South African Journal of Business Management*, *46*(4), 1-10.

Tang, X., & Goh, Y. (2023). Evaluating four factors of students' career adaptabilities (CAA) using PLS-SEM approach. *International Journal of Entrepreneurship, Business and Technology, 1*(1).

Tekin, A. N. (2015). *Üniversite öğrencilerinde işsizlik kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma* (Doctoral dissertation, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Temel, V., & Nas, K. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kariyer geleceği algı düzeylerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 35-45.

Tutar, O. F., & Oner, B. (2023). Üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalığı ile iş bulma kaygısı arasındaki ilişki. Journal of ROL Sport Sciences, 4(3), 1043-1058.

Uğurlu, P. (2020). Devlet ve vakıf üniversiteleri işletme lisans öğrencilerinin kariyer bilinci ve kariyer planlama konusundaki farkındalıkları üzerine bir değerlendirme (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi.

Ulaş, Ö. (2016). Kariyer kararı verme öz-yetkinliği: Bir model testi (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.

Ural, A., & Kılıç, İ. (2005). Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi. Detay Yayıncılık.

Üstün, G., Dedekoç, Ş., Kavalalı, T., Öztürk, F., Sapcı, Y., & Can, S. (2014). Üniversite son sınıf öğrencilerinin iş bulmaya ilişkin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(2), 200-221.

Wang, D., Cheung, C., & Zhai, X. (2024). Effects of career adaptability and career optimism on career intention of tourism and hospitality students. *Tourism Review*, *79*(1), 24-37.

Yasar, O. M., & Turgut, M. (2020). Unemployment Anxiety of Last Year College Students. Cypriot Journal of Educational Sciences, 15(1), 56-64.

Yaşar, O. M., & Sunay, H. (2019). Spor bilimleri öğrencilerine yönelik kariyer farkındalığı ölçeğinin (KFÖ) geliştirilmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 7-22.

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Detay Yayıncılık.

Yılmaz, K., & Caz, Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer planlamaları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişki. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 39-52.

Zhao, A. (2023). The impact of career expectation on employment anxiety of art students in higher vocational colleges during the COVID-19: A chain mediating role of social support and psychological capital. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1141472.

Reysen Beğenilirlik Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Tayfun Gürkan BOSTANCI [1], Mehmet HOCAOĞLU [2], Ataman TÜKENMEZ [3]

[1] Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce
[2] Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış Spor Bilimleri Fakültesi, Kars
[3] İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bir bireyin beğenilir olması kişinin kendini sunması ve hedef kitleyi ikna kolaylığı için kullanılan bir taktiktir. Sporcu, antrenör, yönetici, vb. kişilerin spor tüketicileri tarafından algılanan beğenilirliği spor pazarlama faaliyetlerini etkileyebilecek bir unsurdur. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı algılanan beğenilirliği ölçmek için geliştirilmiş Reysen Beğenilirlik Ölçeği'nin (RBÖ) Türk kültüründe ölçüm yapabilecek şekilde uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik sınamasının yapılmasıdır.
Yöntem: Çalışmada gönüllü olarak 64 kadın ve 143 erkek olmak üzere toplam 207 kişi yer almıştır. Katılımcılara Reysen tarafından geliştirilmiş Reysen Beğenilirlik Ölçeği, Kaşıkara ve Doğan tarafından geliştirilmiş Beğenilme Arzusu Ölçeği (BAÖ) ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formundan oluşan üç bölümlü anket formu uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğinin sınanması için doğrulayıcı faktör analizi, ıraksak ve yakınsak geçerliğe ilişkin testler yapılmış, güvenilirlik sınaması için kompozit güvenilirlik (CR) hesaplaması ve Cronbach'ın Alpha katsayısından yararlanılmıştır.
Bulgular: Araştırmanın bulguları, ölçeğin özgün 11 maddelik tek boyutlu yapısını doğrulamış, Türk örneklemden toplanan veriyle iyi düzeyde bir uyumda olduğunu ve aracın iç tutarlığının yüksek olduğunu göstermiştir.
Sonuçlar: Türk kültüründe bireylere ilişkin beğenilirlik algısının ölçümlenmesinde RBÖ'nün geçerli ve güvenilir bir araç olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beğenilirlik, Spor, Pazarlama, Geçerlik, Güvenilirlik

Investigating the Psychometric Properties of the Reysen Likability Scale

Tayfun Gürkan BOSTANCI [1], Mehmet HOCAOĞLU [2], Ataman TÜKENMEZ [3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Likability of a person is a tactic that could be used to present oneself and to persuade the target market easily. The perceived likability of athletes, coaches, managers, etc. by sports consumers is an element that can affect sports marketing activities. In this regard, the aim of this study is to adapt the Reysen Likeability Scale which had been developed to measure perceived likability of a target individual, for measurements in the Turkish population and to test its validity and reliability.
Materials and Methods: A total of 207 people; 64 female and 143 male, volunteered to participate in the study. A three-part questionnaire form consisting of the Reysen Likeability Scale developed by Reysen, the Desire for Being Liked Scale developed by Kaşıkara and Doğan, and a personal information form developed by the researcher was applied to the participants. Confirmatory factor analysis, divergent and convergent validity tests were conducted to test the construct validity of the scale, and composite reliability (CR) and Cronbach's Alpha coefficient were used for reliability testing.
Findings: The findings of the study confirmed the original 11-item unidimensional structure of the scale and showed that a good level of fit with the data collected from the Turkish sample, along with a good internal consistency.
Results: In conclusion the Reysen Likability Scale was proved a valid and reliable tool in Turkish culture for measuring the perceived likability of individuals.

Keywords: Likability, Sports, Marketing, Validity, Reliability

GİRİŞ

Bir sporcunun, bir antrenörün veya bir spor kulübü yöneticisinin hedef pazar kitlesini oluşturan taraftar veya aktif olarak sporu tüketen bireyler tarafından ne kadar beğenilir olduğu algısı, sporun pazarlanması veya spor yoluyla pazarlama faaliyetlerini doğrudan etkileyebilecek bir unsurdur. Profesyonel sporların yıllar ilerledikçe daha çok ticarileşen bir endüstri haline gelmesi medya ve kurumsal sponsorlar için bu endüstrideki sporcuların ve antrenörlerin popüler ve kültürel bir ürün olarak görülmesini sağlamaktadır (Gilchrist, 2005; Summer & Johnson Morgan, 2008). Beğenilirlik ise bu ürünün, yani sporcuların veya antrenörlerin, pazarlama değerini en üst düzeye çıkarabilmek amacı taşıdığından giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Öte yandan son yıllarda uluslararası arenada spor alanında tanınmış kişilerin marka destekçileri/yüzü olmaktan ziyade kendi markalarını yaratmaya çalışmaları veya kendilerini bir marka olarak sunmaları beğenilirliklerinin korunmasını gerektirmektedir.

Literatürde beğenilirlik, bir ikna taktiği ve bir kendini sunma yöntemi olarak yer almaktadır (Cialdini, 1993; Kenrick, Neuberg, ve Cialdini, 2002). Beğenilirliği artırdığı görülen unsurlar arasında fiziksel çekiciliğe ilişkin unsurların yanısıra, kendimize benzerlik, iltifatlar ve çağrışımlar yer almaktadır. (Eagly, Ashmore, Makhijani ve Longo, 1991).

Beğenilirlik konusuna çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bireyi neyin beğenilebilir kıldığının güler yüz, duyguların ifade dili, bilgili olma, iyi görünüş, yaş (Reysen, 2006; Geys, 2014; Hubbard, 2018; Knuppenburg & Fredericks, 2021) gibi pek çok yönü olmakla birlikte, farklı araştırma ve araştırmacılar (Arai, Ko & Kaplanidou, 2013) bu olgunun ölçümlenmesinde farklı yönlere odaklanmaktadır.

Reysen (2005) Chaiken ve Eagly (1983)'nin beğenilirliğe ilişkin çekicilik ve uzmanlık adlı iki faktörle ölçümünden yola çıkarak yaptığı çalışmasında beğenilirliği tek bir faktörle ilişkilendirirken, aynı zamanda cevaplayıcıların değerlendirdikleri kişiyi hayatlarının bir parçasıymış gibi düşünmelerini gerektirecek bir model tasarlamış, bu üç unsuru Reysen Beğenilirlik Ölçeği altında tek bir boyutta birleştirmiştir. Çekicilik, estetik olarak hoş bulunan bir bireyin fiziksel görünümü ve özelliklerini ifade eder. Hatta bu çekicilik beğenilen kişilerin yüzleri veya fiziksel yapılarıyla sınırlı değildir aynı zamanda göstermiş oldukları mimikleri de içerir. Uzmanlık, bilgi birikimi, zekâ ve yeteneği kapsar. Hayatlarının bir parçası olarak düşünme ise, cevaplayıcıları değerlendikleri kişiyi hayatının bir parçasıymış gibi düşünmeye yönelterek, tanımış olma ihtimalleri doğrultusunda değerlendirilmelerini temsil eder.

Literatür incelendiğinde spor markalarına yönelik marka imajı veya marka beğenirliği hakkında çok sayıda araştırma mevcutken (Brison, Baker & Byon, 2015; Martínez Cevallos, Alguacil & Calabuig Moreno, 2020; Yun, Rosenberger & Sweeney, 2021) sporda tanınmış kişilere yönelik beğenirlik araştırmalarının sınırlı olduğu görülmektedir (Pratt, Tadlock, Watts, Wilson & Denham, 2018; Kunkel, Walker & Hodge, 2019). Sporcular veya antrenörler gibi spor pazarlamasında ön planda olan bireylerin beğenirliğinin belirlenmesi ilgili pazarlama araştırmalarının geliştirilmesinde veya spor pazarlaması kapsamında yer verilecek kişilerin belirlenmesinde önem arz eder. Spor alanında yer alan tanınmış kişilerin pazarlama alanında kullanımı, marka görünürlüğünü artırmaya ve satışları canlandırmaya çalışan şirketler için etkili bir pazarlama stratejisidir (Kunkel, Walker & Hodge, 2019). Bu nedenle beğenirliğin ölçümlenmesi spor alanında tanınmış kişilerin yapılacak olan pazarlama faaliyetlerinde nasıl algılanacağının da belirleyicisi olabilir. Bu bağlamda araştırmanın amacı bireylerin beğenilirliğinin diğer insanlar tarafından nasıl algılanacağının kestiriminin Türk popülasyonda da yapılabilmesine imkân tanıyacak bir aracın geçerli ve güvenilirliğinin sınanmasıdır. Böylece, spor pazarlaması alanında yapılacak farklı araştırmalara katkı sağlayabilecek imkân oluşturulacak ve spor pazarlaması sektöründe yer alanların faaliyetlerine yönelik farklı bir kontrol alanı sunulacaktır.

YÖNTEM

Çalışma için Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu'ndan gerekli etik onay alınmıştır. Tüm katılımcılar çalışmaya gönüllülük esasıyla dahil olmuş ve bilgilendirilmiş onam formu katılımcılardan alınmıştır.

Araştırmanın Modeli

Çalışmada betimsel ve ilişkisel araştırma yöntemleri ile yarı-deneysel bir modelden yararlanılmıştır. Analitik incelemelerde kullanılmak üzere veri toplama için anket yönteminden faydalanılmıştır. Çalışmayla ilişkili teorik arka plan ve mevcut durumun ortaya konulabilmesi için çevrimiçi ve çevrimdışı kütüphane taraması yapılmış ve ilgili literatür derlenmiştir.

Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş, Türkiye'nin çeşitli illerinde ikamet eden, pasif ya da aktif olarak sportif aktivitelerin en az birine düzenli katılan, 18 yaş ve üzeri 64 kadın ve 143 erkek olmak üzere toplamda 207 katılımcı oluşturmaktadır. Bu katılımcılar verilen 250 anket formunda eksiksiz bildirilen ve analitik inceleme için uygun yanıtları temsil etmektedir. Anketler katılımcılara, sonraki bölümlerde daha detaylı açıklandığı gibi, iki ayrı grup halinde (Grup A (n=103) ve Grup B (n=104)) uygulanmıştır. Örneklem sayısı RBÖ'nün geliştirildiği özgün çalışmadaki katılımcı sayısına ve Osborne ve Costello'nun (2004) çalışmalarında belirttiği faktör analizinde sık tercih edilen madde başına örneklem sayısı yöntemine göre (10:1) belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Verilerin elde edilmesinde katılımcıların gönüllü olarak cevapladığı iki bölümlü anket kullanılmıştır. Bu anket araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve standart ölçüm aracından oluşmaktadır. Standart ölçüm aracını yanıtlamadan önce katılımcılara bulunduğu gruba göre bir antrenör/teknik direktör olduğu bildirilen birinin olduğu bir fotoğraf gösterilmiş ve cevapları buna göre vermeleri istenmiştir. İlgili gereçler katılımcılara elektronik ortamda veya elden ulaştırılmıştır. Bunlara ek olarak, geçerliği ve güvenilirliği sınanacak ölçeğin ölçüt temelli ıraksak geçerliğini sınamak için katılımcılara ayrıca bir ölçüm aracı daha verilmiştir. Ankette kullanılan formlar ve fotoğrafla ilgili kısa bilgi aşağıdaki gibidir:

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, spora aktif veya pasif katılma gibi demografik bilgilere ait cevaplamalar içeren, araştırmacılar tarafından çalışmanın konusuna uygun olarak tasarlanmış sorulardan oluşan kısa bir formdur.

Sabit görüntü (fotoğraf)

Her iki katılımcı grubuna araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve çalışmanın ana konusunu oluşturan ölçeği yanıtlamadan önce gösterilen ve bir antrenör/teknik direktöre ait olduğu bildirilen birbirinden farklı birer fotoğraf (bir fotoğrafta ilgili kişi takım elbiseli ve düzgün görünüşlü iken diğerinde aynı kişi özensiz ve günlük kıyafetli bir biçimde durmaktadır).

Reysen Beğenilirlik Ölçeği (RBÖ)

Reysen (2005) tarafından bireylerin algıladığı beğenilirlik özelliklerini etkileyen unsurların incelenebilmesi ve ölçülmesi için geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirlik sınaması yapılmıştır. Ölçek tek faktörlü yapıda ve 11 maddeden oluşmakta ve katılımcıların bu maddeleri doğrusal olarak artan 7 ifade ile değerlendirdiği likert tipindedir (1=Kesinlikle hiç katılmıyorum, 7=Kesinlikle çok katılıyorum).

Beğenilme Arzusu Ölçeği

Kaşıkara ve Doğan (2017) tarafından bireylerin başkaları tarafından beğenilmek için sahip oldukları isteği ölçmek için geliştirilen, geçerlik ve güvenilirlik sınaması yapılmış, tek boyutlu 9 sorudan oluşmaktadır. Ölçek 4'lü likert tipindedir (1=Hiç Katılmıyorum, 4=Tamamen Katılıyorum).

Ölçek Çevirisi

RBÖ'deki maddelerin Türkçe'ye çevirisi ve uyarlanması Brislin'in çalışmasında (1976) makul ve mantıksal sebeplere dayandırarak önerdiği geri-çeviri ve ön-test yöntemleriyle, hedef ve kaynak dillerde yetkin kişiler ve spor pazarlaması alanında uzman akademisyenlerin katkısıyla gerçekleştirilmiştir. Asıl araştırma öncesi bir öncül çalışmayla çevirisi/uyarlaması yapılan maddeler ayrı bir katılımcı gruba uygulanmış ve anlaşılabilirliği sınanmıştır.

Verilerin Analizi

RBÖ ile toplanan verinin faktör analizi için uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Yeterliliği ve Bartlett'in Küresellik Testi ile sınanmış, ve verinin faktör analizi için uygun olduğu ($\chi^2_{(55)}$=2164,51; p<0.01; KMO=0,962) belirlenmiştir (Tobias ve Carlson, 1969; Kaiser ve Rice, 1974). Verinin iç tutarlılığı sınaması Cronbach'ın Alpha katsayısı ve kompozit güvenilirlik (CR) hesaplaması ile yapılmıştır. RBÖ'nün faktör yapısı doğrulayıcı faktör analiziyle (CFA); kovaryans matrisleri analiz edilerek maksimum olasılık kestirimi ile incelenmiştir. Model uyumunun belirlenmesinde normlaştırılmış ki-kare (χ2/sd); kestirim hatası kareler ortalamasının karekökü (RMSEA), uyum iyiliği indeksi (GFI), normlaştırılmış uyum indeksi (NFI), normlaştırılmamış uyum indeksi (NNFI/TLI), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) ve standartlaştırılmış

hata kareler ortalamasının karekökü (SRMR) değerleri ölçüt olarak alınmıştır. Ölçeğin yakınsak geçerliği ortalama açıklanan varyans (AVE) hesaplaması ve iki katılımcı grup tarafından (Gruplar A ve B) bildirilen yanıtlar arasındaki fark incelenerek sınanmıştır. Tek boyutlu yapısından dolayı ölçeğin ıraksak geçerliği, ölçüt temelli olarak katılımcıların Beğenilme Kaygısı Ölçeği'ne (BKÖ) verdiği yanıtlarla arasındaki ilişkinin Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analiziyle incelenmesiyle sınanmıştır. Analizlerin gerektirdiği durumlarda sürekli değişkenlerin dağılımları basıklık ve çarpıklık katsayılarıyla incelenmiştir. Verilerin analizi için SPSS (v24) ve LISREL (v8.80) istatistik yazılımları kullanılmıştır.

BULGULAR

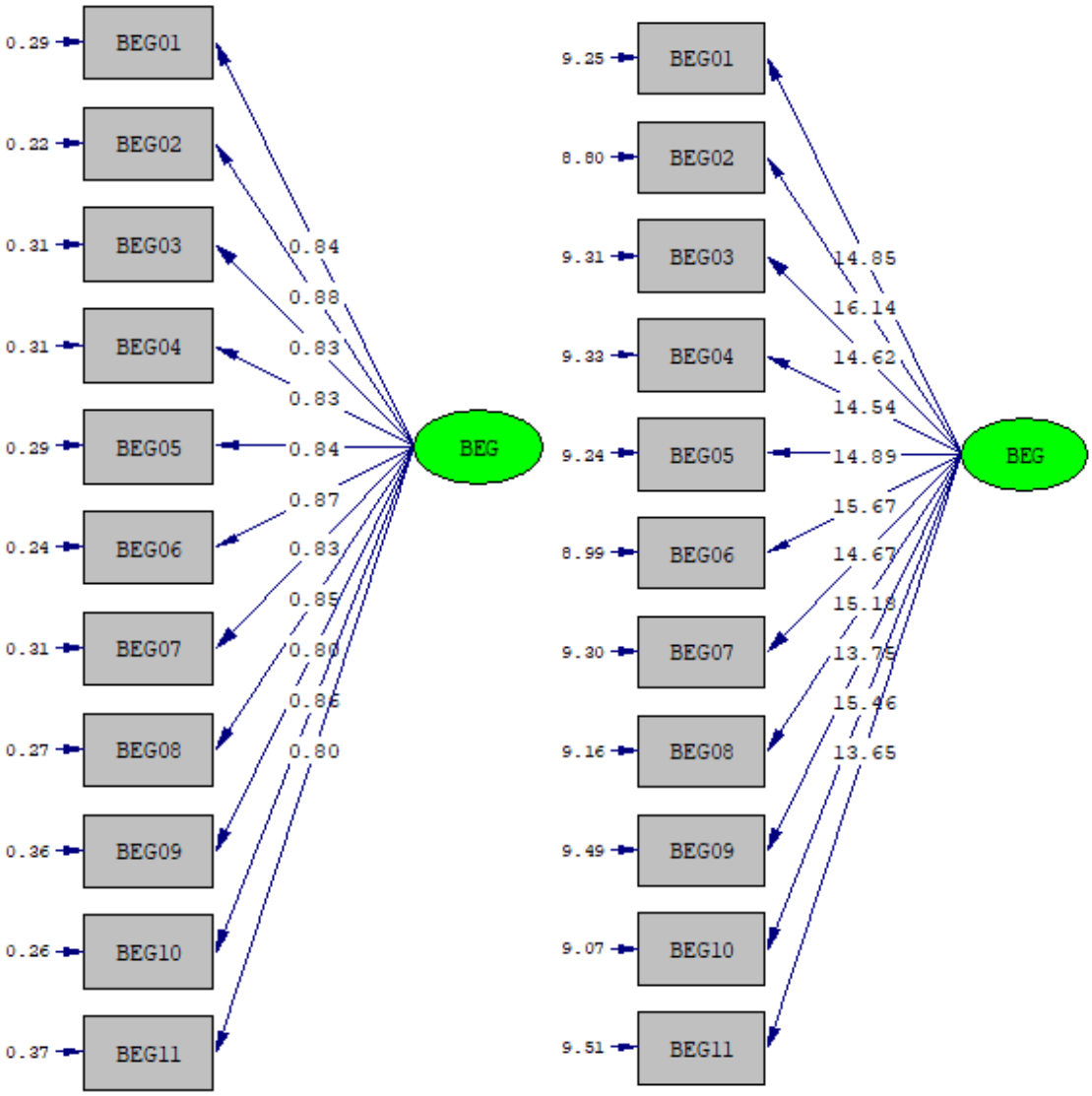
Katılımcılara ilişkin demografik özete, RBÖ'ye ve BKÖ'ye verdikleri yanıtlara ilişkin betimsel, ilişkisel ve faktör-analitik bulgulara bu bölümde yer verilmiştir. Bulgular 0,05 istatistiksel anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmektedir.

Tablo 1'de çalışmaya katılanların demografik özellikleri ve sportif aktivitelere düzenli olarak nasıl katıldığı özetlenmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

		Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	143	%69,1
	Kadın	64	%30,9
Eğitim düzeyi	Lisans öncesi	32	%15,4
	Lisans	125	%60,5
	Lisansüstü	50	%24,1
Bir spor branşına / fiziksel aktiviteye düzenli katılım	Aktif (müsabık/rekreatif)	33	%16,0
	Pasif (seyirci)	96	%46,3
	Her ikisi de	78	%37,7

Doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin özgün 11 maddelik tek faktörlü yapısı ve toplanan veriye uyumu incelenmiştir. İlgili bulgular Tablo 2 ve Şekil 1'de yer almaktadır.



Şekil 1. RBÖ'nün faktör yapısına ilişkin diyagram

BEG: *Beğenilirlik,* ***BEG01-11:*** *RBÖ'nün maddeleri*

Ölçek maddelerinin standartlaştırılmış faktör yükleri ve t değerleri Şekil 1'de yer almaktadır. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0,80-0,87 arasında ve t değerleri 13,65 – 16,14 arasında değişmektedir.

Tablo 2. RBÖ'nün tek faktörlü ölçme modeline ilişkin uyum indeksleri

Model	χ^2	**sd**	χ^2**/sd**	**RMSEA**	**GFI**	**SRMR**	**NNFI (TLI)**	**NFI**	**CFI**
Tek faktör modeli	102,23	44	2,32	0,080	0,92	0,026	0,99	0,98	0,99

χ2: Ki-kare, sd: Serbestlik derecesi, χ2/sd:Normlaştırılmış ki-kare, RMSEA: Kestirim hatası kareler ortalamasının karekökü, GFI: Uyum iyiliği indeksi, SRMR: Standartlaştırılmış hata kareler ortalamasının karekökü, NNFI: Normlaştırılmamış uyum indeksi, NFI: Normlaştırılmış uyum indeksi, CFI: Karşılaştırmalı uyum indeksi

Ölçeğin tek faktörlü modeline ilişkin uyum indeksleri bulguları Tablo 3'te özetlenmektedir. Normlaştırılmış ki-kare değerinin 2,00 ve 5,00 arasında olması kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Wheaton vd., 1977; Tabachnick ve Fidel, 2007). SRMR'ın 0,1; RMSEA'in 0,08 ve altında olması kabul edilebilir uyumu; 0,05 ve altında olmaları da iyi uyumu göstermektedir (Browne ve Cudeck, 1993). CFI, NFI ve NNFI'ın 0,90-0,95 aralığında olması kabul edilebilir uyumu; 0,95 ve 1 aralığında olması iyi uyumu göstermektedir (Hu ve Bentler, 1999). Sunulan değerlere göre tek faktörlü ölçüm modeli kabul edilebilir uyumdadır.

Tablo 3. RBÖ'nün yakınsak geçerliğine ilişkin t testi bulguları

Katılımcı Grubu	**n**	**Ort.**	**Ss**	**t**	**p**
A	**103**	**5,45**	**0,57**	**31,18**	**0,000**
B	**104**	**3,06**	**0,53**		

RBÖ'nün yakınsak geçerliğini ölçüt temelli olarak sınamak için yapılan t testi bulguları Tablo 3'te özetlenmiştir. Bulgular örneklem içinde iki ayrı grup arasındaki (A ve B) algılanan beğenilirliğin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğunu göstermektedir. Bu durum ölçeğin ölçüt temelli olarak yakınsak geçerliğinin sağlandığını ortaya koymaktadır.

Tablo 4. RBÖ'nün ıraksak geçerliğine (korelasyon), yakınsak geçerliğine (AVE) ve güvenilirliğine ilişkin bulgular

	RBÖ
BAÖ	-0,060 (p=0,394)
Ortalama açıklanan varyans (AVE)	0,70
Bileşik Güvenilirlik (CR)	0,96
Cronbach'ın alpha katsayısı (α)	0,96

Ortalama açıklanan varyansın %50 ve üzerinde olması yakınsak geçerliğin sağlanması için yeterli bir düzeydir (Yaşlıoğlu, M. M. 2017). Yapı güvenilirliği ve iç tutarlık için CR ve Cronbach'ın alpha katsayısı değerlerinin 0,7'nin üzerinde olması yeterli olarak nitelendirilmektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994, aktaran Hair, Ringle ve Sarstedt, 2011). RBÖ ile BAÖ arasında korelasyon bulunmadığı görülmektedir (r=-0,060; p=0,394). Tablo 4'te yer alan bu bulgular sunulan referans değerlere göre ölçeğin ıraksak ve yakınsak geçerliği ve güvenilirlik ölçütlerini sağladığını göstermektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Ölçeğin tek faktörlü modeline ilişkin uyum indeksleri bulguları literatürde yer alan ölçütlere göre ölçüm modelinin Türk örneklemden toplanan veriyle kabul edilebilir uyum aralıklarında olduğunu göstermektedir (Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidel, 2007; Wheaton vd., 1977). Özgün ölçektekine benzer şekilde tüm maddelerin ilgili faktöre yüklenmeleri tatmin edici (λ_{min}=0,80>0,40) düzeylerdedir (Hair vd., 2006).

Reysen'in (2005) çalışmasında belirttiğine benzer şekilde, ölçeğin yakınsak geçerliğini ölçüt temelli sınamak için bu çalışmada da katılımcı gruplar arasında (A ve B) bildirilen puanlar arasındaki farklılıklar analiz edilmiş ve A grubundaki katılımcıların algıladığı beğenilirlik düzeyinin B grubundakilerden yüksek çıkması ölçeğin yakınsak geçerliğini desteklemiştir. Ayrıca, ortalama açıklanan varyans (AVE) değeri ölçeğin yakınsak geçerliğini daha da destekler niteliktedir (AVE=0,70>0,50; Yaşlıoğlu, M. M. 2017)

Iraksak geçerlik, RBÖ'nün tek boyutlu olması nedeniyle, farklı bir parametreyi ölçen BAÖ'nün puanlarıyla korelasyon katsayıları incelenerek yapılmıştır. Benzer gibi görünen ancak farklı kavramları ölçen iki farklı ölçüm arasında bir korelasyon olmaması RBÖ'nün ölçüt temelli ıraksak geçerliğini desteklemektedir. Bu sonucu destekler şekilde Reysen, çalışmasında (2005) RBÖ'nün ıraksak geçerliğini Goldberg'in (1992) Beş Faktörlü Kişilik Testi ile sınamış, biri hariç tüm faktörlerde RBÖ puanlarıyla çok düşük korelasyonlar gözlemlemiştir.

RBÖ'nün güvenilirliğine ilişkin bileşik güvenilirlik (CR) ve Cronbach'ın alpha katsayısı değerleri ölçeğin iç tutarlığı ve yapı güvenilirliğini desteklemektedir (CR=0,96; α=0,96; Nunnally ve Bernstein, 1994, aktaran Hair, Ringle ve Sarstedt, 2011).

Çalışmanın sonucunda, hedef bireyin algılanan beğenilirliğinin ölçümlenmesinde Reysen Beğenilirlik Ölçeği'nin tek faktörlü 11 maddelik yapısıyla Türk kültürü için uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu ortaya konmuştur.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışma klasik test teorisi kapsamında geliştirilmiş reflektif bir ölçüm modeline dayanmaktadır. Her gösterge birbirine benzer olmakla birlikte, her biri ölçülen yapının çıktısı olan birbirinden farklı yönlerini ele almaktadır. Katılımcıların bildirdikleri skorlarda içten oldukları ve var olan değişkenliğin bireysel farklılıklardan kaynaklandığı varsayılmaktadır.

Gelecekte, benzer uyarlamalara yönelik karşılaştırmalar yapılabilmesi, ölçeğin etkinliği ve güvenilirliğinin daha detaylı incelenmesi için kültürlerarası, cinsiyete göre ölçüm değişmezliği, vb. çalışmalar yapılabilir. Bununla birlikte, sporda hedef kitleyi çekme ve ikna taktiği olarak beğenilirlik kavramının merkezde olduğu daha karmaşık pazarlama modelleri geliştirme çalışmaları spor pazarlamasında daha etkili ve farklı kontrol alanları oluşturulması adına alana katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Arai, A., Ko, Y. J., & Kaplanidou, K. (2013). Athlete brand image: Scale development and model test. *European Sport Management Quarterly*, *13*(4), 383-403.

Brislin, R. W. (Dü.). (1976). Translation: Application and Research. New York: Gardner Press.

Brison, N. T., Baker III, T. A., & Byon, K. K. (2015). Facebook Likes and Sport Brand Image: An Empirical Examination of the National Advertising Division's Coastal Contacts' Decision. *J. Legal Aspects Sport*, *25*, 104.

Browne, M. W., ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. Newbury Park, CA: Sage.

Cialdini, R. B. (1993). Influence: Science and practice (3. Baskı). New York: Harper-Collins.

George, D., ve Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc, *10*, 152-165.

Geys, B. (2014). Better not look too nice? Employees' preferences towards (un) likeable managers. *The Leadership Quarterly*, *25*(5), 875-884.

Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological assessment*, *4*(1), 26.

Gilchrist, P. (2005). Local heroes or global stars. In L. Allison (Ed.), The global politics of sport: The role of global institutions in sport (pp. 107126). London, UK: Routledge.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson R. E., ve Tatham, R. L. (2006). Multivariate Data Analysis (6. Baskı). Upper Saddle River, NJ: Prentice Education, Inc.

Hair, J. F., Ringle, C. M., ve Sarstedt, M. (2011). PLS-SEM: Indeed a silver bullet. *Journal of Marketing theory and Practice*, *19*(2), 139-152.

Hu, L.T. and Bentler, P.M. (1999). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *6*(1), 1-55.

Hubbard, L. N. (2018). College Students' Likability Ratings of Elder Lesbians and Gay Men: The Impact of Attitudes towards Aging and Homosexuality (Yayımlanmış Doktora Tezi). Fielding Graduate University, Kaliforniya.

Kaiser, H. F., ve Rice, J. (1974). Little jiffy, mark IV. *Educational and Psychological Measurement*, *34*(1), 111-117.

Kaşıkara, G., & Doğan, U. (2017). Beğenilme arzusu: Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *4*(2), 51-60.

Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., & Cialdini, R. B. (2002). *Social psychology: Unraveling the mystery*

Knuppenburg, R. M., & Fredericks, C. M. (2021). "Linguistic Affect: Positive and Negative Emotion Words are Contagious, Predict Likability, and Moderate Positive and Negative Affect." *Inquiries Journal*, *13*(03). Retrieved from http://www.inquiriesjournal.com/a?id=1884

Kunkel, T., Walker, M., & Hodge, C. M. (2019). The influence of advertising appeals on consumer perceptions of athlete endorser brand image. *European Sport Management Quarterly*, *19*(3), 373-395.

Martínez Cevallos, D., Alguacil, M., & Calabuig Moreno, F. (2020). Influence of brand image of a sports event on the recommendation of its participants. *Sustainability*, *12*(12), 5040.

Nunnally, J. C., ve Bernstein, I. H. (1994). Psychometric Theory (3. Baskı). New York: McGraw-Hill.

Osborne, J. W., ve Costello, A. B. (2004). Sample size and subject to item ratio in principal components analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, *9*(1), 11.

Pratt, A. N., Tadlock, M. E., Watts, L. L., Wilson, T. C., & Denham, B. E. (2018). Perceptions of credibility and likeability in broadcast commentators of women's sports. *Journal of Sports Media*, *13*(1), 75-97.

Reysen, S. (2005). Construction of a New Scale: The Reysen Likability Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 33*(2), 201–208. https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.2.201

Reysen, S. (2006). A new predictor of likeability: laughter. *North American Journal of Psychology*, *8*(2).

Summers, J., & Johnson Morgan, M. (2008). More than just the media: Considering the role of public relations in the creation of sporting celebrity and the management of fan expectations. Public Relations Review, 34(2), 176182. doi:10.1016/j.pubrev.2008.03.014

Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2007). Using Multivariate Statistics (5. Baskı). New York: Allyn and Bacon.

Tobias, S., & Carlson, J. E. (1969). Brief report: Bartlett's test of sphericity and chance findings in factor analysis. *Multivariate behavioral research*, *4*(3), 375-377.

Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D., F., ve Summers, G. (1977). Assessing Reliability and Stability in Panel Models. *Sociological Methodology*, *8*(1), 84-136.

Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, *46*, 74-85.

Yun, J. H., Rosenberger III, P. J., & Sweeney, K. (2021). Drivers of soccer fan loyalty: Australian evidence on the influence of team brand image, fan engagement, satisfaction and enduring involvement. *Asia Pacific journal of marketing and logistics*, *33*(3), 755-782.

Dar Alan Oyunlarında Uygulanan Manipülasyonların Kadın Futbolcularda Fizyolojik Parametrelere Etkisi

Bilal GÖK[1], Fehmi TUNCEL[2]

[1] İstanbul Gelişim Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü
[2] İstanbul Gelişim Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Giriş ve Amaç: Futbolda fizyolojik etkilerin önemi her geçen gün artmaktadır, bu nedenle oyunun taleplerini karşılayabilmek ve mevcut sporcu performans takibini daha sağlıklı yapabilmek için teknolojiden oldukça yararlanılmaktadır. Futbolda genel olarak Global Position System (GPS) kullanılmaktadır. GPS, müsabakada ve antrenmanda gerçekleşen aktiviteyi incelemek ve antrenman programını dizayn etmek için çok önemli veriler sağlamakta olup oyuncudan daha iyi performans elde etmemizi sağlar. Bu kapsamda yaptığımız çalışma 3x3 oynanan dar alan oyunlarında uygulanan sprint manipülasyonunun kadın sporcularda oluşturduğu fizyolojik yükler üzerindeki etkisini ölçmeyi amaçlamıştır.
Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden deneysel yöntem olup, kontrol gruplu ön-orta-son tekrarlanan test deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya en az üç yıllık lisanslı futbol geçmişi olan 18-25 yaş aralığında 12 kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Oyunlar sırasında sporcuların Maksimum kalp atım hızı ve oyuncu yükü parametrelerinin takibi ve kayıt altın alınması için POLAR TEAM PRO marka GPS sistemi kullanılacak olup uydu aracılığı ile oyuncuların tüm hareket verileri takip edilmiştir. Verilerin analizinde JASP istatistik programı kullanılmış olup, veriler 3 zamanlı 2 grupla 3x2 ANOVA testi ile analiz edilmiştir.
Bulgular: Yapılan analizler sonucunda maksimum kalp atım hızı parametresinde olumlu değişimler olup istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır. Oyuncu yükü parametresinde ise ön test ve son test arasında anlamlı farklılık söz konusudur ($p<0,05$).
Sonuçlar: Takım sporlarında performansın geliştirilmesi ve branşa uygun antrenmanların yaptırılması oldukça önemlidir. Bu araştırmada 3x3 oynanan manipülasyonlu uygulanan dar alan oyunlarının analizleri sonucu oyuncu yükü parametresinde anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın sonucunda dar alan oyunlarının performansa yönelik antrenman programlarına eklenmesi kadın futbolcular ve antrenörler için önemli olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Dar Alan Oyunları, Küresel Konumlandırma Sistemi

Effects of Manipulations Applied in Small-Sided Games on Physiological Parameters in Female Football Players

Bilal GÖK[1], Fehmi TUNCEL[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The importance and monitoring of physical and physiological effects in football is increasing day by day, therefore, technology is used a lot to meet the demands of the game and to follow the current athlete performance more healthily. Global Position System (GPS) is generally used in team sports. GPS provides very important data to examine the activity that occurs during competition and training and to design the training program, and allows the player to achieve more and better performance. In this context, our study aimed to measure the effect of sprint manipulation applied in 3x3 small-sided games on the physiological loads created by female athletes.
Materials and Methods: The research is an experimental method from quantitative research methods and was conducted using a control group pre-middle-post repeated test design. 12 female football players between the ages of 18-25 with at least three years of licensed football experience participated in the research voluntarily. POLAR TEAM PRO brand GPS motion analysis system will be used to monitor and record the maximum heart rate and player load parameters of female football players who took part in the games, and all movement data of the players were tracked via satellite. JASP statistics program was used in the analysis of the data and the data was analyzed with 3x2 ANOVA test with 2 groups in 3 times.
Findings: As a result of the analysis, there were positive changes in the maximum heart rate parameter and no statistically significant difference was found. There was a significant difference between the pre-test and post-test in the player load parameter ($p<0.05$).

Results: In team sports, it is very important to develop performance and to have trainings suitable for the branch. In this research, a significant difference was found in the player load parameter as a result of the analysis of small-sided games played with manipulation in 3x3. As a result of this study, the addition of small-sided games to performance-oriented training programs will be important for female football players and coaches.

Keywords: Football, Small Sided Games, Global Position System

GİRİŞ

Günümüz futbolu oyuncular, seyirci, tesisleşme, yayın gelirleri, transfer gelirleri ve ürün satışı gibi birçok unsur ile birlikte endüstriyel bir biçim almıştır. Dolayısıyla büyüyen futbol endüstrisi ve teknolojik inovasyonlar müsabakaların ve antrenmanların tüm bölümlerinin kaydedilmesine ve analiz edilmesine imkan sağlamıştır (Lemnick ve Fracken, 2013). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte kullanılan yöntemler futbolcuların teknik-taktik, fizyolojik ve fiziksel durumlarını genel ve anlık takip etme olanağı sağlar ve antrenörlere antrenman planlamalarında büyük katkı sağlamaktadır (Memmert ve ark., 2017).

Futbolda dar alan oyunları, bir futbol müsabakasında takım halinde veya bireysel olarak futbolcuların ihtiyaç duyduğu birtakım beceri ve performansı eş zamanlı olarak sahaya yansıtması nedeniyle (Davids ve ark., 2013) antrenörler ve spor bilimciler tarafından sık sık tercih edilen bir antrenman türü olarak kullanılmaktadır (Fradua ve ark., 2013; Hill-Haas ve ark., 2011).

Bir futbol müsabakasında gerçekleşen fiziksel aktiviteler, teknik-taktik beceriler ve fizyolojik yanıtlar gibi futbolcuların müsabakalarda sergiledikleri birçok fiziksel aktivitenin antrenörler tarafından dar alan oyunları ile farklı çıktılar hedeflenip ve kurallar ekleyerek pratik ve kolay bir şekilde antrenmanlarda uygulamaktadır (Eniseler, 2017).

Futbolda fiziksel ve fizyolojik etkilerin önemi ve takibi her geçen gün artmaktadır, bu nedenle oyunun taleplerini karşılayabilmek ve mevcut sporcu performans takibini daha sağlıklı yapabilmek için teknolojiden oldukça yararlanılmaktadır. Takım sporlarında genel olarak Global Position System (GPS) kullanılmaktadır. GPS, müsabaka ve antrenman sırasında gerçekleşen aktiviteyi incelemek ve antrenman programını dizayn etmek için çok önemli veriler sağlamakta olup oyuncuyu daha fazla, daha iyi performans elde etmemizi sağlar (Aquino, 2019). GPS teknolojisi ile futbolcuların konum, ivmelenme, yavaşlama, toplam mesafe, sprint hızı, kalp atım hızı gibi verilere anlık ulaşılabilmektedir (Izzo ve Carrozzo, 2015).

Dar alan oyunlarında kurallar, manipülasyonlar, oyuncu sayısı, saha ölçüleri gibi faktörler antrenmanın çıktılarını değiştirmektedir. Literatürü incelediğimizde özellikle kadın sporcular üzerinde yapılmış dar alan oyunlarında uygulanan manipülasyonlar ile ilgili çalışmaların sayısının yeterli olmadığı görülüp ayrıca ulusal düzeyde sprint manipülasyonu özelinde çalışmaların henüz yayınlamadığı görülmüştür. Bu kapsamda yaptığımız çalışma 18x30 metre ebatlarında 3x3 oynanan dar alan oyunlarında uygulanan sprint manipülasyonunun kadın sporcularda oluşturduğu fizyolojik parametreler üzerindeki etkisini ölçmeyi amaçlamıştır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırma, 18x30 metre ebatlarında 3x3 oynanan dar alan oyunlarının 6 hafta boyunca kadın sporcular üzerindeki fizyolojik etkilerini takip etme amacıyla yapılmıştır. Antrenmanlar sırasında deney grubu her bir sette 2 dakika dar alan oyunu oynadıktan sonra 10 saniye sprint attılar ve sprint sonrası 2 dakikalık dar alan oyununa dinlenmeden devam etmişlerdir. Kontrol grubu ise 2 dakikalık dar alan oyunu oynadıktan sonra 10 saniye süresince dinlenip süre bittikten sonra 2 dakikalık dar alan oyunlarına devam etmişlerdir. Haftada bir kez yapılan antrenmanlar 3 set üzerinden uygulanmıştır.

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden deneysel yöntem olup, kontrol gruplu ön-orta-son tekrarlanan test deseni kullanılarak gerçekleşmiştir. Bu modelde yansız atama ile iki grup oluşturulmuştur. Deneysel araştırma modeli, iki ya da daha fazla grup üzerinde gerçekleştirilen uygulamalar sırasında kullanılan etkenleri inceleyerek, değişkenler arasındaki farklılaşma boyutunu belirlemek, neden-sonuç ilişkisini tespit etmek ve elde edilen verileri karşılaştırarak ölçmek için kullanılan bir yöntemdir (Ekiz, 2009).

Araştırmaya en az üç yıllık lisanslı futbol geçmişi olan 18-25 yaş aralığında 12 kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grupları deney ve kontrol grupları yansız atama ile oluşturuldu ve iki eşit homojen gruba ayrıldı. Ön-test aşamasında uygulanan tüm ölçümlerin, son-test aşamasında da uygulanarak katılımcılara ait tüm veriler elde edilmiştir. Katılımcılara antrenman programları, çalışmanın amacı ve planlaması, ölçüm süreçleri,

çalışma anında karşılaşılabilecek sorunlar ve sorumlulukların belirtildiği bir açıklama yapılarak çalışmaya katılmak isteyen öğrencilerden gönüllü katılımcı onay formu yolu ile onayları alınmıştır.

Veri Toplama Tekniği

Araştırma grubunda yer alan katılımcıların ön test-orta test-son test aşamalarında aşağıda belirtilen testler uygulanmış olup, maksimum oksijen tüketim kapasitesi değerleri ışığında sınıflandırma yöntemiyle belirlenen iki eşit homojen gruptan deney grubuna, manipülasyonlu dar alan oyunları yöntemi doğrultusunda oluşturulan antrenman protokolü ve kontrol grubuna da yalnızca aynı ebat ve sürelerde oluşturulan dar alan oyunları antrenman protokolü uygulanmıştır. Katılımcılara ön-test, orta-test ve son-test aşamalarından önce uygulanacak ölçümler hakkında tüm bilgilendirmeler yapılmıştır. Ön-test. orta test ve son-test aşamalarında uygulanan performans testleri öncesi ısınma protokolü kapsamında, katılımcılardan öncelikle 10 dakikalık genel ısınma egzersizlerinin (Örnek: 5 dakika maksimal altı koşu, aktif esneme ve germe) yapılması ve ardından gerçekleştirilen performans testinde yer alan hareketlerin submaksimal seviyede tekrar(3 tekrar) edilmesi istenmiştir (Asadi ve Ramírez-Campillo, 2016). Öncelikle tüm sporcu grubuna yaş, boy, vücut ağırlığı tespitleri yapılmıştır.

Fizyolojik Parametrelerin Takibi

Oyunlar sırasında görev alan k sadın futbolcuların fizyolojik performans parametrelerinin takibi ve kayıt altın alınması için POLAR TEAM PRO marka GPS (Global Position System) hareket analiz sistemi kullanılmış olup uydu aracılığı ile oyuncuların tüm hareket verileri takip edilmiştir.

GPS (Global Position System): Sporcuların fiziksel ve fizyolojik parametreleri takibi işlemi için Polar Team Pro Series kullanılmıştır. Polar Team sistemi, toplama cihazı, cihazların yerleştirildiği yelek, verileri bilgisayar ortamına aktarmak için aktarma kutusu, aktarma kutusunu bilgisayara bağlayacak olan kablo bağlantıları ve bilgisayar programından oluşmaktadır. Hem fizyolojik ve hem de kinematik veri aktarımı sağlayan GPS cihazları; sporcuların kalp atım hızlarını, kat edilen mesafeleri, ivmelenmeleri, yavaşlama, duraksamalar, tekrarlanan sprintleri, yakılan kalori miktarı ve saha içinde bulundukları konumlar, koşu asimetrileri, sprintlerdeki üretilen güç verileri hakkında bilgi sahibi olmamızı sağlamaktadır (Akyıldız, 2018). Antrenmana başlamadan önce verilerin toplanması için 12 farklı oyuncuya 12 farklı veri toplama cihazı ve 12 yelek verilmiştir. Bilgisayar programında oyuncular adına kendilerini tanıtan hesaplar oluşturulup ve veri toplama cihazları bu oyunculara tanımlanmıştır. Antrenmanlarda oyuncular daha önceden kendilerine özel tanımlanmış veri toplama ve cihazlarla antrenmana çıkmış ve antrenman verileri kendi hesaplarına aktarılmıştır. Antrenman başlamadan önce oyuncular yeleklerini direkt vücuda temas edecek şekilde giymiş ve veri toplama 12 cihazları kendilerine tanımlanan oyuncuların giydiği yeleklere yerleştirilip açılmıştır. Antrenman sonunda cihazlarda kaydedilmiş olan antrenman verileri aktarma kutusu, kablo bağlantısı yardımıyla bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Tüm veriler oyuncuların bireysel hesaplarına kaydedilmiştir. Bu işlem tüm antrenmanlarda aynı şekilde devam ettirilmiştir.

BULGULAR

Çalışma grubunu oluşturan kadın futbolcuların yaş ortalamalarının (yıl) 20,91±1,975 ; boy (cm) ortalamalarının 164,33±7,571 ; vücut ağırlığı (kg) ortalamalarının 55,72±9,934 olduğu görülmektedir (Tablo 1). Ön test-Orta Test-Son Test ölçüm değerlerine baktığımızda Maksimum Kalp Atım Hızı parametresinin istatistiksel sonuçlarında olumlu yönde değişim olduğu görülüp anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır (Tablo 2). Oyuncu yükü parametresini incelediğimizde ise Ön test ve Son Test arasında Deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmış olup, kontrol grubunda olumlu değişimler ortaya çıkmış olup anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 3).

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Yaş (yıl)	12	18,00	24,00	20,9167	1,97523
Boy (cm)	12	155,00	184,00	164,3333	7,57188
Vücut Ağırlığı (kg)	12	38,40	76,30	55,7250	9,93004

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikler Tablosu

Tablo 2. Maksimum Kalp Atım Hızı Sonuçlarının Karşılaştırılması

Değişken	Test	Deney	Kontrol	ANOVA
Maksimum Kalp Atım Hızı (BPM)	Ön Test	180,8 ± 10,2	178,6 ± 8,6	Grup: F = 0,55; *p* = 0.489
	Orta Test	183 ± 8,4	179,8 ± 8,0	Zaman: F = 1,71; *p* = 0,229
	Son Test	183,8 ± 4,4	180,5 ± 6,0	Grup × Zaman: F = 0,23; *p* = 0.792

[a]: orta testten anlamlı ölçüde farklı, [b]: son testten anlamlı ölçüde farklı, p<0,05.

Tablo 3. Oyuncu Yükü Parametresinin Sonuçlarının Karşılaştırılması

Değişken	Test	Deney	Kontrol	ANOVA
Oyuncu Yükü	Ön Test	176,5 ± 18,6[b]	162 ± 18,3	Grup: F = 4,24; *p* = 0.094
	Orta Test	187,5 ± 8,8	175 ± 12,9	Zaman: F = 6,25; *p* = 0,01*
	Son Test	194 ± 9,4	186,1 ± 16,2	Grup × Zaman: F = 2,03; *p* = 0.181

[a]: orta testten anlamlı ölçüde farklı, [b]: son testten anlamlı ölçüde farklı, p<0,05.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Futbola özgü dar alan oyunlardaki egzersiz şiddetinin ve oyunların futbolcular üzerinde yarattığı antrenman yükünün tahmin edilmesi amacıyla oyunculardaki görev alan futbolcuların fizyolojik yanıtlarının teknik beceri cevapları ile ilişkilendirilerek incelenmesinin daha faydalı sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada 6 haftalık sprint manipülasyonlu dar alan oyunlarının kadın futbolcularda maksimum kalp atım hızı ve oyuncu yükü parametrelerinin sonuçları analiz edilmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre maksimum kalp atım hızlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamış olup, oyuncu yüklerinde ön test ve son test arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Uygulanan antrenman protokolünde amaç kadın futbolcuların yorgunluk seviyelerini müsabakaya modifiye edilmiş antrenmanlar aracılığıyla düşürmek ve oyuna fizyolojik olarak adaptasyon sağlamaktır. Literatür incelendiğinde 18x25m sahada 4 set 3dk uygulama 2 dk dinlenme aralıkları 3x3 dar alan oyunlarında futbolcuların fizyolojik yanıtlarını inceledikleri çalışmada grupların maksimum kalp atım hızlarının %70-80'i aralığında geçirdikleri sürelerin benzer olduğu belirtilmiştir (Nagy ve ark., 2019). Ortalama yaşları 20 olan 6 futbolcu ile 3dk ve 5 dk toparlanma aralıklarının verildiği ve 3 set üzerinden 4dk uygulandığı 3x3 küçük saha oyunlarının futbolculardaki fizyolojik cevaplarına etkisinin incelendiği bir çalışmada 3 dk dinlenme aralığı verilen oyunlarda sporculardan setlerde elde edilen kalp atım cevaplarının benzer olduğunu rapor edilmiştir (Aktaş, 2013). Bu çalışmalar incelendiğinde yaptığımız çalışmadaki benzer yüzdelikte kalp atım hızlarına ulaşılmıştır.

Dar alan oyunları (DAO) bir maçın gerektirdiği fizyolojik yeterliğe oyuncuları hazırlamak için oldukça elverişli görülmektedir. (Brandes, 2012).elit genç futbolcularında 2v2, 3v3 ve 4v4 DAO'larının oyuncular üzerindeki oluşturduğu fizyolojik yükü inceledikleri araştırmada en yüksek yükün 2v2 daha sonra 3v3 ve 4v4 oyunlarda olduğunu bildirmişlerdir (sırasıyla ortalama KAH; 186±7: 184±8 ve 179±7 atım/dk ve %KAHmaks. 93.3±4.2; 91.5±3.3; 98.7±3.4). Bu bulgular çalışmamızdaki formatta oynanan oyunların maç benzeri yoğunluk düzeyi çıkardığını ve aerobik kondisyonun iyileştirilmesi için uygun olduğunu göstermektedir. Sannicandro ve Cofano, (2017) 16 genç futbolcunun (15.6±0.5 yıl) katıldığı 3v3, 4v4 ve 6v6 oyuncu sayısı ile farklı boyutlu sahalarda (sırayla; 18x30m, 24x36m ve 30x42m) DAO'larını uygulandığı çalışmada teknik parametreleri incelemişlerdir. Oyuncuların oyunlar esnasındaki en yüksek KAHmaks değeri (%87-89) 3v3 oyunda ölçülmüştür. . Bu sonuçlar 3v3 oyunların daha yüksek yoğunluklu iç yük oluşturduğunu, 5v5 oyunların ise daha yüksek teknik aksiyonlar sağladığını göstermektedir. İncelenen bu çalışmalar doğrultusunda yapılan araştırmanın literatür ile benzerlik gösterdiği ortaya çıkmaktadır.

Kadın futbolcularda, dar alan oyunlarında uygulanan manipülasyonun fizolojik parametrelere etkisinin incelenmesi amaçlayan bu çalışma kadın futbolcuları üzerine literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Aktaş S. (2013). Futbolda 3'e 3 Dar Alan Oyununda Farklı Toparlanma Sürelerinin Bazı Fizyolojik parametrelere Etkisi. K.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Akyıldız, Z. (2018). Futbolcularda yapılan anaerobik ve aerobik performans testleriyle saha takip cihazlarıyla elde edilen fizyolojik ve kinematik parametrelerin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.

Aquino, Carmona, M. (2019). Prevención de lesiones en jugadores juveniles de fútbol profesional cuantificado distancia total con tecnología GPS (Doctoral dissertation. Universidad Autónoma de Nuevo León).

Asadi, A., & Ramírez-Campillo, R. (2016). Effects of cluster vs. traditional plyometric training sets on maximal-intensity exercise performance. Medicina, 52(1), 41-45.

Brandes M, Heitmann A, Müller L (2012). Physical responses of different small-sided game formats in elite youth soccer paleyers.

Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. Exercise and sport sciences reviews, 41(3), 154-161.

Ekiz, D. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri (Geliştirilmiş 2. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Eniseler, N., Şahan, Ç., Özcan, I., & Dinler, K. (2017). High-intensity small-sided games versus repeated sprint training in junior soccer players. Journal of human kinetics, 60, 101.

Fradua, L., Zubillaga, A., Caro, Ó., Iván Fernández-García, Á., Ruiz-Ruiz, C., & Tenga, A. (2013). Designing small-sided games for training tactical aspects in soccer: Extrapolating pitch sizes from full-size professional matches. Journal of sports sciences, 31(6), 573-581.

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football. Sports medicine, 41(3), 199-220.

Izzo, R., & Carrozzo, M. (2015). Analysis of significance of physical parameters in football through GPS detection in a comparison with amateur athlete. International Journal of Physical Education, Sport and Health, 2(2), 2394- 1693.

Lemmink, K., & Frencken, W. (2013). Tactical performance analysis in invasion games: Perspectives from a dynamic system approach with examples from soccer.

Memmert, D., Lemmink, K. A., & Sampaio, J. (2017). Current approaches to tactical performance analyses in soccer using position data. Sports Medicine, 47(1), 1-10.

Nagy, N., Holienka, M., Babic, M., Michálek, J., & Kunzmann, E. (2019). Intensity of Soccer Players' Training Load in Small-Sided Games with Various Content Focus. Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 59(1).

Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Kompozisyonu ve Depresyon Seviyesi Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Fatma TUĞRUL[1], Ahmet Yasir YASAN[2], Emsal Çağla AVCU[3], Serkan HAZAR[4]

[1] Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas
[2] Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas
[3] Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas
[4] Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas

ÖZET

Giriş ve Amaç: Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için fiziksel aktivitenin amacı, bedensel performansı artırmak, hareketsiz yaşam tarzının yol açtığı bedensel ve ruhsal sağlık sorunlarını önlemek veya azaltmak, bedensel uygunluğu ve genel sağlığı uzun süre koruyabilmektir. Fiziksel aktivitenin, genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı bilinmektedir; ancak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile vücut kompozisyonu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin detaylı bir şekilde incelenmesi, hem bireysel sağlık stratejilerinin geliştirilmesi hem de yaşam kalitesinin iyileştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda bu araştırmada amaç, fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ve depresyon seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
Yöntem: Araştırma evreni Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencileri, örneklemi ise bu evrenden gönüllü olarak katılım sağlayan öğrencilerden oluşturmaktadır. Bu doğrultuda araştırmaya 223 öğrenci (136 kadın ve 87 erkek) araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Küresel Fiziksel Aktivite Anketi, Beck Depresyon Ölçeği ve Tanita Body Composition Analyzer bioelektrik impedans analizörü kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımı Shapiro Wilk testi, skewness ve kurtosis değerlerine göre değerlendirilmiş ve normallik varsayımı sağlandığından One Way ANOVA kullanılmıştır. Bu araştırma 2209/A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destek Programı 2022/2 dönemi kapsamında 1919B012222362 başvuru numarası ile desteklenmiştir.
Bulgular: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre depresyon düzeyi, beden kitle indeksi, viseral yağ oranı, vücut yağ kütlesi ve vücut yağ yüzdesi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).
Sonuçlar: Sonuç olarak bulgular, eğitim bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin vücut kompozisyonu ve depresyon düzeyi üzerinde belirgin bir değişiklik yaratmadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Fiziksel Aktivite, Genç Yetişkin, Vücut Kompozisyonu

The investigation of the relationship between physical activity level and body composition and depression level

Fatma TUĞRUL[1], Ahmet Yasir YASAN [2], Emsal Çağla AVCU[3], Serkan HAZAR[4]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of physical activity to lead a healthy life is to increase physical performance, to prevent or reduce physical and mental health problems caused by sedentary lifestyle, to maintain physical fitness and general health for a long time. It is known that physical activity has positive effects on general health; however, a detailed examination of the relationships between physical activity levels, body composition and depression levels of university students is of great importance in terms of both developing individual health strategies and improving academic performance and quality of life. Accordingly, the aim of this study is to examine the relationship between physical activity level and body composition and depression level.
Materials and Methods: The research universe consists of the students of Sivas Cumhuriyet University Faculty of Educational Sciences, and the sample consists of students who voluntarily participated from this universe. Accordingly, 223 students (136 female and 87 male) voluntarily participated in the research. Global Physical Activity Questionnaire, Beck Depression Scale and Tanita Body Composition Analyzer bioelectrical impedance analyser were used as data collection tools. SPSS 22.0 statistical package programme was used to analyse the data obtained. SPSS 22.0 statistical package programme was used to analyse the data obtained. The normality assumption of the data was evaluated according to Shapiro Wilk test, skewness and kurtosis values and One Way ANOVA was used since the normality assumption was met. This research was supported within the scope of

2209/A University Students Research Projects Support Programme 2022/2 period with the application number 1919B012222362.
Findings: No statistically significant difference was found in depression level, body mass index, visceral fat ratio, body fat mass and body fat percentage according to the physical activity level of the participants ($p>0.05$).
Results: In conclusion, the findings show that the physical activity level of the students of the faculty of educational sciences did not significantly change the body composition and depression level.

Keywords: Depression, Physical Activity, Young Adult, Body Composition

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, organizmada iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen ve enerji tüketimi ile sonuçlanan tüm bedensel hareketledir. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için fiziksel aktivitenin temel amacı; vücut sağlığının temeli olan bedensel performansını artırmak, pasif bir hayat tarzının neden olduğu bedensel ve ruhsal bozuklukları engellemek veya en aza indirmek, fiziksel ve sağlığı uzun süre koruyabilmektir (Can, 2018).Fiziksel aktivite, bireylere gündelik hayatta işlerini en verimli şekilde gerçekleştirebilmeleri için esneklik, çabukluk ve dayanıklılık kazandırırken aynı zamanda vücut kompozisyonunu olumlu yönde etkileyerek yağsız vücut kütlesini ve kas kuvvetini artırır. (Makar, 2016). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk, sağlık sonuçlarının güçlü belirleyicileridir. Formda olan bireylerde yağlanma azalır, kas sağlığı artan insülin duyarlılığıyla iyileşir ve dolaşımdaki inflamatuar medyatör seviyeleri düşer. Dolayısıyla, fiziksel aktivite ve fizikzel uygunluk gençlerde daha düşük bir metabolik risk profili sağlar (Sacheck ve ark., 2010).

Düzenli bir aktif yaşam tarzı, bireylere sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik açıdan da önemli faydalar sağlar. Bu konuda yapılan çalışmalar, fiziksel aktivitenin gelecekteki depresyonu önleyebileceği sonucuna varmıştır (Mammen ve Faulkner, 2013; Teychenne ve ark., 2008). Aynı şekilde birçok önemli çalışma fiziksel aktivitenin zihinsel rahatsızlığın azaltılmasına önemli bir katkı sağladığı sonucunu desteklemektedir. Fiziksel aktivite dikkati olumsuz düşüncelerden uzaklaştırabilir, faydalı ve ruh halini yükselten nörotransmitterlerin üretimine yardımcı olabilir ve kısmen belirli ruh sağlığı bozukluklarının şiddetini azaltabilir (Carter ve ark., 2016; Cooney ve ark., 2014; Rebar ve ark., 2015).

Çeşitli anketlerin incelemeleri fiziksel hareketsizliğin yirmi birinci yüzyılın bir numaralı halk sağlığı sorunu olduğu sonucuna varmıştır (Trost ve ark., 2014). Araştırmalar üniversite öğrencilerinin yaklaşık %40 ila %50'sinin fiziksel olarak hareketsiz olduğunu bildirmiştir (Keating ve ark., 2005). Obezitenin yüksek yaygınlığı fiziksel hareketsizlik ile ilişkilidir (Silveira ve ark., 2022). Son 20 yılda, üniversite öğrencileri arasında obezite oranlarında ciddi bir artış olmuştur. Bu durum doğrudan vücut kompozisyonunu olumsuz etkileyen bir durumdur (Mammen ve Faulkner, 2013; Teychenne ve ark., 2008). Fiziksel hareketsizlik, vücut kompozisyonunu olumsuz yönde etkileyen bir etmen olmasının yanı sıra, üniversite öğrencilerinin depresyon, stres ve kaygı gibi ruhsal problemleriyle ilişkili olabilmektedir (Lee ve Kim, 2019). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ve depresyon seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi, gençlerin sağlıklarını iyileştirmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ve depresyon seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Betimsel nitelikteki ilişkisel tarama modelinde, bir olay veya durum olduğu gibi betimlenmekte ve bu olaya ya da duruma etki eden değişkenlerin ilişkileri ve dereceleri belirlenmektedir (Kaya ve ark., 2012).

Araştırma Grubu

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencileri bu araştırmanın evrenini, bu öğrenciler arasından rastgele seçilen gönüllü öğrenciler (136 kadın ve 87 erkek) ise araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Antropometrik Ölçümler: Vücut ağırlığı (kg) ve boy (cm) hafif kıyafetlerle ve ayakkabısız Desis B5 boy kilo ölçer cihazı ile alınmıştır.

Vücut Kompoziyon Analizi: Vücut kompozisyonu ölçüm aracı olarak bioelektrik impedans analizörü (Tanita Body Composition Analyzer TBF – 418) kullanılmıştır. Katılımcıların viseral yağ oranı (%), yağ kitlesi (kg), yağ yüzdesi (%), kas kitlesi (kg) ve beden kitle indeksi (BKİ (kg/m^2)) ölçülmüştür.
Fiziksel Aktivite Düzeyi: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için Küresel Fiziksel Aktivite Anketi (Global Physical Activity Questionnaire, GPAQ) kullanılmıştır. Anket Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş olup Adıgüzel ve ark., (2021) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış ve Türkiye ve Türkçeye uyarlanmıştır. Anket, 16 sorudan ve 4 alt boyuttan oluşmakta olup, ulaşım, iş ve boş zaman etkinliklerinde fiziksel aktiviteyi sorgulayan üç bölüm ile sedanter süreyi değerlendiren bir ayrı soru içermektedir. Anketten elde edilen puanlar katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemekte ve bu düzeylerin ne ölçüde olduğunu ortaya koymaktadır.
Depresyon Seviyesi: Katılımcıların depresyon seviyesini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği (Beck Depression Inventory, BDI) kullanılmıştır. Ölçek, Beck ve ark., (1961) tarafından geliştirilmiş olup Hisli (1989) tarafından geçerlik ve güvenirliği yapılmıştır. Sağlıklı bireyler ve psikiyatrik hastalar için kullanılan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte her madde, depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü tanımlamakta ve 0'dan 3'e kadar olan dört seçeneği olan 21 adet kendini değerlendirme cümlesi içermektedir. Verilen seçeneklerin toplanmasıyla toplam puan elde edilir ve toplam puanın yüksekliği depresyonun daha şiddetli olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın istatistiksel analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada frekans dağılımı, ortalama ve standart sapma tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmış ve verilerin normallik varsayımı Shapiro-Wilk testine göre değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğinden tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) ile veriler değerlendirilmiştir. Sonuçlar %95'lik güven aralığında anlamlılık $p<0.05$ olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların küresel fiziksel aktivite anketi, vücut kompozisyonu ve Beck depresyon ölçeğine göre aldıkları puanlar

Değişkenler	n	min.	max.	x̄	s.s.
Yaş (yıl)	223	18.00	37.00	21.65	2.50
Boy Uzunluğu (cm)	223	150.00	200.00	168.82	9.59
Vücut Ağırlığı (kg)	223	42.80	120.00	64.86	14.07
Beden Kitle İndeksi (kg/m²)	223	16.70	38.30	22.64	3.72
Viseral Yağ Oranı	223	1.00	13.00	2.36	2.11
Depresyon Düzeyi	223	1.00	29.00	10.94	6.43
Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET(dk/hafta))	223	120.00	6520.00	2208.60	1663.64

Depresyon Seviyesi= (0-9: Normal seviye, 10-16: Hafif seviye, 17-29: Orta seviye, 30-63= Şiddetli seviye).
BKİ= 18.5 ve altı:Zayıf, 18.5-24.9:Normal, 25-29.9:Fazla Kilolu, 30-34.9:Obez
Fiziksel Aktivite Düzeyi= <600 MET(dk/hafta): Düşük düzey, 600-3000 MET(dk/hafta): Orta düzey, >3000 MET(dk/hafta): Yüksek düzey.

Tablo 1'de katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi, vücut kompozisyonu ve depresyon seviyelerinin ortalaması verilmiştir. Ortalamalara göre katılımcıların depresyon seviyesinin hafif seviyede, viseral yağ oranı ve BKİ değerinin normal aralıkta ve fiziksel aktivite düzeyinin orta düzey olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ve depresyon seviyelerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Fiziksel Aktivite Düzeyi	n	x̄	ss	F	p
Depresyon Düzeyi	Düşük Düzey Fiziksel Aktif	40	11.02	6.09	.497	0.609
	Orta Düzey Fiziksel Aktif	127	11.15	6.41		
	Yüksek Düzey Fiziksel Aktif	56	11.12	6.77		
Beden Kitle İndeksi	Düşük Düzey Fiziksel Aktif	40	22.41	3.37	1.228	0.295
	Orta Düzey Fiziksel Aktif	127	22.97	4.17		
	Yüksek Düzey Fiziksel Aktif	56	22.07	2.70		
Viseral Yağ Oranı	Düşük Düzey Fiziksel Aktif	40	2.32	1.63	1.931	0.147

	Orta Düzey Fiziksel Aktif	127	2.57	2.48		
	Yüksek Düzey Fiziksel Aktif	56	1.91	1.33		
Vücut Yağ Kütlesi	Düşük Düzey Fiziksel Aktif	40	15.45	7.40	1.572	0.210
	Orta Düzey Fiziksel Aktif	127	15.63	7.28		
	Yüksek Düzey Fiziksel Aktif	56	13.75	4.51		
Vücut Yağ Yüzdesi	Düşük Düzey Fiziksel Aktif	40	23.31	9.54	.884	0.414
	Orta Düzey Fiziksel Aktif	127	23.92	8.58		
	Yüksek Düzey Fiziksel Aktif	56	22.10	7.54		

Not: *p<.05 Anlamlılık düzeyi, x̄=Ortalama, SS=Standart sapma

Tablo 2'de katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ve depresyon seviyelerinin karşılaştırılması verilmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre depresyon seviyesi, BKİ, viseral yağ oranı, vücut yağ kütlesi ve vücut yağ yüzdesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ve depresyon seviyesi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ortalama puanlar öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeyinin orta düzey olduğunu, depresyon seviyesinin hafif seviye olduğunu ve normal aralıkta BKİ ve viseral yağ oranına sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmamızda, fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ve depresyon seviyesi arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Bununla birlikte yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerde viseral yağ oranı, vücut yağ kütlesi, vücut yağ yüzdesi ve BKİ değerleri anlamlı olmasa bile daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Gündüz ve arkadaşlarının (2024) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile beden kitle indeksi ve viseral yağ oranı arasında anlamlı bir fark olmadığını belirttiği bulgularla araştırma bulgularımız örtüşmektedir. Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu yaş grubundaki öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzı değişikliklerinden kaynaklanabilir. Genç yetişkinler arasında, üniversite öğrencileri kiloları ve vücut kompozisyonları üzerinde etkili olabilecek önemli yaşam tarzı değişiklikleri geçirirler (Oshita ve ark., 2024). Çok sayıda uluslararası araştırma, üniversite öğrencileri arasında şekerleme, işlenmiş et ve fast food tüketiminin yüksek olduğunu; buna karşılık tahıl, baklagil, kuruyemiş, meyve ve sebze tüketiminin düşük seviyede kaldığını göstermektedir (El Ansari ve ark., 2012; Moreno-Gómez ve ark; 2012; Tanton ve ark., 2015). İnsan vücut kütlesi, beslenme yoluyla alınan enerji ile vücudun işlevlerini sürdürmek ve fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmek için harcanan enerji arasındaki dengeye bağlı olarak değişir (Kochman ve ark., 2022). Optimal beslenme vücut kompozisyonu, metabolik sağlık ve genel iyilik hali üzerinde doğrudan etkili olup fiziksel aktivitenin olumlu etkilerini destekleyebilir ve bu etkilerin daha belirgin hale gelmesine katkıda bulunabilir. Buna karşın yetersiz veya dengesiz beslenme, fiziksel aktivitenin sağladığı yararları sınırlayabilir veya olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla, arştırmamızda fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması, artan kalori alımı ve düşük diyet kalitesi gibi faktörlerle açıklanabilir. Bu, fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonu üzerinde tek başına belirleyici olmadığını ve beslenme gibi diğer faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon seviyesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması Ölçücü ve arkadaşlarının (2010) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyine göre depresyon ve anksiyete puanlarında anlamlı bir fark olmadığını belirttiği bulgularla örtüşmektedir. Serel Arslan ve arkadaşlarının (2014) üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon arasında zayıf ve negatif bir ilişki tespit etmesi ise fiziksel aktivitenin depresyon üzerindeki etkilerinin zayıf olabileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin aktivite yoğunluğuna bağlı olarak değiştiğini vurgulayan Asztalos ve arkadaşları (2021) ile Elliott ve arkadaşlarının (2022) çalışması, fiziksel aktivite düzeyinin belirli bir yoğunluğa ulaşmadığında depresyon üzerinde anlamlı bir etki yaratmayabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, kadın üniversite öğrencileri arasında depresyon ve stresin erkeklerden daha yaygın olduğu (Jenkins ve ark., 2021) ve fiziksel aktivitenin erkeklerde depresyonu öngördüğü ancak kadınlarda böyle bir ilişkinin olmadığı (Cahuar ve ark., 2020) bulguları, araştırmamızdaki ilişkisizliğin cinsiyet farklılıklarından kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Uyku eksikliği ve aşırı iş yükü gibi faktörlerin depresyon riskini artırdığı (Baglioni ve ark., 2011) göz önüne alındığında bu değişkenlerin de araştırmamızda fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkiyi etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda fiziksel

aktivitenin depresyon üzerindeki etkilerinin fiziksel aktivite yoğunluğu, cinsiyet ve yaşam tarzı gibi faktörlerle etkileşim içinde olduğu ve bu etkileşimlerin daha ayrıntılı incelenmesi gerektiği öne sürülebilir.

Finansal Destek

Bu araştırma 2209/A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destek Programı 2022/2 dönemi kapsamında 1919B012222362 başvuru numarası ile desteklenmiştir.

KAYNAKLAR

Adıgüzel, İ. (2017). Küresel fiziksel aktivite anketinin (GPAQ) Türkçeye uyarlanması, güvenirlik ve geçerliliğinin Bornova Belediyesi çalışanlarında değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İzmir.

Arslan, S.S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A.A. & Yılmaz, Ö.T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, *6*(1), 37-42.

Asztalos, M., De Bourdeaudhuij, I. & Cardon, G. (2010). The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men. *Public Health Nutrition*, *13*(8), 1207-1214.

Baglioni, C., Battagliese, G., Feige, B., Spiegelhalder, K., Nissen, C., Voderholzer, U., Lombardo, C. & Riemann, D. (2011). Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of Affective Disorders*, *135*(1-3), 10-19.

Cahuas, A., He, Z., Zhang, Z. & Chen, W. (2020). Relationship of physical activity and sleep with depression in college students. *Journal of American College Health*, *68*(5), 557-564.

Can, İ. (2018). Genç yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Carter, T., Morres, I. D., Meade, O. & Callaghan, P. (2016). The effect of exercise on depressive symptoms in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *55*(7), 580-590.

Cooney, G., Dwan, K. & Mead, G. (2014). Exercise for depression. *Jama*, *311*(23), 2432-2433.

El Ansari, W., Stock, C. & Mikolajczyk, R.T. (2012). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries-a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, *11*(1), 1-7.

Elliott, L.D., Wilson, O.W., Duffey, M. & Bopp, M. (2022). Participation in higher intensity physical activity predicts lower depressive symptom incidence in college students. *International Journal of Exercise Science*, *15*(7), 667-675.

Gündüz, A. Z., Avcu, E.Ç., Ada, G. & Hazar, S. (2024). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremlerinden Etkilenen Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Kompozisyonu, Mutluluk ve Depresyon Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 20-26.

Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin universite ogrencileri icin gecerliligi, guvenilirligi. (A reliability and validity study of Beck Depression Inventory in a university student sample). *Journal of Psychology*, *7*, 3-13.

Jenkins, P.E., Ducker, I., Gooding, R., James, M. & Rutter-Eley, E. (2021). Anxiety and depression in a sample of UK college students: a study of prevalence, comorbidity, and quality of life. *Journal of American College Health*, *69*(8), 813-819.

Kaya, A., Balay, R. & Göçen, A. (2012). Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International Journal of Human Sciences*, *9*(2), 1303- 5134.

Keating, X.D., Guan, J., Piñero, J.C. & Bridges, D.M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, *54*(2), 116-126.

Kochman, M., Kasperek, W., Guzik, A. & Drużbicki, M. (2022). Body Composition and Physical Fitness: Does This Relationship Change in 4 Years in Young Adults?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1579.

Lee, E. & Kim, Y. (2019). Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspectives in Psychiatric Care*, *55*(2), 164-169.

Makar, E. (2016). Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Mammen, G. & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, *45*(5), 649-657.

Moreno-Gómez, C., Romaguera-Bosch, D., Tauler-Riera, P., Bennasar-Veny, M., Pericas-Beltran, J., Martinez-Andreu, S. & Aguilo-Pons, A. (2012). Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. *Public Health Nutrition*, *15*(11), 2131-2139.

Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A. & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *2015*(4), 294-303.

Oshita, K., Ishihara, Y., Seike, K. & Myotsuzono, R. (2024). Associations of body composition with physical activity, nutritional intake status, and chronotype among female university students in Japan. *Journal of Physiological Anthropology*, *43*(1), 13.

Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J. & Vandelanotte, C. (2015). A metameta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, *9*(3), 366-378.

Sacheck, J.M., Kuder, J.F. & Economos, C.D. (2010). Physical fitness, adiposity, and metabolic risk factors in young college students. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *42*(6), 1039-1044.

Silveira, E.A., Mendonça, C.R., Delpino, F.M., Souza, G.V.E., de Souza Rosa, L. P., de Oliveira, C. & Noll, M. (2022). Sedentary behavior, physical inactivity, abdominal obesity and obesity in adults and older adults: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition ESPEN*, *50*, 63-73.

Tanton, J., Dodd, L.J., Woodfield, L. & Mabhala, M. (2015). Eating behaviours of British university students: A cluster analysis on a neglected issue. *Advances in Preventive Medicine*, *2015*, 639239.

Teychenne, M., Ball, K. & Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: a review. Preventive Medicine, *46*(5), 397-411.

Trost, S G., Blair, S.N. & Khan, K.M. (2014). Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the '7 investments that work'as a framework. *British Journal of Sports Medicine*, *48*(3), 169-170.

Türk Devletlerinde Spor: Geleneksel Oyunların Modern Sporlara Taşınımı

Serkan İBİŞ[1], Alptuğ SOYER[2]

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde.
[2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde.

ÖZET

Spor kavramı çeşitli değişimlerden ve dönüşümlerden geçerek günümüze ulaşmıştır. Spor alanları kendi içerisinde, geçmişten günümüze ulaşan veya ulaşamayan geleneksel sporlar ve batıya özgü geleneksel sporlardan faydalanılan modern sporlar olarak ayrılabilmektedir. Geleneksel Türk sporlarının geçmişten günümüze ulaşan faaliyetleri değerlendirildiğinde, bazı değişimlere uğradığı görülmektedir. Geleneksel Türk sporlarındaki değişimlerde modern sporların günümüzdeki yansımalarında da görülebilmektedir. Bir başka ifade ile günümüz spor dalları geleneksel Türk sporlarının değişime uğramış hali olarak nitelendirebilir. Ayrıca Türk devletlerinde sporun geleneksel oyunlarının modern sporlara dönüşümü ele alındığında bu sporların geleneksel ve özel yapılarının zaman içerisinde değişime uğradığı düşünülmektedir. Dolayısıyla geleneksel sporların modern sporlara olan dönüşümü sürecinde, kültürel mirasın öz benliğinin korunması ve doğru bir şekilde uyarlanması gerekmektedir. Türk devletlerinde dönemin şartları, mevcut durumu, geleneksel ve otantik özellikleri çerçevesinde vücut bulmuş spor faaliyetlerinin günümüz koşullarındaki en önemli amacı Türk sporunun geçmişle gelecek arasında bir köprü görevi görmesidir. Bunun yanı sıra bu köprü görevi sağlanırken kültürel mirasın, milli değerlerin, kabul gören spor oyununa ait pratiklerin yıllar içerindeki değişimlere rağmen öz benliğini yitirmeden günümüz modern sporları boyutunda dahi özgünlüğünü koruyabilmesi de en önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bu araştırmada geleneksel Türk Spor'unun mevcut durumunun tespiti ve zaman içerisinde uğramış olduğu değişimler tespit edilerek ilgili alanyazınına katkıda bulunmaktır.

Anahtar Kelimeler: Türk Devletleri, Spor, Geleneksel Oyunlar, Modern Sporlar.

Sports In Turkish States: Transportation Of Traditional Games To Modern Sports

Serkan İBİŞ[1], Alptuğ SOYER[2]

ABSTRACT

The concept of sports has survived to the present day through various changes and transformations. Sports fields can be divided into traditional sports that have survived from the past to the present or not, and modern sports that benefit from traditional western sports. When the activities of traditional Turkish sports from past to present are evaluated, it is seen that they have undergone some changes. The changes in traditional Turkish sports can also be seen in the reflections of modern sports today. In other words, today's sports branches can be described as a changed version of traditional Turkish sports. In addition, when the transformation of traditional sports games into modern sports in Turkish states is considered, it is thought that the traditional and special structures of these sports have changed over time. Therefore, in the process of transformation of traditional sports into modern sports, the essence of cultural heritage must be preserved and adapted correctly. The most important aim of sports activities in Turkish states, which are embodied within the framework of the conditions of the period, the current situation, traditional and authentic features, is to serve as a bridge between the past and the future. In addition, while providing this bridge function, it is seen as the most important factor that the cultural heritage, national values, and accepted sports game practices maintain their originality even in the dimension of today's modern sports, without losing their essence despite the changes over the years. This research aims to contribute to the relevant literature by determining the current situation of traditional Turkish Sports and the changes it has undergone over time.

Keywords: Turkish States, Sports, Traditional Games, Modern Sports.

GİRİŞ

Tarihsel süreç içerisinde insanların hayatta kalması, beslenmesi ve diğer ihtiyaçlarının karşılanmasında spor büyük rol oynamıştır (Rowe, 1996). Prehistorik Çağ'da insanın yaşama başlamasıyla birlikte temel yaşam faaliyetlerini gerçekleştirebilmek adına yaptığı çoğu eylem spor olarak karşımıza çıkmaktadır. Gerçekleştirilen yaşamsal etkinlikler günümüze kıyasen birçok dönüşüme uğrayarak geldiği anlaşılmaktadır (Karahüseyinoğlu, 2007). Türklerin çeşitli sporları geliştirmesinde ve uygulamasında inanmış oldukları dinlerin yanı sıra savaşçı bir toplum olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Türk kültürü bünyesinde varlığını devam ettiren bu sporlar atlı

veya atsız olarak ikiye ayrıldığı ifade edilebilir (İmamoğlu vd., 2014). Dolayısıyla spor, kültürel bir miras olarak bir toplumların ve bireylerin davranışlarını yansıtmaktadır (Güven, 1992). Kültürlerin parçası olan spor toplum içerisinde her zaman uygulanmamaktadır. Bu sebeple toplumlar bazı hareketleri kendilerinden sonraki nesillere devrederken öğretilemeyen diğer unsurlar ise tarihin tozlu sayfalarında yerini korumaktadır (Karahüseyinoğlu, 2008). Dolayısıyla her toplumun geçmişten ayrışıp gelen, coğrafi, sosyal yapı ve yaşam tarzı gibi unsurlardan kaynaklı özelliklere de sahip olan, millilik kavramını devam ettiren anlayışları ve spor kültürlerinin olduğu bilinmektedir (Taşmektepligil ve İmamoğlu, 1996). Her toplumun spora verdiği önem ve sporun toplum içerisindeki uygulanma düzeyi farklılık göstermektedir. Sporun bireylerin yaşamındaki önemi, yeri ve uygulamaları da toplumların yaşam biçimlerindeki değişikliklere göre farklılık göstermektedir (Karahüseyinoğlu, 1998). Tarihsel süreç içerisinde spor olarak tanımlanan faaliyetlerin günümüzdeki konumunu, pek çok değişim ve dönüşüm geçirerek aldığı, bilimsel araştırmalar sonucunda ortaya çıkan veriler sonucunda anlaşılmaktadır. İnsanın spor benzeri aktivitelere başvurmasının sebebi hayatta kalmak, beslenme ve bunun gibi diğer ihtiyaçlarını karşılamak olarak bilinmektedir. Sporun "kaba oyun, oyun yarışları ve folk (halk) eğlenceleri'' (Rowe, 1996'dan çev. Küçük, 2006) gibi bazı faaliyetlerin değişim ve dönüşümden geçerek kurallı yarışma şeklinde yapılan geleneksel spor ve modern spor sınıflandırmasını oluşturduğu belirtilmektedir (Karahüseyinoğlu, 2007). Spor kavramı günümüz modernleşme ve küreselleşme çerçevesinde incelendiğine sanayileşme sonrası köklü dönüşümlerle tarih sahnesine özgün bir olgu olarak çıkan "modern sporlar", daha öncesindeki zamandan itibaren mevcut olan "geleneksel sporlar" olmak üzere ikiye bölünmüştür. Geleneksel ve modern sporların birlikte günümüz sporun temelini oluşturduğu görülmektedir (Amman, 2005a; Amman, 2005b; Amman, 2006). Modern sporları geleneksel sporlardan ayıran birçok unsur bulunmaktadır. Bu faktörler tesis ve malzeme, taraftar kitlesi, sanayi ve ekonomisi, ön plana çıkarmış olduğu görsel efekti, evrensel dili ve üretim/tüketim açısından meydana getirdiği yüksek performans zorunluluğu gibi etkenler olarak tanımlanabilmektedir (Karahüseyinoğlu, 2008). Kültürün tamamlayıcı unsurları arasında yer alan spor içinde bulunduğu, benimsendiği ve yapıldığı toplumun özelliklerine göre şekil almaktadır. Spor, aynı zamanda kültürün tamamlayıcı bir unsuru olarak, kişilerin ve toplumların düşünce ve davranışların şekil vermekte ve diğer kültür unsurlarına da etki ederek milli özellikler katmaktadır (Güven, 1992). Toplumda yapılan bütün faaliyetler toplum tarafından benimsenip sonraki nesillere tam olarak olduğu gibi aktarılmaz. Bireyler ve toplum kendi norm ve değerlerini de ortaya koyarak bir süzgeçten geçirmektedir. Bunlardan bazılarını kendinden sonraki nesillere taşır; bazılarını ise tarihin derinliklerinde saklı tutar. Toplumda kabul görmüş ve süreklilik kazanmış olan, hareketlerin ve davranışların tekrarlanarak taşınması onların gelenekselleşmiş olgular olduğunun göstergeleridir (Karahüseyinoğlu, 2008).

Türk Devletlerinde Spor

Tarihsel olarak devamlılığın sağlanmasında, dünyada millet kavramının benimsenip uygulanmasında toplumların kimliksel özelliklerini taşıyan kültürel anlayışlar bulunmaktadır. Dolayısıyla bu çeşitli anlayışlar dünyadaki diğer milletleri birbirinden ayıran bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Türk milletinin diğer milletlerden ayıran en önemli unsur ise geçmişten günümüze kadar sürekliliği olan bir yapıda bulunmasıdır (Karahüseyinoğlu, 2007). Kültürel değerler milletleri birbirinden ayıran ve milli bir kimlik kazandıran önemli bir olgudur (Horak, 1993). Dolayısıyla bu sürekliliğin devam etmesinde büyük bir rol oynayan Türk halk kültürü; Türklerin göçebe yaşam tarzlarından devletleşme aşamasına geçerek bağımsız oldukları tüm ülkeleri barındırmaktadır. Bu bağlamda Türklerin varlıklarını sürdürdükleri yerlere ve kültürel yapılara özel spor ve diğer bedensel aktiviteler de Türk halk kültürünü yansıtmaktadır (Karahüseyinoğlu, 2008). Kültürel değerler kavramının içerisinde yer alan spor olgusu, bireylerin ve toplumların kendilerini geliştirmesinde ve ülkelerini temsil etmesinde önemli bir rol oynayan kavramların başında yer almaktadır (Atalay, 2018). Orta Asya dönemlerinde yapılan kazılar sırasında kayda geçen bilgiler ışığında, Türk toplumlarının sportif alanlardaki etkinliğin Proto-Türkler zamanına kadar ulaştığı görülmektedir (Sökmen, 1987). Anadolu'da farklı zamanlarda kurulan devlet teşkilatlarının çoğunluğu askeri otorite düzeninin bünyesinde barındıran ve özellikle savaşa yönelik saldırı, savunma ve korunma gibi becerilerden oluşan bir spor yapısını temsil etmektedir. Türk devletlerinde sporun ve sporsal aktivitelerin başlangıcı ele alındığında aslında bu devletlerin savaşa hazırlıkta ve fetihlerin gerçekleştirilmesinde sporun önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir (Güven, 1993; Güven, 1999; Türkmen, 2006). Dolayısıyla Türklerde sporun gelişmesinde ve ilerlemesinin aslında temelinde askeri sporların yoğun ve aktif bir şekilde yapılmasıyla ilişkilidir (Yıldız, 1979). Türklerde savaş önemli bir konumda yer aldığından dolayı bedenin sürekli olarak zinde kalması için sportif aktiviteler daima teşvik edilmiştir. Türklerin spor kültüründe aktif rol alması göz ardı edilemeyecek kadar önemli olmasının yanı sıra ayak bastıkları her toprağa spor kültürünü taşımış, yakın bölgedeki alanlar spor faaliyetleri için özel alanlar tahsis edilerek bu sporlara katılımı teşvik edici bazı önlemler alınmıştır. Örneğin Osmanlı döneminde padişahların dahi sporcu olarak katıldığı ve mücadele ettiği bazı müsabakalar düzenlenmiştir (Kahraman, 1995).

Yürütülen arkeolojik kazılara göre, Uzak Doğudan Mezopotamya'ya ve daha sonrasında Anadolu'ya kadar uzanan bölgede temel savaş eğitimi sağlayan sporların varlığı tespit edilmiştir. Bu sporlar içerisinde "güreş", "kılıç kullanımı", "okçuluk", at sırtında top ve sopayla oynanılan "çöğen ya da polo", "cirit", "mızrak atma", "at sırtında oğlak kapma oyunu olan gökbörü" ve diğer birçok sporun varlığı ortaya koyulmuştur (Fişek, 1985). Türk spor tarihçilerinin bir kısmının geçmiş dönemlerde birçok sporun Türkler tarafından gerçekleştirilmesinin referans olarak kabul görmesi beklenilerek bu sporların kökeninin Türklere ait olduğu yönünde bir eğilim göstermişlerdir. Dolayısıyla Türklerde korunma ve savunma temelinde oluşturulan fiziksel hareketlerin oyunlaştırılarak birtakım kurallar içerisinde gerçekleştirilmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirilen sporlar arasında karakucak güreşi, yağlı güreş, şalvar güreşi ve diğer güreş çeşitlerinin yanı sıra at yarışları ve kökbörü gibi spor çeşitleri varlığı bilinmektedir (Türkmen, 2005; Türkmen, 1996).

Türk spor tarihinin en dolu ve en yüksek dönemini olma özelliğini taşıyan Osmanlı devleti olmasına rağmen günümüze ulaşan belgelerin Osmanlıca olması pek çok spor tarihçisinin aşması gereken en büyük engellerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Kahraman, 1995). Elde edilen veriler neticesinde Osmanlı Devleti'nin kuruluş döneminde spor ele alındığında; dağcılık, avcılık, güreş, ok atma, binicilik ve kılıç kullanma gibi faaliyetlerin bir düzen içerisinde ve belirli kurallara dayalı olarak spor formasyonunda gerçekleştirildiği görülmektedir. Kanuni dönemine kadar Türk sporu genellikle sarayda, başkentte ve ordu içerisinde gerçekleştirilirken, II. Beyazıt döneminde daha çok okullarda, II. Selim döneminde ise Osmanlı topraklarının büyük bir kısmına yayılarak bazen yarışma tarzında karşımıza çıkarken bazen de gösteri şeklinde ortaya koyulmuştur (İmamoğlu, 2000). Alanyazın incelendiğinde aslında geleneksel Türk sporlarının dostluk, yiğitlik ve kardeşlik gibi temeller üzerine inşa edilmiş bir yapı olarak karşımıza çıktığı ve tarihi süreç içerisinde sürekli olarak değişerek günümüze ulaştığı bilinmektedir (Karahüseyinoğlu, 2008).

Geleneksel Türk Sporları

Geçmişten günümüze, kaybolan veya yaşatılmakta olan yarışmayı hoşça vakit geçirmeyi sağlayan, aynı zamanda yardım, rekreasyonel amaçlar taşıyabilen ve gelenekselleşerek günümüze kadar değişmeden gelen özellikleri bünyesinde barındıran sportif faaliyetleri günümüzdeki özgün şekli ile "Geleneksel Türk Sporları" olarak ifade etmek mümkündür. Bu sporlar Türk toplumunun uzun yıllar süren kültürel pratikleri arasından süzülerek gelmişlerdir. Geleneksel Türk Sporlarının şekillenmesinde elbette Türklerin yaşama biçimi, doğuştan getirdiği özellikleri, yaşadıkları yerlerin coğrafi özelliklerinin, yansımalarını görmek mümkündür (Karahüseyinoğlu, 2008). Geleneksel Türk sporları daha çok panayırlar, şenlikler, özel eğlence törenlerinde yapılmasının haricinde resmi veya halk tarafından gönüllü kişilerin organize edilmiştir. Ayrıca geleneksel spor olgusu Türk toplumu tarafından kuşaklara aktarılarak günümüze taşınmıştır (Yıldıran, 1999).

Türklerin yaşam biçimi, içinde bulundukları sınırların coğrafi özellikleri, doğuştan gelen özelliklerin mevcudiyeti gibi unsurlar geleneksel Türk Sporlarının şekillenmesinde büyük rol almış, Türk toplumunun yıllar boyunca süregelmiş kültürel yaşam pratikleri arasından gelmişlerdir. (Güven, 1992). Geleneksel Türk sporları millilik duygularının yoğun olarak yaşatıldığı aynı zamanda dini ritüellerden de oluşan, misafirperverlik ve yardımseverlik unsurlarının da ön planda yer aldığı Türk örf adet ve geleneklerinin yansıtıldığı davranışların bütününü oluşturmaktadır (Güven, 1993). Rekabet ortamının yüksek olduğu fakat kazanma duygularının ön planda yer almadığı, "fair play" olgusunun yaşatılıp temsil edildiği sportif faaliyetlerdir (Atabeyoğlu, 2000).

Türkiye' de Geleneksel Türk Sporları iki farklı şekilde uygulanmaktadır. İlk olarak federasyonların tüm gereklilikleri karşıladığı ve resmi olarak faaliyet takviminde yer alarak her yıl uygulanan, ikinci olarak ise çoğunlukla yerel yönetimler tarafından federasyonların onayı doğrultusunda gerçekleştirilen mahalli faaliyetlerden oluşmaktadır. Geleneksel Türk Sporlarının bağlı olduğu Geleneksel Spor Dalları Federasyonu 1996 yılında faaliyete geçerek çeşitli geleneksel sporlar bu federasyon adı altında toplanmıştır. Yağlı güreş ve karakucak güreşleri gibi güreş çeşitleri öncesinde bu federasyon adı altında faaliyet gösterirken daha sonrasında Türkiye Güreş Federasyonu altında yerini almıştır (Karahüseyinoğlu, 2007).

Güreş, bireylerin savunma amacıyla tutma, boğma ve atma gibi fiziksel kuvvet gerektiren, zamanla karşılıklı olarak güç denemelerinin yapılmasıyla ortaya çıktığı düşünülmektedir (Polga,1998). Bu sebepledir ki Türk tarihinde ve kültüründe güreşin çok ayrı bir konumu bulunmaktadır. Türkler Orta Asya'da bulundukları süre boyunca güreşin çeşitli branşlarını ortaya koymuş ve geliştirmişlerdir (Stokes, 1996). Türkiye'nin çoğunlukla Hatay ve Gaziantep yöresinde gerçekleştirilen aba güreşleri mahalli güreş organizasyonları içerisinde yer almaktadır. Rusya'daki "sambo" güreşine benzerlik gösteren aba güreşi tutuş ve giysi olarak farklılık göstermektedir (Stokes, 1996). Şalvar güreşleri ise genellikle Kahramanmaraş ve diğer ilçeler de gerçekleştirilmesinin yanı sıra çok eski zamanlarda Türkmen devletleri tarafından da uygulanan bir güreş stilidir

(Gürsoy, 1996). Karakucak güreşleri ise Orta Asya zamanlarına damga vurmuş güreşlerden biridir. Türklerin öz ve milli olarak gerçekleştirdiği önemli bir stildir (Güven, 1992). Türklerin yüzyıllar boyunca devam ettirdiği ve özümsediği bir diğer güreş stili ise yağlı güreştir. Türklerin öz ve milli değeri olarak kabul gören güreşlerin geçmişten günümüze uzanan zaman dilimi boyunca cazibesini hala korumaktadır (Güven, 1993). Geleneksel Türk Sporları bünyesinde aynı zamanda atlı sporlarda büyük bir öneme sahiptir. Atlar Türkler için çok önemli ve değerli bir yapıyı oluşturmaktadır (Türkmen, 2005). Atın günlük yaşamın devamlılığı için evcilleştirilip kullanılması büyük bir etkiye sahiptir (Türkmen, 1996).

Geleneksel atlı sporlar içerisinde atlı cirit büyük bir öneme sahiptir. Orta Asya'dan Anadolu'ya geleneksel bir yapı içerisinde Türklerin atlı sporları bünyesinde büyük bir değere sahip olan bir oyun türüdür (Karahüseyinoğlu, 2007). Türk toplumu için ayrı bir yere sahip olan cirit sporu aslında kahramanlık, savaşçılık, binicilik özellerini geliştirmek ve moralleri arttırmak için gerçekleştirilmiştir (Güven, 1992). 19. Yüzyılda Osmanlı Devleti'nde önemli bir sportif aktivite oyunları arasında bulunan atlı cirit sarayların savaş ve meydan oyunu olarak karşımıza çıktığı görülmektedir (Güven, 1992).

Türk boyları içerisinde bulunan Basmiller'in oluşturduğu özel kızaklar sayesinde dağda yokuş aşağı avlanmayı sağlayan aynı zamanda düz arazilerde ise ellerinde baston tarzı sopalar sayesinde kayarak avlandıkları bilinmektedir (Karahüseyinoğlu, 2007). Tahtadan yapılan kayaklarla kayan Türkleri gören Çinli gezginler Türkler için "tahta atlı Türkler", yumuşak karda kaymak için sığır kemikleriyle gerçekleştirdikleri kayakları gördükleri zaman ise "sığır ayaklı Türkler" diye adlandırmışlardır (Öngel, 2001). Dünyadaki çeşitli kültürlerin birbirleriyle olan kuvvetli etkileşimleri neticesinde farklı boyutlarda dönüşümlerin ve değişimlerin yaşanıldığı bilinmektedir. Dolayısıyla ortaya çıkan bu farklı boyuttaki değişim ve dönüşümler geleneksellikten modernliğe doğru küreselleşme adı altında nihai bir sonuca vardığı görülmektedir (Karahüseyinoğlu, 2007). Türklerde modernleşme adımlarının ilk izleri Osmanlı devleti zamanında görülmüştür. Kendine yeni bir Avrupa rotası çizen Osmanlı devletinin yöneticileri sporla ilgili çeşitli ilkelerde Batıyı rol model almaktaydı. Özellikle Batı'daki sportif gelişmeleri yakından takip eden Osmanlı aydınları ülkelerine ulaştıklarında görmüş oldukları modelleri hayata geçirmişlerdir (Akın, 2004).

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu araştırma, Geleneksel Türk Sporu ile modern sporların arasındaki ilişkiyi incelemesinin yanı sıra ulusal ve uluslararası çerçevede çalışmalar değerlendirilmiştir. Nitel araştırma yöntemlerinden olan doküman incelemesi yönteminden yararlanılmıştır. İlgili yöntem aracılığıyla araştırmanın problemleriyle ilgili dokümanların tespiti, okunması, değerlendirilmesi ve raporlaştırma gibi süreçleri içerisinde barındıran bilimsel araştırma yöntemlerinden birisidir (Karasar, 2005).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Türk kültürünün geleneksel bir değeri olarak karşımıza çıkan Geleneksel Türk Sporlarının küreselleşme ve modernleşme adı altında ortaya çıkan yeni değerlerden etkilenmemesi pek mümkün görülmemektedir (Karahüseyinoğlu, 2007). Kültürün bir parçası olarak kabul gören geleneksel sporlar modern sporların bünyesinde yer almasıyla bazı değişimler meydana gelmiştir (Dyreson, 2003). Dolayısıyla modern sporların ele alınış şekilleri ile geleneksel dönemlerdeki uygulanış şeklinden farklılaşmasaydı, modern spor kavramının haricinde milli, yerel ya da geleneksel değerlerden oluşan bir yapıda ele alınırdı. Nitekim modern spor kavramı çağdaşlaşmanın neticesinde oluşan yapıyı temsil etmektedir (Karahüseyinoğlu, 2007). Türk kültüründe ve yaşam biçiminde büyük bir yere sahip olan geleneksel sporlar ve oyunlar Türklerin varlıklarını sürdürdükleri süre boyunca vazgeçilmez bir yaşam sitili olarak karşımıza çıkmaktadır (Türkmen, 2017). Dolayısıyla Türk sporları tarafından ele alınıldığında geleneksel sporların modern spora evrilme süreci içerisinde devam ettiği ve bazı değişimlerin meydana geldiği görülmektedir (Karahüseyinoğlu, 2006).

1980'li yılların sonlarına doğru Türkiye'de çoğu alanda görülen değişimler sebebiyle spor unsuruda bu çerçevede etkilenmiş ve bu zamana kadar gerçekleştirilen yerel faaliyetlerin daha sonrasında federasyonlara bağlı olarak gerçekleştirilmesine yol açmıştır (Karahüseyinoğlu, 2007). Geleneksel sporların geçmişten günümüze kadar getirdiği tüm doğal süreçleri, yazılı belgelerle sınırlandırarak çeşitli federasyonlara teslim edilmiştir. Geleneksel sporların faaliyet sürecinde yer alan bireylerin ağa, hakem ya da bilir kişi gibi halkın gönüllü kişilerinden oluşurken, günümüzde ise çeşitli özelliklere sahip kurumlar tarafından belirlenmektedir (Karahüseyinoğlu, 2007).

Dünyada çokça rağbet gören bir geleneksel spor olan güreşin örgütlü bir düzen içerisinde yer almaktadır. Güreş geçmişten günümüze aba, şalvar ve yağlı gibi çeşitli tarzlarda karşımıza çıkan geniş çaplı bir spor dalıdır (Yıldıran, 2000). Bu örgütler arasında "Uluslararası Geleneksel Güreş Sporları Birliği" en çok dikkat çekenler arasındadır. Geleneksel sporların ilk başlarda çoğunlukla sağlık, savunma ve fair play temelleri üzerinde yer alırken artık günümüzde bu kavramların önemi kaybolarak değişik anlamlar kazanmış, bir meslek haline gelmiştir (Atalay, 2004). Maddi kazanç duygularının devreye girmesiyle kazanma güdüsünün ön plana çıkmasıyla spor ahlakı da değişmektedir (Karahüseyinoğlu, 2007). Dolayısıyla modern ve geleneksel spor müsabakalarında dopingli sporcuların, er meydanında hakemlerin vermiş oldukları kararlara olan itirazlar neticesinde yumruklaşmalar ile sonlanan kavgalar bile yaşanılır duruma gelmiştir (Güven, 2000). Aslında bu tarz davranışların en büyük sebepleri arasında ise sosyal ve kültürel değişimlerin çok ani bir şekilde gerçekleşmesinden kaynaklı olarak spora olan bakış açısını da etkilemektedir (Yetim, 2010).

Türk toplumu için büyük bir öneme sahip olan geleneksel Türk sporu, Türk devletlerinin yönetim tarzından aile yapısına kadar çeşitli şekillerde karşımıza çıkmıştır. Geleneksel Türk sporlarının diğer sporlardan farklı olmasının nedeni çeşitli değişim ve dönüşümlere uğramasından geçmektedir (Karahüseyinoğlu, 2006). Dolayısıyla geleneksel Türk sporlarının diğer sporlarla kıyaslandığında faaliyetler sırasında uygulanan törensel özelliklere sahip olması, otantik bir işleyişe sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Geçmişten günümüze uzanan spor oyunlarına bakıldığında Geleneksel Türk Sporlarının sosyal değişimler, teknolojik gelişmeler gibi nedenler sonucunda değişikliklere uğradığı ifade edilebilmektedir. Sporun evrenselleşmesi konusunda sosyal gelişmelerle birlikte olimpiyat oyunlarının büyük oranlarda kar getirmesi, küreselleşme neticesinde ülkeler arasındaki sınırların kalkması gibi unsurlardan ötürü olimpiyat oyunları büyük bir öneme sahiptir (Hatipoğlu, 1989). Bu değişimler Geleneksel Türk Sporlarının uygulamasının kökeninden değişimine sebep olarak öz benliğini kaybetmesine de neden olmuştur. Dolayısıyla Türk Spor Tarihi boyunca geleneksel oyunlar önemli bir konuma sahipken zaman içerisinde dünya genelinde meydana gelen değişimler neticesinde sporun da çeşitli değişikliklere uğramasına sebep olmuştur. Bu sporlarda zaman içerisinde gerçekleştirilen geleneksel pratikler kısmen de olsa kültürel öz benliğini yitirir ya da değişikliğe uğrarsa geleneksel-modern karışımı melez bir yapının oluşmasına sebep olacaktır. Geleneksel Türk Sporlarının bariz dönüşüm ve değişimlere uğradığı kaçınılmaz bir durum olup, günümüz teknolojisi ve pratikleri bağlamında da bu spor alanlarının uygulanmasında bazı kolaylıklar sağlamıştır. Sağlanan kolaylıklar neticesinde de bu geleneksel sporların geleneksel uygulamalarının tümüyle olmasa da kısmen aşınımına neden olmaktadır. Türk Devletlerinde, geleneksel oyunların modern arenalara taşınımı ele alındığında tarihin, kültürel mirasın korunması ve kuşaktan kuşağa aktarılması konusunda büyük bir öneme sahiptir. Sporun milletlerin yaşayış tarzına göre şekillenmesiyle gelenek kavramının mevcudiyeti söz konusu olurken, gelenek kavramının devamlılığını sağlayan ise milletlerdir (Gillet, 1975). Bu bağlamda asıl olan geleneksel oyunların mevcudiyetinin korunmasının yanı sıra modern sporların da yayılmasında katkıda bulunulmasıdır. Fakat gelişen ve değişen dünya düzeninde özellikle de teknolojik gelişmeler neticesinde geleneksel oyunların varlığını kaybetme veyahut değişime uğrama riski ortaya çıkmaktadır. Türk Kültürü'nün bu denli zengin ve geniş olması sebebiyle karşımıza çıkan çoğu oyun ve sporların Türklerin gelenek ve göreneklerine göre şekillenip değişime uğradığı söylenebilinmektedir (Türkmen, 1996). Geleneksel sporların modern anlamda uluslararası arenaya taşınımı her ne kadar toplumsal, evrensel ve sportif olarak katkı sağlamış olsa da kültürel miras olan spor pratiklerinin değişiminde ve aşınımında etkili olmuştur. Dolayısıyla geleneksel sporların modern arenalara taşınımı konusunda kültürel mirasın öz benliğinin korunmasıyla doğru bir şekilde uyarlanması yadsınamaz bir öneme sahiptir. Sonuç olarak, Türk devletlerinde sporun kültürel zenginliğin varlığını devam ettirebilmesinde, geleneksel sporların yaşatılmasında ve modern sporların gelişim süreci sağlanırken, aynı zamanda ulusal benliği ve kültürel mirasın da geliştirilip güçlendirilmesine katkı sağlanması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

Akın, Y. (2004). Gürbüz ve Yavuz Evlatlar: Erken Cumhuriyet'te Beden Terbiyesi ve Spor (1. Baskı). İstanbul: İletişim Yayınları.

Amman, M.T., (2005'a). Küreselleşmenin Kültürel Boyutları ve Kırkpınar, I. Tarihi Kırkpınar Sempozyumu, Edirne.

Amman, MT. (2005). Kadın ve Spor, Morpa Yayınları, İstanbul.

Atalay, A. (2018). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Bireysel Yenilikçilik Düzeyi. Turkish Studies Social Sciences, 13(10), 87-108.

Dyreson, M. (2003). Globalizing the Nation-Making Process: Modern Sport in World History. Journal of the History of Sport, 20(2), 91–106.

Fişek, K. (1985). 100 Soruda Türkiye Spor Tarihi (1. Baskı). İstanbul: Gerçek Matbaası.

Gillet, B. (1975). Spor Tarihi. (M. Durak, Çev.). İstanbul: Gelişim Yayınları.

Gürsoy, Ö. (1996). Güreş Öğretim Yöntemleri. Ankara: Yeni Doğuş Matbaacılık.
Güven, Ö. (1992). Türklerde Spor Kültürü. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi.
Güven, Ö. (1993). Kırkpınar Güreş Kültürü. Türk Dünyası Tarih Dergisi, Sayı: 80, 61–62.
Güven, Ö. (1999-2000). Osmanlı Spor Geleneğinde Spor Ahlakı ve Sporda Kural İhlallerine Karşı Alınan Yasal Önlemler. Türk Yurdu Dergisi, 148–149, 356.
Güven, Ö. (1999). Türklerde Spor Kültürü (Geliştirilmiş 2. baskı). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
Hatipoğlu, Z. (1989). İktisat Bilimine Giriş. İstanbul İşletme Fakültesi Yayını.
Horak, R. (1993). Futbol ve Kültürü, İletişim Yayınları: İstanbul
İmamoğlu, O., Taşmektepligil, M. Y., & Türkmen, M. (2014). Türk Kültüründe Spor. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 10(1), 145-150.
İmamoğlu, O., Türkmen, M., Akdenk, M., & Çebi, M. (2000). Osmanlı Devleti'nin Spor Politikasını Etkileyen Unsurlar. Osmanlıda Spor Sempozyumu. Konya: Petek Ofset Matbaacılık.
Kahraman, A. (1995). Osmanlı Devleti'nde Spor (1. baskı). Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
Karahüseyinoğlu, M. F. (1998). Elazığ Kamuoyunun Spora Karşı İlgi ve Tutumları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
Karahüseyinoğlu, M. F. (2008). Geleneksel Türk Sporlarındaki Modern Spor Yansımaları. Sport Sciences, 3(3), 130-137.
Karahüseyinoğlu, M. F., Yorulmazlar, M., Dağlıoğlu, Ö., & Bostancı, Ö. (2006). Küreselleşme Kıskacında Kırkpınar Ağa'lığı. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
Atalay, M. (2004). Uluslararası Olimpik Akademide (IOA) Görev Alan Çeşitli Ülke Temsilcilerinin, Dünyada Olimpizm Düşüncesinin Yaygınlaştırılmasına Yönelik Görüşlerin Analizi ve Türkiye İçin Bir Değerlendirme (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
Karahüseyinoğlu, M.F. (2007). Küreselleşme ve Geleneksel Türk Sporları. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi (17. Baskı). Ankara: Nobel yayın dağıtım, 81-83.
Polga, İ. (1998). Milli Takım Seviyesindeki Greko-Romen ve Serbest Stil Türk Güreşçilerin Sosyo-Ekonomik Yapılarının Araştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
Rowe, D. (1996). Popüler Kültürler, Rock ve Sporda Haz Politikası. (Çev. M. Küçük,). Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
Sökmen, M. T. (1987). Eski Türk Toplumlarında Beden Eğitimi-Spor ve Geleneksel Türk Sporları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
Stokes, M. (1996). Strong as a Turk: Power, Performance and Representation in Turkish Wrestling. In J. MacClancy (Ed.), Sport, Identity and Ethnicity (s. 22-41). Berg is the imprint of Oxford International Publishers Ltd. USA.
Tasmektepligil, M., & İmamoğlu, O. (1996). Türkiye'de Kültürel Yapının Spora Etkisi Üzerine Düşünceler. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(41), 1. Ankara.
Türkmen, M. (1996). Türklerde Geleneksel Atlı Sporların Yapılışı, Kaynağı ve Bilinmeyen Yeni Boyutları. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
Türkmen, M. (2017). Türklerde Spor ve Oyun Kültürü. Türk Halkları Geleneksel Oyunlar Sporlar Sempozyum Kitapçığı: Kahramanmaraş.
Türkmen, M., İmamoğlu, O., & Türkmen, L. (2005). Dünden Bugüne Kız ve Kelin Kovu Oyunu. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 1, 49-57.
Yetim, A.A. (2010). Sosyoloji ve Spor, Gazi Kitabevi, Ankara.
Yıldıran, İ. (2000). Geleneksel yağlı güreşin, kültürel, yapısal ve bilimsel açıdan modern minder güreşiyle farklılıklarının değerlendirilmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 53-62.
Yıldız, D. (1979). Türk Spor Tarihi. İstanbul: Eko Matbaası.

Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ile Diğer Branşlardaki Öğretmenlerin Çalışma Şartları Hakkındaki Görüşleri

[1]Ahmet ŞİRİNKAN, [2]Mete ŞİRİNKAN

[1]Atatürk Üniversitesi, Erzurum

[2] Bayburt Üniversitesi, Bayburt

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çalışma şartları hakkındaki görüşlerini belirlemektir.
Araştırmaya, Erzurum ve ilçelerindeki 24 sayıda eğitim veren özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde görev yapan 165 beden eğitimi ve spor öğretmeni ve diğer branşlardan (90 erkek +75 bayan) katıldı.
Yöntem: Araştırmada 5'li likert tipi 22 soruluk anket kullanıldı. Anket soruları eğitim fakültesi özel eğitim ve beden eğitimi bölümü öğretim üyelerinin görüşleri doğrultusunda hazırlandı. Erzurum merkezde eğitim veren rehabilitasyon merkezlerinde görevli 6 beden eğitimi ve spor öğretmenine pilot uygulama yapılarak düzeltmeler yapıldı. Anketlerin geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapıldı ve 0,82 bulundu. Araştırmada verilerin istatistik analizleri SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem olarak aritmetik ortalama, frekans değerleri ile erkek ve bayan öğretmenler arasındaki görüşler değerlendirildi.
Sonuçlar: Araştırma verilerine göre, rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve diğer branş öğretmenlerinin ücretlerinden memnun olmadıkları, yeterli spor salonu ver oyun alanlarının bulunmadığı, bu alanda çalışmayı düşünenlerin sayısının az olduğu, alanla ilgili bilgilerinin yetersiz olduğu bulgularına ulaşıldı. Erkek ve bayan öğretmenlerin görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunmadı.

Anahtar Kelime: Özel Eğitim, Beden Eğitimi, Spor, Rehabilitasyon

Opinions of Physical Education and Sports Teachers and Teachers in Other Branches Working in Special Education and Rehabilitation Centers About Working Conditions

[1]Ahmet ŞİRİNKAN, [2]Mete ŞİRİNKAN

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to determine the opinions of physical education and sports teachers working in special education and rehabilitation centers about their working conditions.
Materials and Methods: 165 physical education and sports teachers and other branches (90 male +75 female) working in 24 special education and rehabilitation centers in Erzurum and its districts participated in the study.
Findings: Likert-type 22-question survey was used in the study. The survey questions were prepared in accordance with the opinions of the faculty members of the special education and physical education department of the faculty of education. A pilot application was made to 6 physical education and sports teachers working in rehabilitation centers in Erzurum and corrections were made. The validity and reliability study of the surveys was conducted and it was found to be 0.82. SPSS 16.00 package program was used for statistical analysis of the data in the study. As a statistical method, arithmetic mean, frequency values and opinions between male and female teachers were evaluated. In the study, SPSS 16.00 package program was used for statistical analysis of the data. Arithmetic mean, frequency values and opinions between male and female teachers were evaluated as statistical methods.
Results: According to the research data, it was found that physical education and sports teachers and other branch teachers working in rehabilitation centers were not satisfied with their wages, there were not enough gyms and playgrounds, the number of people considering working in this field was low and their knowledge about the field was insufficient.No significant difference was found between the opinions of male and female teachers.

Keywords: Special Education, Physical Education, Sports, Rehabilitation.

GİRİŞ

Bu çalışmanın amacı, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çalışma şartları hakkındaki görüşlerini belirlemektir.

Araştırmaya, Erzurum ve ilçelerindeki 24 sayıda eğitim veren özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde görev yapan 165 beden eğitimi ve spor öğretmeni ve diğer branşlardan (90 erkek +75 bayan) katıldı. Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapmak zorluklar içeren bir çalışma ve eğitim alanıdır.

Her şeye rağmen çoğu beden eğitimciler iyi eğitilmiş, etkili beden eğitimi programı uygulayan, mesleğine değer veren kişiler olarak anılmak ister. Bu şekilde anılmayı hak etmek için öğretmenler, eğitim bütünlüğü içerisinde üstlenmiş oldukları rolü planlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarında çok fazla çalışmaya istekli olmalıdırlar (12).

Ayrıca diğer branş öğretmenleri de bu alanda yeterli eğitim almasalar bile alanda çalışma istekleri onların bilgi ve becerilerinin artmasına ve gelişmesine katkı sağlayacaktır. Eğitimci, mesleğinin kutsallığını bilen, Atatürk ilkelerine ve devrimlerine bağlı, Türk Milli Eğitim sistemine uygun ders veren, siyasi propaganda yapmayan, insan haklarına saygılı, fanatik düşünceleri olmayan, bunun yanında özgür düşünen ve konuşan, doğru ve dürüst davranan kişidir(12).

Eğitimcilerin görevleri arasında;

1-Yeterli düzeyde yetişmiş olmak
2-Öğrencilerin gelişim seviyelerini gözlemek ve dikkate almak
3-Öğretim yöntemleri ile öğrenme teorileri arasında koordinasyonu kurabilmek
4- Yapıcı bir öğrenme ortamı hazırlamak
5- Etkili bir iletişim ve etkileşim kurabilmek gibi özellikler sayılabilir (9).

Eğitimcilerin rolünü etkileyen nedenlerden birisi öğretmenin beklentileri ve iş doyumudur. Öğretmenin meslek yaşamındaki doyum ya da doyumsuzluğu okulun yapı ve işleyişini de değiştirir. Gerek bireysel özellikleri gerekse iş özellikleri Bakımından istediği doyumu elde etmiş beden eğitimi öğretmeni daha verimli ve istekli olur (8).

Eğitimcilerin iş doyumunu etkileyen etkenler arasında yer alan, bireysel faktörlerden cinsiyet, yaş, medeni durum, hizmet yılı, haftalık ders yükü, mesleki gelecekleri hakkındaki görüşleri ve okullarındaki araç-gereç yeterliliği, gibi bağımsız değişkenlerin beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyum düzeylerine etkisinin olup olmadığının karşılaştırılması, etkisi varsa bunun hangi değişkenden kaynaklandığını tespit etmenin ve beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyum düzeylerini artırmak için faydalanılacak bir kaynak olması ön görülmektedir(8).

Ülkemizde KPSS sınavını kazanamayan on binlerce öğretmen, okullardaki görevleri dışında da birçok iş alanlarında çalışmaktadırlar. Bu iş alanları öncelikle emniyet teşkilatı, itfaiyecilik, özel güvenlik, özel okullar ve özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri gelmektedir.

Özellikle özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin amaç ve hedeflerini incelediğimiz zaman, öğretim programlarında beden eğitimi ve spor, oyun, sportif etkinlikler ön planda bulunması gereklidir. Bu amaç ve hedeflere ulaşmada en önemli görev bu alanda eğitim almış olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerine düşmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğretim programı içerisinde verilen derslerden özel eğitim, engellilerde beden eğitimi ve spor, topluma hizmet uygulamaları vb. dersler öğretmen adaylarının bu alanda bilgi sahibi olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca birçok üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında engellilerle ilgili projeler hazırlanarak öğrencilerin bu alanda gönüllü olarak çalışmaları sağlanıp yetişmelerine katkı sağlanmaktadır. Tüm bu özellikler göz önünde bulundurulduğu zaman yöneticilerin ve idarecilerin zorunlu personel arasında beden eğitimi ve spor öğretmeninin olmaması büyük eksikliktir.

Türkiye'de engelli bireylere yönelik olarak düzenlenen özel eğitim programları incelendiğinde, hareket ve oyun eğitimi ile ilgili programların bireysel gelişim ilkeleri içerisinde fiziksel ve ruhsal engelleri giderici rehabilitasyon üzerine kurulduğu görülmektedir. Uzman elemanlar da kurumlar tarafından bu yönde istihdam edilmektedir. İnsanın temel hareket ve oyun ihtiyacını karşılayacak olan beden eğitimi dersi haftalık program içerisinde seçmeli ve 1 ders saati olarak yer almaktadır. Programın içeriği tamamen kaba motor becerilerinden oluşan genel hareketlerin öğretimini içermektedir. Bu durumda engelli bireylerin hareket ve oyun ihtiyaçlarının yeterli miktarda karşılanması olanaksızdır. 5580 sayılı özel öğretim kurumları yasasının ilgili maddesi gereği engelli bireylerin eğitiminin uzman kişiler tarafından yürütülmesini ön görmektedir (10).

Zorunlu uzman personel arasında beden eğitimi öğretmeni yer almamaktadır. Engelli bireylerin hareket eğitimi ve oyun ihtiyacı genellikle sınıf öğretmeni ve fizyoterapistler tarafından karşılanmaktadır. Hareket ve oyun eğitimi ile ilgili yeterli uzmanlık bilgisine sahip olmayan bu kişilerin, engelli bireylerin ihtiyaçlarını ne oranda karşılayacağı da ayrı bir araştırma konusudur. Yani program içerisinde yer alan beden eğitimi dersleri biçim, içerik ve süreç açısından yetersizdir (10).

Özel eğitim kurumlarında ve rehabilitasyon merkezlerinde engelli öğrenciler (zihinsel, işitsel, görme, ortopedik) için özel hazırlanmış beden eğitimi ve spor öğretim programı oluşturmak gerekir. Genel öğretim

programının yanı sıra öğrencilerin engel gruplarına göre de bireysel beden eğitimi programı (BEP) hazırlamak şarttır. Öğrencilerin gerek mevcut durumları gerekse gelişim aşamalarını gözlemleyip takip etmek için önceden hazırlanmış programların uygulanması ve değerlendirilmesi beden eğitimi ve spor öğretim programlarının genel ve özel amaçlarına ulaşmada temel oluşturacaktır.

Engelli çocukların beden eğitimi ve spor uygulamalarında beden eğitimi ve spor öğretmenleri;
1-Sınıf içi etkinliklere dolaylı da olsa katılımları yönde güdüleme yapmak
2- Bireysel eğitimlere ağırlık vermek
3-Spora karşı davranışları olumlu olarak değerlendirmek
4- Takım oyunlarına ve sportif etkinliklere katılmalarını sağlamak
5-Başarabildikleri bireysel sporlara yer vermek en önemli hususlardandır (9).

Özel beden eğitimi programı, engelli bireylerin gelişimlerini desteklemek ve hareket etme gereksinimlerini karşılamak amacıyla yeteneklerine, sınırlılıklarına ve ilgilerine göre düzenlenmiş beden eğitimi programlarının uygulanmasını kapsamaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde Başkan Ford'un 1975 yılında özel eğitim yasa tasarısını (PL 94-142) imzalaması ile birlikte beden eğitimi tüm engelli çocuklar için zorunlu hale getirilmiş, sporda eşit haklar verilmiş ve her çocuğun bireysel beden eğitimi programı çerçevesinde eğitilmesi temel alınmıştır. Bu yasada, özel beden eğitiminin amacı," bireysel ve grup oyunları, dans, spor, su sporları gibi uğraşlarla serbest zamanlarını başarılı bir şekilde kullanmalarını sağlamak ve uygun mesleki eğitim için ihtiyaç duyulacak düzeyde fiziksel ve motor uygunluğu, temel motor beceri örüntüleri geliştirmek" olarak açıklanmaktadır. (Willgoose 1984, Auxter and Pyeer 1985, Siedentoop et al.1986, Sherrill 1988, Eichstaedt and Lavay 1992, Short 1995).

Bu yasa ile zorunlu kılınana beden eğitimi programlarının bireyselleştirme sürecinde eğitimciler, anne-babalarla, öğrencilerle, okuldaki diğer öğretmenlerle, yöneticilerle, ilgili servislerle ve profesyonellerle beraber çalışmakta, eğitimsel amaçlara ulaşmak için ilgili tıbbi ve diğer hizmetlerden yararlanmaktadırlar (Short 1995).

Bireysel beden eğitimi programı (BEP), özel beden eğitimi öğretmeninin sorumluluğunda olan geniş hizmet alanlarından biridir. Engelli her öğrenci için oluşturulan BEP'da öğrencinin mevcut başarı düzeyi, yakın gelecekte ulaşması beklenen amaçlar ve davranışlar ve bu amaçlara ulaşmak için gerekli eğitimsel hizmetler belirtilmektedir. Bireysel eğitim programı okul-aile iletişimini sağlamada ve okul-aile arasındaki sorunları çözmede, çocuğu izleme ve değerlendirmede bir araç olarak kullanılmaktadır. Özel eğitim ve ilgili hizmetler hakkında aileye bilgi vermekte ve çocuk için uygun program hazırlanmasını sağlamaktadır. BEP, mevcut performans düzeyi, yıllık amaçlar, kısa süreli amaçlar, ek eğitim hizmetleri, özel eğitim listesi (eğitimin planlanması) entegrasyon programı ve değerlendirme olmak üzere yedi aşamayı içermektedir (Auxter and Pyeer 1985, S herrill 1988, Eichstaedt and Lavay 1992, Short 1995)akt. (12).

Araştırmamızın amacı, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çalışma şartları hakkındaki görüşlerini belirlemek ve çözüm önerileri sunmaktır.

MATERYAL ve METOT

Araştırmaya, Erzurum ve ilçelerindeki 24 sayıda eğitim veren özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde görev yapan 165 beden eğitimi ve spor öğretmeni ve diğer branşlardan (90 erkek +75 bayan) katıldı.

Araştırmada 5'li likert tipi 22 soruluk anket kullanıldı. Anket soruları eğitim fakültesi özel eğitim ve beden eğitimi bölümü öğretim üyelerinin görüşleri doğrultusunda hazırlandı. Erzurum merkezde eğitim veren rehabilitasyon merkezlerinde görevli 6 beden eğitimi ve spor öğretmenine pilot uygulama yapılarak düzeltmeler yapıldı. Anketlerin geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapıldı ve 0,82 bulundu.

Anket soruları uygulanmadan önce Erzurum merkezde eğitim veren farklı özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görevli 6 beden eğitimi ve spor öğretmenine pilot uygulama yapılarak düzeltmeler yapıldı. Anketlerin geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapıldı ve 0,82 bulundu.

Araştırmada verilerin istatistik analizleri SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem olarak aritmetik ortalama, frekans değerleri ile erkek ve bayan öğretmenler arasındaki görüşler değerlendirildi.

BULGULAR

Tablo 1: Deneklerin Mesleki Deneyim, Yaş, Cinsiyet, Gelir Düzeyi ve Mezun Oldukları Okul Durumlarının Dağılımı

MESLEKİ DENEYİM	N	%
1-5 yıl	154	83,3
6-10 yıl	8	12,1
11-15 yıl	1	1,5
16-20 yıl	1	1,5

21 yıl ve üzeri	1	1,5
YAŞ	**N**	**%**
20-25 yaş	154	83,3
26-30 yaş	9	13,6
31-35 yaş	2	3,1
36-40 yaş	0	0
40 ve üzeri	0	0
CİNSİYET	**N**	**%**
Erkek	90	51,1
Kadın	75	49,8
GELİR DÜZEYİ	**N**	**%**
17500-25000 tl.	103	62,6
25100-32500 tl.	37	24,8
32501-35000 tl.	25	12,6
MEZUN OLDUĞU OKUL	**N**	**%**
Beden eğitimi, antrenörlük, spor yöneticiliği, rekreasyon	125	75
Diğer branşlar	40	25

Tablo 1'de araştırmamıza katılan deneklerin mesleki deneyim olarak 1-5 yıllık olanlalar en büyük grubu (%83,3) oluştururken, 11-15 yıl, 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri grup ise en az grubu (%1,5) oluşturmaktadır.
Deneklerin yaşları ise 20-25 yaş grubu olarak en büyük grubu (%83,3) oluştururken, 31-35 yaş grubu en az grubu (%3,1) oluşturmaktadır.
Araştırmaya katılan öğretmenlerden 90'nı (%75,8) erkek öğretmen, 75'i ise (%49,8) bayan öğretmelerden oluşmaktadır.
Ayrıca öğretmenlerin gelir düzeyleri de düşük olarak bulunmuştur. Araştırmamıza katılan öğretmenlerin 103'ünün (%62,6) gelir düzeyi 17500 ile 25000 tl arasında değişmektedir. Bu da öğretmenlerin ücretlerinin çok düşük olduğu, bunun da motivasyonlarını düşürdüğünü, gelecekle ilgili kaygı oluşturduğunu göstermektedir.
Öğretmenlerin antrenörlük, spor yöneticiliği gibi farklı bölümlerden mezun olmaları ise BESYO mezunu öğretmen sayısını 42 (%75) artırmaktadır.

Tablo 2: Bazı Anket Sorularının Frekans ve Yüzde Dağılımları

Sorular	**N**	**%**
Bu alanda çalışmaktan çok memnunum.	**45**	**25,4**
Bu alanda çalışmayı seviyorum.	**75**	**49,2**
Bundan sonra mesleğimi bu alanda devam ettireceğim.	**45**	**25,4**

Tablo 2'de özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile diğer branş öğretmenlerinin anket sorularına verdikleri cevaplara baktığımızda, eğitimcilerin özel eğitim kurumlarında çalışmayı sevdiklerini (%49,2), belirtmişlerdir.

Tablo 3: Bazı Anket Sorularının Frekans ve Yüzde Dağılımları

Sorular	**N**	**%**
Bu alanla ilgili bilgi eksikliklerim var.	**85**	**53**
Eksikliklerimi kurslara, seminerlere giderek tamamlayacağım.	**60**	**35**

Tüm engel gruplarıyla (görme, işitme, zihinsel, fiziksel) çalışabilirim.	**40**	**22**

Tablo 3'te katılımcıların 85'i (%53) bilgi ve becerilerinin yeterli olmadığını ifade etmişlerdir.

Tablo 3: Bazı Anket Sorularının Frekans ve Yüzde Dağılımları

Sorular	**N**	**%**
Çalışma şartlarımız çok ağırdır.	**90**	**54**
Aldığımız ücretler yetersizdir.	**55**	**32**
Gelecekle ilgili iş kaygılarım vardır.	**20**	**14**

Ankete katılan eğitmenlerin 90'nı (%54) çalışma şartlarının çok ağır olduğunu ifade etmişlerdir.

Tablo 5: Bazı Anket Sorularının Frekans ve Yüzde Dağılımları

Sorular	**N**	**%**
Yöneticilerin sportif etkinliklerine karşı ilgisi yoktur.	**45**	**25,4**
Diğer personelin (öğretmen, uzman, görevli vb.) sportif etkinliklerine karşı ilgisi yoktur.	**75**	**49,2**
Ailelerin sportif etkinliklerine karşı ilgisi yoktur.	**45**	**25,4**

Görevli eğitmenlerin 37'si de (%56,1) yöneticilerin beden eğitimi ve spor etkinliklerine karşı ilgisinin olmadığını belirtmişlerdir. Erkek ve bayan eğitmenlerin görüşleri arasında($p<0,05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 6: Açık Uçlu Sorulara Verilen Cevapların Dağılımı

	Yanıtlar	**N**	**%**
1	Rehabilitasyon merkezlerinde bed. Eğit. ve spor öğr. zorunlu olmalı	116	87,8
2	Oyun ve spor salonları ile ders saatleri daha fazla olmalı	124	95,4
3	Beden Eğitimi ve oyun için materyal bol olmalı	100	75,7
4	Ücretler yeterli ve tatmin edici olmalı	116	87,7

Tablo 6'da anketimizdeki açık uçlu soruya eğitmenler 4 farklı boyutta cevap vermişlerdir.
Elde edilen bulgulara göre, öğretmenlerin 116'sı (%87,8) rehabilitasyon merkezlerinde beden eğitimi ve spor öğretmenini zorunlu olması, 124 eğitici (95,4) oyun ve spor salonları ile ders saatlerinin daha fazla olması gerektiğini, 100 katılımcının (75,7) beden eğitimi ve oyun için materyal bol olması ve ücretlerin de 116 eğitici (%87,7) yeterli ve tatmin edici olması ile ilgili görüş belirtmişlerdir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan araştırma ile ilgili olarak, Şen ve İnce'nin (10) yaptıkları araştırmada, Türkiye'deki özel eğitim kurumlarındaki beden eğitimi ve spor derslerinin yetersizliği, zorunlu olmaması, derslerin artırılması gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırmamıza katılan beden eğitimi ve spor öğretmenleri de bu konuyu vurgulamışlardır.
Sit ve arkadaşlarının araştırmalarında aynı beklentilere ulaşılmıştır (2).
Ninot ve arkadaşlarının araştırmasında ise, engelli bireylere uygulanan programlarda beden eğitimi ve spor etkinliklerine yer verilmesini önerirken; bu aktivitelerin aynı zamanda bir beden eğitimci kontrolünde yapılmasını da tavsiye etmektedir (7).

Çağlayan ve arkadaşlarının yaptıkları araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmeni olmak isteyen öğretmen adaylarının, öğretmenlik mesleğini, öğretmenliği ve sporu sevdiklerini, kendileri için en uygun meslek olarak öğretmenliği görenlerin bu mesleği tercih etme noktasında tereddüt içerisinde oldukları bulgularına ulaşılmıştır (4).

Kelgökmen ve arkadaşlarının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin saptanması ile ilgili araştırmalarında, öğretmenlerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutunda düşük, kişisel başarı boyutunda yüksek olduğu, diğer derslerle kıyaslandığında beden eğitimi ve spor derslerinin ikinci plana atılabildiği, bunun sonucu olarak da öğrencilerin, ailelerin hatta beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin isteklerinin ve bu dersten beklentilerinin azaldığı söylenmektedir (11).

Can ve Soyer'in araştırmalarında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyo-ekonomik beklentilerinin mesleki beklentilerinden daha ön planda düşündüklerini ortaya koymaktadır (6). Araştırmamıza katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin aldıkları ücretlerin yetersiz olduğu (% 71,3), gelecekle ilgili iş kaygılarının bulunduğu (% 68,2) yanıtları çalışma ortamında sosyo-ekonomik beklentilerin ön planda olduğunu yansıtmaktadır.

Pehlivanın yaptığı araştırmada, okullarda ders için yeterli araç-gerecin olmaması, spor salonlarının bulunmaması, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde duygusal tükenmişliği ve duyarsızlığı artırdığı görüşü, araştırmamızdaki öğretmenlerin okul ve rehabilitasyon merkezlerinde spor salonlarının olmaması (% 63,5) hakkındaki görüşleriyle paralellik göstermektedir (1,13).

Emektar'ın yaptığı araştırmada da beden eğitimi ve spor öğretmenleri, ders saatlerinin en az 2 ders saati olması gerektiği görüşü de (%94,7) araştırmamızdaki 2. açık uçlu anket sorusunda (% 95,4) aynı sonuçları vermektedir (3).

Taşğın ve arkadaşlarının beden eğitimi öğretmenlerinin kaygı düzeyleri ile ilgili araştırmalarında, sözleşmeli olarak görev yapan öğretmenlerin kadrolu olarak görev yapan öğretmenlere göre sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (5). Anket sorularından 13. Soruda öğretmenlerin sözleşmeli olarak çalışıyor olmaları, gelecekle ilgili kaygılarının olduğu (% 68,2) düşüncesi, araştırmayla paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerini uygulayabilecekleri farklı eğitim kurumlarında çalışıyor olmaları, meslek sevgisini azaltmamaktadır. Öğretmenlerin beklentileri arasında mesleklerini yapabileceklerin maddi, manevi ve fiziki ortamın olması, görevlerini hedefine uygun yapmaları için en önemli etkendir. Özellikle son yıllarda özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin çoğalması, bu kurumların amaçlarının sadece engelli çocukların akademik becerilerini geliştirmek olmayıp, fizikisel ve sosyal alanlarda da gelişim göstermeleri gereği, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin önemini bir kez daha ön plana çıkarmaktadır.

Ülkemizde özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri kurulması aşamasında zorunlu personel içerisine beden eğitimi öğretmeninin alınması artık kaçınılmaz olmuştur. Özel eğitime gereksinimi olan çocuklarla yapılan sportif etkinliklerde ailelerinin, kendi çocuklarının oyun oynadığını, koştuğunu, arkadaşlarıyla ortak etkinliklerde bulunduklarını görmek en büyük mutlulukları olduğu görüşleri belirtilmiştir. Bu da özel eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor öğretmenlerine çok ihtiyaç olduğunun bir göstergesidir.

KAYNAKLAR

Can. Y. Soyer, F. (2008). Mesleki ve Soyo-Ekonomik Beklenti İle Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki: Beden Eğitimi Öğretmenleri Üzerinde Bir Araştırma, *Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* Cilt 10, Sayı 4, S. 24-29, Erzurum.

Çağlayan, H. S. Şirin, E. F. Çetin, M. Ç. (2007). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Seçme Nedenlerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarına Etkisi, *5. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu,* Adana.

Pehlivan, Z. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Duyumu Düzeyleri*, 6. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu*, Burdur.

Karaca, S. Zırhlıoğlu, G. Atlı, M. Hamzaoğlu, C. (2009). Okullardaki Spor Tesisi ve Araç- Gereç Durumunun Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu Üzerindeki Etkileri, *6. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu*, Burdur.

Kelgökmen, A.H. Saçlı, F. Demirhan, G. (2007). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Saptanması ve Karşılaştırılması, 5. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu*, Adana.

Koyun, C. Kangalgil, M. Demirhan, G .(2007). Ankara İli Merkez İlçelerindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyum Düzeylerinin Saptanması ve Karşılaştırılması, *5. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu,* Adana.

Ninot, G; Bilard J. Delignieres D. Effects of Integrated or Segregated Sport Participation on the Physical Self For Adollescents With Intellectual Disabilities. Journal of Intellectual Disability Research, v 49 n 9, Sp 2005; p:682-689 (EJ758036). Akt. Şen, C. İnce, G. (2007). Türkiye'deki Özel Eğitim Kurumlarında Uygulanan Beden Eğitimi Derslerinin Durumunun İncelenmesi, *5. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu,* Adana.

Tamer, K. Pulur, A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*, Ada Matbaacılık Ltd. Ş. Ankara.

Pehlivan, Z. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Duyumu Düzeyleri, *6. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu*, Burdur.

Sit, CH, McManus, A. McKenzie, TL, Lian J. Physical Activity Level of Children in Special School, Prev Med. Feb 9 2007, akt. Şen, C. İnce, G. (2007). Türkiye'deki Özel Eğitim Kurumlarında Uygulanan Beden Eğitimi Derslerinin Durumunun İncelenmesi, *5. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu*, Adana.

Şen, C. İnce, G. (2007). Türkiye'deki Özel Eğitim Kurumlarında Uygulanan Beden Eğitimi Derslerinin Durumunun İncelenmesi, *5. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu,* Adana.

Taşğın, Ö. Tekin, M. Altınok, E. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Batman İli Örneği*), Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* Cilt 9, Sayı 4, S. 12-20, Erzurum.

Yavaş, M. İlhan, A. (1997). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri,* Melisa Matbaacılık, Bursa.

Boksörlerin Kas Görünüm Memnuniyet Düzeylerinin Çeşitli Parametrelere Bağlı İncelenmesi

Emre BOZ[1], Onur ŞİPAL[1], Yunus BOZ[2], Mustafa Alper MÜLHİM[3]

[1] Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi/Bayburt.
[2] Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Bartın.
[3] Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi/Bolu.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Araştırmanın temel amacı, boksörlerin kas görünüm memnuniyet düzeylerinin çeşitli parametreler bağlamında incelenmesidir.
Yöntem: Araştırmanın amacı doğrultusunda, 25 Mart - 1 Nisan 2023 tarihleri arasında Muğla'da gerçekleştirilen Genç Erkek ve Kadınlar Türkiye Boks Şampiyonası'na katılan boksörler çalışmamızın evrenini oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde anket formu kullanılmıştır: Kişisel Bilgi Formu ve Kas Görünüm Memnuniyet Ölçeği. Kolayda örnekleme yapılmıştır. Veri analiz aşamasında SPSS 26. Versiyon yazılımı kullanılmıştır. Analizlerde betimsel istatistik, bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır.
Bulgular: Cinsiyet ve milli sporcu olma durumu değişkenleri ile yapılan t-testi sonucunda takviye kullanımı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sıklet değişkeni bağlamında uygulanan ANOVA analizi sonucunda vücut geliştirmeye bağımlılık alt boyutunda anlamlı farklılaşma görülürken, Spor yaşı değişkeni ile yapılan analizde ölçeğin hiçbir alt boyutunda istatistiksel farklılaşma görülmemiştir.
Sonuçlar: Boksörlerin kas görünüm memnuniyet düzeylerinin spor yaşı değişkenine ilişkin anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilirken, cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve sıklet değişkenlerine göre farklılaştığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Boks, kas görünüm, memnuniyet.

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The main purpose of the study is to examine the muscle appearance satisfaction levels of boxers in the context of various parameters.
Method: In line with the purpose of the study, the boxers who participated in the Young Men and Women's Turkish Boxing Championship held in Muğla between March 25 - April 1, 2023 constitute the universe of our study. A questionnaire form was used in the data collection process: Personal Information Form and Muscle Appearance Satisfaction Scale. Convenience sampling was done. SPSS Version 26 software was used in the data analysis phase. Descriptive statistics, independent groups t-test and one-way analysis of variance were used in the analyses.
Findings: As a result of the t-test conducted with the variables of gender and national athlete status, a significant difference was found in the sub-dimension of supplement use. As a result of the ANOVA analysis applied in the context of the weight class variable, a significant difference was observed in the bodybuilding addiction sub-dimension, while no statistical difference was observed in any sub-dimension of the scale in the analysis conducted with the sports age variable.
Results: While it was determined that there was no significant difference in the muscle appearance satisfaction levels of boxers regarding the sport age variable, it was observed that it differed according to the variables of gender, national athlete status and weight class.

Keywords: Boxing, muscle appearance, satisfaction.

GİRİŞ

Günümüzde, spor sadece fiziksel performansın bir yansıması olmanın ötesine geçmiş, aynı zamanda estetik bir deneyim haline gelmiştir. Bu bağlamda, boks sporu, atletizmin yanı sıra kas gelişimi ve estetik görünüm açısından da dikkat çekmektedir. Boksörlerin sadece güç ve dayanıklılıkla değil, aynı zamanda kas yapısıyla da öne çıkması, sporun sadece bir müsabaka değil, aynı zamanda bir sanat formu olduğunu vurgulamaktadır. Boks, sadece bir spordan çok daha fazlasını temsil eder. Zorlu antrenmanlar, teknik ustalık ve tabii ki fiziksel güç, boks sporunu tanımlayan temel unsurlardır. Ancak, boksun aynı zamanda estetik bir boyutu vardır. Boksörlerin kas yapıları, sadece güçlü olmakla kalmayıp, aynı zamanda izleyicilere güzellik ve estetik bir şölen sunar. Bu nedenle, boksörlerin kas memnuniyeti, spor dünyasında hem bir güzellik standardı hem de bir psikolojik faktör olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Beden, birey ve toplum, doğa ve kültür, mekân

ve zaman, bedensellik ve zihin arasındaki kesişim noktasını temsil etmektedir (Varga, 2005). Yapılan araştırmalar incelendiğinde, tarihsel süreçte beden imajı kaygılarına dair yürütülen çalışmaların, özellikle kadınların kilo ve vücut şekilleri üzerindeki kontrol arayışına odaklandığı görülmektedir (Bergeron ve Tylka, 2007).

Beden imajı, kişinin kendi bedenine yönelik, özellikle de onun büyüklüğü, şekli, estetik kalitesi veya güzelliği hakkındaki kişisel algılarını içeren çok boyutlu bir kişisel tutumudur (Cash, Ancis ve Strachan, 1997). Beden imajı birçok şekilde kavramsallaştırılabilse de en sık incelenen beden tatminidir (Feingold ve Mazzella, 1998).

Beden memnuniyeti, kişinin fiziksel boyutundan, özellikle de vücudunun ağırlığından duyduğu memnuniyetle bağlantılıdır (Borchert ve Heinberg, 1996). Kas kütlesi ve tanımlanmış kas hatları, sporcuların performansını artırmakla kalmayıp aynı zamanda sporun estetik yönünü de güçlendirmektedir (Harbili ve ark., 2005). Spor ve estetik arasındaki ilişkinin karmaşıklığını anlamaya yönelik bir adım olarak değerlendirilebilir ve boksörlerin kas memnuniyeti üzerine yapılan bu inceleme, hem spor hem de psikoloji alanındaki uzmanlara önemli bir perspektif sunabilir. Sadece boks sporuyla ilgilenenler için değil, spor bilimleri alanındaki araştırmacılar için de bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırmada temel amaç; boksörlerin kas görünüm memnuniyet düzeylerini incelemektir. Çalışmaya ait araştırma sorusu aşağıdaki gibidir;

"*Boksörlerin kas görünüm memnuniyet düzeylerinde çeşitli demografik özelliklere (cinsiyet, spor yaşı, milli sporcu, sıklet) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır*?"

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Araştırmanın evrenini, 25 Mart-1 Nisan 2023 tarihleri arasında Muğla'da düzenlenen Türkiye Gençler Boks Şampiyonası'na katılan boksörler oluşturmaktadır. Örneklem, gönüllü katılım gösteren boksörlerden oluşmakta olup, toplamda 167 erkek ve 76 kadın boksörle birlikte 243 bireyden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacının belirli bir bilgiye ulaşabilmek amacıyla, uygun bireyleri bilinçli bir şekilde seçtiği bir örnekleme tekniğidir (Merriam, 2018).

Veri toplama araçları

Araştırma verilerinin toplanması adına "Kişisel Bilgi Formu" ve "Kas Görünüm Memnuniyet Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu

Araştırmada ilk olarak katılımcılara yönetilen "Kişisel Bilgi Formu" araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Bu formun oluşturulmasındaki temel amaç ise katılımcıların bazı demografik bilgilerinin edinilmesidir. Bahsi geçen demografik maddeler ise "cinsiyet, spor yaşı, milli sporcu olma durumu ve sıklet".

Kas görünüm memnuniyet ölçeği (KGMÖ)

Mayville ve ark. (2002) tarafından geliştirilen, Selvi ve Bozo'nun (2020) Türk kültürüne uyarladığı "Kas Görünüm Memnuniyet Ölçeği", toplam 19 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal versiyonu "Vücut Geliştirme Bağımlılığı", "Kasları İnceleme", "Fiziksel İncinme", "Kaslara ilişkin memnuniyetsizlik" ve "Takviye kullanımı" olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır.

Verilerin analizi

Araştırmanın veri analizi, "IBM SPSS 27.0" yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler üzerinde normallik testi uygulanmış ve elde edilen analiz sonuçlarına göre verilerin normal bir dağılım sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca, basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış ve bu değerlerin 1.5 ile -1.5 aralığında olduğu saptanmıştır (Fidell ve ark., 2013). İki grup arasındaki ortalamaların karşılaştırılması için t-testi, üç veya daha fazla grup arasındaki ortalamaların karşılaştırılmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	Gruplar	*f*	%
Cinsiyet	Erkek	167	68,7
	Kadın	76	31,3
	Toplam	243	100
Spor Yaşı	1-3 yıl	102	42,0
	4-6 yıl	109	44,9
	7 ve üzeri	32	13,2
	Toplam	243	100
Milli Sporcu	Evet	48	19,8
	Hayır	195	80,2
	Toplam	243	100
Sıklet	Hafif (48-57 kg)	108	44,4
	Orta (60-75 kg)	121	49,8
	Ağır (80 kg ve üzeri)	14	5,8
	Toplam	243	100

Çizelge 1'de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan katılımcıların %68,7'sinin erkek, %31,3'ünün ise kadın olduğu ve çoğunluğun 1-3 yıl (%42,0) ve 4-6 yıl (%44,9) arası spor yaşına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların %80,2'sinin milli sporcu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son demografik değişken olan sıklette ise çoğunluğun orta sıklet (%49,8) sporcularından oluştuğu görülmektedir.

Çizelge 2. Ölçek puanlarının dağılımı (KGMÖ)

KGMÖ	n	Ort.	ss.	Çarpıklık	Basıklık	C. Alfa
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	243	3.24	.697	-.33	.173	.650
Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	243	2.71	.842	.425	-.365	.556
Fiziksel İncinme	243	3.30	.860	-.251	-.090	.578
Takviye Kullanımı	243	3.06	.881	-.240	-.526	.580
Kasları İnceleme	243	2.99	.884	-.324	-.466	.670

Çizelge 2'deki puan dağılımlarına bakıldığında, ölçeğe ait ortalama puanların normal dağılım gösterdiğini söylemek mümkündür. KGMÖ ortalama puanlarının dağılımına göre en yüksek puanın "Fiziksel İncinme" (Ort.= 3.30) alt boyutuna, en düşük puanın ise "Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik" (Ort.= 2.71) alt boyutuna ait olduğu bulunmuştur.

Çizelge 3. Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları (KGMÖ)

KGMÖ Alt Boyutları	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	t	p
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	Erkek	167	3.25	0.71	0.52	.598
	Kadın	76	3.20	0.66		
Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	Erkek	167	2.73	0.80	0.45	.652
	Kadın	76	2.67	0.91		

Fiziksel İncinme	Erkek	167	3.30	0.88	0.06	.995
	Kadın	76	3.30	0.80		
Takviye Kullanımı	Erkek	167	3.14	0.86	2.19	**.029***
	Kadın	76	2.88	0.88		
Kasları İnceleme	Erkek	167	3.02	0.89	0.22	.409
	Kadın	76	2.92	0.87		

p<0.05

Çizelge 3'te yer alan katılımcıların cinsiyet değişkenine dayanan t-testi analizi sonuçları, katılımcıların KGMÖ alt boyutu olan "Takviye Kullanımı" puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğunu göstermektedir (t=2.19; p<0.05). Elde edilen bulgular, erkek katılımcıların ortalama puanlarının, kadın katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Çizelge 4. Milli Sporcu Değişkenine Göre t-testi Sonuçları (KGMÖ)

KGMÖ Alt Boyutları	Milli Sporcu	n	Ort.	ss.	t	p
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	Evet	48	3.13	0.70	-1.18	.236
	Hayır	195	3.26	0.69		
Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	Evet	48	2.72	0.96	0.120	.904
	Hayır	195	2.71	0.81		
Fiziksel İncinme	Evet	48	3.27	0.80	-0.29	.772
	Hayır	195	3.31	0.87		
Takviye Kullanımı	Evet	48	2.82	0.78	-2.12	**.034***
	Hayır	195	3.12	0.89		
Kasları İnceleme	Evet	48	2.84	0.92	-1.28	.199
	Hayır	195	3.02	0.87		

p<0.05

Çizelge 4'deki katılımcıların milli sporcu olma değişkenine göre incelemek amacı ile yapılan t-testi analiz sonuçları, katılımcıların KGMÖ alt boyutu olan ''Takviye Kullanımı'' alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmıştır (t=-2.12; p<0.05).

Çizelge 5. Sıklet Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KGMÖ)

KGMÖ Alt Boyutları	Sıklet	n	Ort.	ss.	F	p	Fark
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	Hafif (48-57 kg)	108	3.34	0.65	5.569	**.004***	1,2<3
	Orta (60-75 kg)	121	3.20	0.71			
	Ağır (80 kg ve üzeri)	14	2.71	0.66			
Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	Hafif (48-57 kg)	108	2.70	0.83	0.153	.858	
	Orta (60-75 kg)	121	2.71	0.86			
	Ağır (80 kg ve üzeri)	14	2.83	0.68			
Fiziksel İncinme	Hafif (48-57 kg)	108	3.39	0.83	1.800	.168	
	Orta (60-75 kg)	121	3.25	0.85			
	Ağır (80 kg ve üzeri)	14	2.97	1.02			
Takviye Kullanımı	Hafif (48-57 kg)	108	3.12	0.78	1.024	.361	
	Orta (60-75 kg)	121	3.03	0.96			

	Ağır (80 kg ve üzeri)	14	2.78	0.85		
Kasları İnceleme	Hafif (48-57 kg)	108	3.10	0.86	2.028	.134
	Orta (60-75 kg)	121	2.92	0.88		
	Ağır (80 kg ve üzeri)	14	2.69	1.00		

***p<0.05;* 1: Hafif Sıklet; 2: Orta Sıklet; 3: Ağır Sıklet**

Çizelge 5'deki katılımcıların kas görünüm memnuniyet düzeylerini sıklet değişkenine ilişkin incelemek amacı ile yapılan ANOVA sonuçlarına göre katılımcıların KGMÖ "Vücut Geliştirmeye Bağımlılık" ($F=5.569$; $p<0.05$) alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Vücut geliştirmeye bağımlılık alt boyutunda tespit edilen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesi adına yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre bu farklılığın en yüksek ortalama puanın ağır sıklet sporculara ait olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

Çizelge 6. Spor Yaşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KGMÖ)

KGMÖ Alt Boyutları	Spor Yaşı	n	Ort.	ss.	F	p
Vücut Geliştirmeye Bağımlılık	1-3 Yıl	102	3.19	0.73	1.696	.186
	4-6 Yıl	109	3.21	0.66		
	7 Yıl ve üzeri	32	3.45	0.67		
Kaslara İlişkin Memnuniyetsizlik	1-3 Yıl	102	2.83	0.80	2.186	.115
	4-6 Yıl	109	2.65	0.83		
	7 Yıl ve üzeri	32	2.53	0.96		
Fiziksel İncinme	1-3 Yıl	102	3.34	0.87	2.447	.089
	4-6 Yıl	109	3.18	0.87		
	7 Yıl ve üzeri	32	3.55	0.68		
Takviye Kullanımı	1-3 Yıl	102	2.94	0.88	1.585	.207
	4-6 Yıl	109	3.16	0.90		
	7 Yıl ve üzeri	32	3.09	0.78		
Kasları İnceleme	1-3 Yıl	102	2.97	0.85	0.020	.980
	4-6 Yıl	109	3.00	0.92		
	7 Yıl ve üzeri	32	2.99	0.88		

Çizelge 6'daki ANOVA sonuçları, katılımcıların KGMÖ alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığını göstermektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma, boksörlerin kas görünüm memnuniyet düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, 243 sporcu tarafından sağlanan yanıtların incelenmesi sonucunda elde edilen verilere dayanarak çeşitli değişkenlere bağlı olarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler, gruplar arasında belirgin farklılıkların olduğunu ortaya koymuştur.

Cinsiyet değişkenine katılımcıların "Takviye Kullanımı" alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Erkek katılımcıların ortalama puanları, kadın katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olarak belirlenmiştir. Benzer çalışma olarak, Boz (2023) cinsiyet değişkenine ilişkin elde ettiği verile göre üniversite öğrencilerinin ölçeğinin kas görünüm memnuniyet düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Verilere göre "Takviye Kullanımı" alt boyutunda toplam puanların erkek katılımcılar lehine olduğu gözlemlenmiştir. Bazı araştırmalar, kadınların çekici kadın imajlarına maruz kalmalarının, bu bireylerin kendi görünümlerinden memnuniyetsizlik duymalarına neden olduğunu ve bunun sonucunda sağlık açısından olumsuz davranışlara yöneldiklerini, örneğin aşırı egzersiz yapma ve kısıtlayıcı beslenme gibi tutumlara başvurduklarını ortaya koymuştur (Groesz ve ark., 2001; Blond, 2008). Bassett-Gunter, McEwan ve Kamarhie'nin (2017) çalışmasında, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımlarının beden imajlarını ve kas görünümlerine ilişkin memnuniyetlerini artırdığı gözlemlenmiştir. Bayköse ve Esin'in (2020) yaptığı nitel bir araştırmaya göre, cinsiyet temelinde incelenen bu memnuniyet ölçütlerinde, kadınların memnuniyet seviyelerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, diğer araştırmalarda da belirtildiği gibi, erkeklerin kas görünümü konusunda kadınlara göre daha hassas oldukları ve egzersiz bağımlılıklarının daha

belirgin olduğu gerekçeleriyle açıklanmaktadır (Cicioğlu ark., 2019; Dumitru, Dumitru ve Maher, 2018). Dolayısıyla, kadınların erkeklere oranla daha yüksek kas memnuniyetine sahip olduğu ve erkeklerin "Vücut Geliştirmeye Bağımlılık", "Fiziksel İncinme", "Takviye Kullanımı" ve "Kasları İnceleme" alt boyutlarında daha yüksek ortalama puanlar elde ettiği düşünülmektedir. 1990'ların başından itibaren spor salonlarının yaygınlaşması ve vücut geliştirmenin artan popülaritesi, beden imajı ile ilgili araştırmalarda belirgin bir artışa yol açmış ve bu çalışmalar, genç erkeklerin görünümünden memnun olmadıklarını ortaya koymuştur (McFarland ve Kaminski, 2009; Mitchell ve ark., 2017). Erkek bireylerin mükemmel bir vücut sahibi olma konusunda maruz kaldıkları baskı, özgül vücut alanlarının ve ideal beden şeklinin algısı açısından kadın bireylerden belirgin bir şekilde farklılık göstermektedir (Dakanalis ve ark., 2015). Bu bulgular ışığında, modern toplumun beden imajı üzerindeki ideal kaslı erkek bedeni algısının, bireylerin tutum ve davranışları üzerinde ne denli etkili olduğunu vurgulamak mümkündür.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların milli sporcu olma durumlarına bağlı olarak "KGMÖ" "Takviye Kullanımı" alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Ayrıca, lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenler arasında sosyal görünüş kaygısı seviyelerinde de belirgin bir farklılık bulunmuştur. Bu bağlamda, lisanslı spor yapan ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının, lisanslı spor yapmayan ergenlere kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Vatansever, 2017). Ayrıca, Aşçı ve arkadaşları (1993), 174 erkek sporcu ile 174 sporcu olmayan lise öğrencisi arasında gerçekleştirdikleri karşılaştırmada, lise erkek sporcular ile sporcu olmayanlar arasında atletik yeterlilik, sosyal kabul ve fiziksel görünüm puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuşlardır.

Araştırma bulgularımızda katılımcıların spor yaşına göre kas görünüm memnuniyeti ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bağlamda Çağlayan ve arkadaşlarının (2020) gerçekleştirdiği araştırmada vücut geliştirme sporuyla ilgilenme süresi ile kas yoksunluğu ortalama puanları arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Cicioğlu ve ark. (2019) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise, elit sporcuların ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaşının egzersiz bağımlılığı düzeyi ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Bu bağlamda, elit sporcuların ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaşının arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. Açıkbaş (2021) aynı çalışmanın devamında, beden beğenme boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğunu ve 10 yıl veya daha uzun süre egzersiz yapan bireylerin puan ortalamalarının, 1-5 yıl arasında egzersiz yapan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Son olarak sıklet değişkenine ilişkin katılımcılar kas görünüm memnuniyetinin "Vücut Geliştirmeye Bağımlılık" alt boyutu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, bulgulara zıt olarak Ünal (2022), Covid-19 pandemi döneminde gerçekleştirdiği araştırmada, bireylerin kiloları ile KGMÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Kanatsız ve Gökçe (2020) tarafından ergenlerde fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelendiği çalışmanın sonuçları, fiziksel aktivitenin ergen bireylerde beden memnuniyeti üzerinde anlamlı farklılık yaratan bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Beden memnuniyetinin BKİ ve sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki çalışmalar, BKİ'deki farklılıkların beden memnuniyetsizliğini artırdığını ve bu bağlamda zayıf bireylerin normal bireylere kıyasla daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşadıklarını vurgulamaktadır (Sim ve Zeman, 2006; Jung ve Forbes, 2007; Aldao ve ark., 2010; Asil ve Canpolat, 2022).

Konu ile ilgili literatürün de göz önünde bulundurulması nedeniyle boksörlerin kas görünüm memnuniyetlerine ilişkin demografik özelliklerinden oluşan gruplar arasında farklılıkların olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu hususta katılımcıların kas görünüm memnuniyet düzeylerinin; spor yaşı değişkenine ilişkin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı fakat cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve sıklet değişkenlerine göre farklılaştığı görülmüştür.

KAYNAKLAR

Açıkbaş, F. C. (2021). *Fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010) Emotionregulation strategies across psychopathology: A metaanalytic review. *Clin Psychol Rev, 30*(2), 217-237.

Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G., & Öner, U. (1993). Liseli erkek sporcuların ve sporcu olmayanların benlik kavramları. *Spor Bilimleri Dergisi*, (4), 34-43.Ankara.

Asil, E., & Canbolat, E. (2022). Üniversite öğrencilerinde beden memnuniyetsizliği ve etkileyen faktörler. *Beslenme ve Diyet Dergisi, 50*(2), 39-47.

Bassett-Gunter, R., McEwan, D., & Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image, 22*, 114-128.

Bayköse, N., & İlayda, E. (2020). Fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar: Beden tatminsizliği ve beden imajı arasındaki ilişkisi üzerine bir derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3*(2), 420-436.

Bergeron, D., & Tylka, T. L. (2007). Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. *Body Image, 4(*3), 288-295.

Blond, A. (2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body image, 5*(3), 244-250.

Borchert, J., & Heinberg, L. (1996). Gender schema and gender role discrepancy as correlates of body image. *The Journal of Psychology, 130*(5), 547-559.

Boz, E., Sert, T., Aksoy, Ö. F., Demirbaş, N. (2023). Üniversite öğrencilerinin kas görünüm memnuniyet düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dede korkut spor bilimleri dergisi, 1*(1), 1-16.

Çağlayan, D., & Koz, M. (2020). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişilerde kas yoksunluğu belirtilerinin incelenmesi: samsun ili örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18*(4), 180-192.

Cash, T. F., Ancis, J. R., & Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles, 36*, 433-447.

Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi, 20*(1), 12-20.

Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (1997). Body image and body shape ideals in magazines-exposure, awareness, and internalization. Sex Roles; 37:701 – 21.

Dakanalis, A., Timko, A., Madeddu, F., Volpato, C., Clerici, M., Riva, G., & Zanetti, A. M. (2015). Are the male body dissatisfaction and drive for muscularity scales reliable and valid instruments?. *Journal of Health Psychology, 20*(1), 48–59.

Dumitru, D. C., Dumitru, T., & Maher, A. J. (2018). A systematic review of exercise addiction: Examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport, 18*(3), 1738-1747.

Feingold, A., & Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological science, 9*(3), 190-195.

Fidell, S., Tabachnick, B., Mestre, V., & Fidell, L. (2013). Aircraft noise-induced awakenings are more reasonably predicted from relative than from absolute sound exposure levels. *The Journal of the Acoustical Society of America, 134*(5), 3645-3653.

Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *Int J Eat Disord, 31*(1), 1-16.

Harbili, S., Özergin, U., Harbili, E., & Akkuş, H. (2005). Kuvvet Antrenmanının Vücut Kompozisyonu ve Bazı Hormonlar Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi, 16*(2), 64-76.

Jung, J., & Forbes, G. B. (2007). Body dissatisfaction and disordered eating among college women in China, South Korea, and the United States: Contrasting predictions from sociocultural and feminist theories. *Psychology of Women Quarterly, 31*(4), 381-393.

Kusan, O. (2017). 13-*15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Mayville, S. B., Williamson, D. A., White, M. A., Netemeyer, R. G., & Drab, D. L. (2002). Development of the Muscle Appearance Satisfaction Scale: A self-report measure for the assessment of muscle dysmorphia symptoms. *Assessment, 9*(4), 351-360.

McFarland, M. B., & Kaminski, P. L. (2009). Men, muscles, and mood: The relationship between self-concept, dysphoria, and body image disturbances. *Eating Behaviors, 10*(1), 68-70.

Merriam, S. (2018). *Adult learning theory: Evolution and future directions*. In K. Illeris (Ed.), Contemporary theories of learning: Learning theorists, (pp. 83–96). New York: Routledge.

Mitchell, L., Murray, S.B., Cobley, S., Hackett D., Gifford, J., Capling, L., & O'connor, H. (2017). Muscle dysmorphia symptomatology and associated psychological features in bodybuilders and non-bodybuilder resistance trainers: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 47*(2), 233–259.

Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kilmartin, C. T., Forssmann-Falck, R., & Kliewer, W. (1998). Gender and age patterns in emotional expression, body image, and self-esteem: A qualitative analysis. *Sex Roles, 38*, 1025-1041.

Selvi, K., & Bozo, Ö. (2020). The dark side of bodybuilding: the role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs. *Motivation and Emotion, 44*(2), 190-208.

Sim, L., & Zeman, J. (2006). The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence, 35*, 207-216.

Ünal, M. (2022). *Vücut geliştirme sporuyla ilgilenen üniversiteli erkek öğrencilerde bigoreksiya eğilimi ve sağlıklı beslenme tutumları ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Vander Wal, J. S., & Thelen, M. H. (2000). Eating and body image concerns among obese and average weight children. *Addict Behav, 25*, 775-778.

Varga, I. (2005). The body-the new sacred? The body in hypermodernity. *Current sociology, 53*(2), 209-235.

Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Engelli ve Yaşlı Bakım Merkezinde Kalan Bireylere Uygulanan Terapotik Rekreasyon Amaçlı Hareket Eğitiminin Memnuniyetlerinin Araştırılması (Erzurum Örneği)

Ahmet ŞİRİNKAN[1]

[1]Atatürk Üniversitesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, engelli ve yaşlı bakım merkezinde kalan bireylere uygulanan terapotik rekreasyon amaçlı hareket eğitiminin memnuniyetlerinin araştırılmasıdır. (Erzurum örneği)
Yöntem: Araştırmaya, merkezde kalan 45 kişi (25 bayan+20 erkek) katıldı. Katılanların yaşları 25-55 yaş arasındadır. Araştırma için sosyal hizmetler il müdürlüğünden izin alınarak hafta sonları (Cumartesi-Pazar) 2 gün 60-90 dakika etkinlik yapıldı. Araştırma 4 ay (12 hafta) devam etti. Erkek katılımcılara gönüllü erkek öğrenciler rehberlik ederken, kadın katılımcılara gönüllü bayan öğrenciler rehberlik ettiler.
Bulgular: Etkinlikler için rekreasyon ve antrenörlük bölümlerinden görüş alınarak özel hareket eğitimi programı oluşturuldu. Program gönüllü öğrencilere seminer şeklinde anlatılarak ön bilgi oluşturuldu.
Araştırma için gözlem ve görüşme formları hazırlandı. Araştırmaya başlamadan önce görüşmeler yapılarak istekler belirlendi. Ayrıca ilk çalışmalarda gözlem yapılarak sosyal davranışlar belirlendi. Araştırma sonunda yeniden görüşme ve gözlemler yapılarak kaydedildi.
Araştırma sonuçlarına göre, gözlemlerde katılımcılardan hem erkek hem de kadın bireylerde çekingenlik, korkma, cesaret edememe, iletişim kuramama, konuşmama gibi davranışlar gözlemlenirken, görüşmelerde de ne yapacaklarını bilmedikleri, etkinlikleri anlamada zorluk çektikleri, hareketleri yapmada zorlandıkları ifade ettiler.
Araştırmanın sonlarında ise, başlangıçtaki çekingenlik, korkma, cesaret edememe, iletişim kuramama, konuşmama gibi davranışlar azalarak olumlu bir şekilde gelişmeler gözlemlendi.
Sonuçlar: Araştırma sonunda yapılan görüşmelerde ise, hareketlerle ilgili yapacaklarını daha çabuk kavradıklarını, anlatılanları daha kolay anladıklarını ve hareketlere katılmada istekli olduklarını ifade etmişlerdir. Sonuç olarak, engelli ve yaşlı bireylere sunulan etkinliklerin, hareket eğitimi programlarının ve rekreasyonel faaliyetleri özel bireylerin sosyal, fiziksel ve iletişimsel becerilerine katkı sağladığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Engelli, Yaşlı, Terapotik rekreasyon, Hareket Eğitimi.

Investigation of the Satisfaction of Therapeutic Recreational Movement Training Applied to Individuals Staying in Disabled and Elderly Care Centers (Erzurum Example)

Ahmet ŞİRİNKAN[1]

ABSTRACT

Introduction and purpose: The purpose of this study is to investigate the satisfaction of individuals staying in a disabled and elderly care center with therapeutic recreational movement training. (Erzurum example)
Material and Method: 45 people (25 female + 20 male) staying in the center participated in the study. The ages of the participants are between 25-55. Permission was obtained from the provincial directorate of social services for the study and the activity was carried out for 2 days (Saturday-Sunday) for 60-90 minutes. The study continued for 4 months (12 weeks). While male participants were guided by volunteer male students, female participants were guided by volunteer female students.
Findings: A special movement training program was created by getting opinions from the recreation and coaching departments for the activities. The program was explained to volunteer students in the form of a seminar and preliminary information was created.
Observation and interview forms were prepared for the research. Before starting the research, interviews were conducted and requests were determined. In addition, social behaviors were determined by making observations in the first studies. At the end of the research, interviews and observations were made again and recorded.
According to the research results, while behaviors such as shyness, fear, lack of courage, inability to communicate, and not speaking were observed in both male and female participants during the observations, they also stated in the interviews that they did not know what to do, had difficulty understanding the activities, and had difficulty performing the movements.

At the end of the research, behaviors such as shyness, fear, lack of courage, inability to communicate, and not speaking at the beginning decreased and positive developments were observed.
Results: In the interviews conducted at the end of the research, they stated that they understood what they were going to do about the movements more quickly, understood what was explained more easily and were willing to participate in the movements.
As a result, it can be said that the activities, movement education programs and recreational activities offered to disabled and elderly individuals contribute to the social, physical and communication skills of special individuals.

Keywords: Disabled, Elderly, Therapeutic recreation, Movement Education.

GİRİŞ

Bu araştırmanın amacı, engelli ve yaşlı bakım merkezinde kalan bireylere uygulanan terapotik rekreasyon amaçlı hareket eğitiminin memnuniyetlerinin araştırılmasıdır. (Erzurum örneği)

Araştırmaya, merkezde kalan 45 kişi (25 bayan+20 erkek) katıldı. Katılanların yaşları 25-55 yaş arasındadır. Araştırma için sosyal hizmetler il müdürlüğünden izin alınarak hafta sonları (Cumartesi-Pazar) 2 gün 60-90 dakika etkinlik yapıldı. Araştırma 4 ay (12 hafta) devam etti. Erkek katılımcılara gönüllü erkek öğrenciler rehberlik ederken, kadın katılımcılara gönüllü bayan öğrenciler rehberlik ettiler.

Sürekli olarak gelişim gösteren bilim, teknoloji ve buna bağlı olarak sağlık alanındaki gelişmeler insan ömrünün uzamasına katkı sağlamakta ve bu durumun doğal bir sonucu olarak yaşlı bireylerin sayısı artmaktadır (Yeşiltepe, 2021).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) yaşlılık ile ilgili yaptığı kronolojik tanıma göre "65 yaş ve üzeri" bireyler "yaşlı" olarak tanımlanmaktadır (WHO, 1998). 2021 yılında dünya nüfusunun %9,8'lik bölümünü 65 yaş ve üzeri bireyler oluştururken, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine bakıldığında bu oranın Türkiye'de %9,7 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2021).

Epidemiyolojik araştırmalar, 60 yaş ve üzeri yaşlıların 2050 yılına kadar toplam nüfusun %20'sini oluşturmasının beklendiğini göstermektedir (WHO, 2015).

Yapılan araştırmalar aktif yaşam ve sağlıklı yaşlanma için en değerli kaynaklardan birisinin fiziksel aktivite olduğunu göstermektedir çünkü düzenli fiziksel aktivitenin 65 yaş ve üstü yetişkinler için oldukça geniş sağlık yararları olduğuna dair güçlü bilimsel kanıtlar vardır. Yakın zamanda yapılan kapsamlı ve güncellenmiş incelemeler, psikiyatrik hastalıklar ve durumlar (depresyon, anksiyete, stres, şizofreni); nörolojik hastalıklar (demans, Parkinson hastalığı, multipl skleroz); metabolik hastalıklar (obezite, hiperlipidemi, metabolik sendrom, polikistik over sendromu, tip 2 diyabet, tip 1 diyabet); kardiyovasküler hastalıklar (hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, kalp yetmezliği, serebral apopleksi); akciğer hastalıkları (kronik obstrüktif akciğer hastalığı, astım, kistik fibroz); kas-iskelet sistemi bozuklukları (osteoartrit, osteoporoz, sırt ağrısı, romatoid artrit); bazı kanser türleri (endometriyal ve meme kanseri) gibi rahatsızlıklar da dahil olmak üzere, 26 farklı hastalığın tedavisinde egzersiz reçete etmek için kanıta dayalı endikasyonlar sunmaktadır (Akt.: Erkkola et al, 2021).

Ayrıca fiziksel aktivite, sadece hastalıkların tedavisine değil, bulaşıcı olmayan birçok hastalığın önlenmesine ve yönetimine de katkıda bulunur (Akt.: Albert et al, 2020).

Fiziksel aktivite sağlık yararlarının yanı sıra, yaşlı bireylerin bağımsız olmalarını ve hayattan zevk almalarını da sağlamaktadır. Ayrıca bilişsel işlevlerini artırarak zihinsel becerilerini sürdürmelerine yardımcı olmakta; psikolojik sorunlarını azaltarak daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine destek olduğu görülmektedir (Akt.: CSP, 2005: 19).

Burada dikkat çekilmesi gereken nokta, fiziksel aktiviteden uzak durma nedenleridir. Çünkü her yaş grubundan bireyleri bu tür etkinliklerden uzak tutan, kişinin kendisinden ya da International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), June, 2022; 8(1): 281-295 Copyright©IntJCES - 284 çevresinden kaynaklanan içsel ve dışsal nedenler vardır. Bireylerin etkinliklere katılımının önündeki bu engelleri algılanmasının, faaliyetleri artırma ve yapılan etkinliği tamamlamaya karar vermede önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Ayhan ve Öçalan, 2022).

Özellikle yaşlı bireylerde egzersizden uzak durma nedenleri içinde "egzersiz yapmak için çok yaşlı olduğunu düşünme", "etkinliğe inanmama", "egzersizin yorucu ve sıkıcı olması" ile "yaralanmaktan korkma" önemli bir yer teşkil eder (Onat vd, 2013).

Bu durumda yaşlıları aktif yaşama katmak ve bedensel hareket gereksinimlerini gidermek için; beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri, aynı zamanda fiziksel yeterliklerine uygun sportif araçların kullanılması gerekliliği ortaya çıkmakta ve bu noktada devreye sportif rekreasyon girmektedir. Eğlenmek, dinlenmek ve hoşça vakit geçirmek için yapılan aktiviteler olarak açıklanan rekreasyon (http//dictionary.cambridge.org); Kraus'a göre yapıldığında elde edilen doyum ve memnuniyet yanında, etkinliklerden sağlanan ve beklenen kişisel ve sosyal kazanımlar nedeniyle katılımcı tarafından istekli olarak seçilen ve serbest zaman içinde gerçekleştirilen deneyim ya da etkinliklerdir (Akt.: Northern Arizona University, 2014).

Yapılan çalışmalar, sportif rekreasyon etkinliklere katılım sağlayan yaşlıların katılmayan yaşlılara göre hem fiziksel hem psikolojik hem bilişsel yönden daha sağlıklı ve mutlu olduklarını (Akt.: CSP, 2005); düzenli fiziksel aktivite ve sosyal ilişkileri sürdüren yaşlı yetişkinlerin yaşam memnuniyetinin arttığı göstermektedir (Roh and Weon, 2022). Bu durumda yaşlıları sporla iç içe bir yaşama katmak adına önlem almak ve onları spordan uzak tutan unsurları ortadan kaldırmak daha önemli hale gelmektedir.

BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Deneklerin Yaş, Kilo ve IQ Durumları

Yaş	N	%	Kilo	N	%	IQ	N	%
25-30	5	11,1	65-70	5	11,1	50-60	10	22,2
31-35	5	11,1	71-75	10	22,3	61-70	5	11,1
36-40	10	22,3	76-80	5	11,1	71-75	5	11,1
41-45	10	22,2	81-85	10	22,3	76-80	5	11,1
46-50	5	11,1	86-90	5	11,1	Normal	10	22,2
51-55	5	11,1	91-95	5	11,1	Normal	5	11,1
56 ve üzeri	5	11,1	96 ve üzeri	5	11,1	Normal	5	11,1

Tablo 1'de katılımcıların kişisel bilgileri verilmiştir. Tabloya göre, Katılımcıların yaşları 25 yaş – 56 yaş üzeri olarak belirlenmiştir. Katılımcıların kiloları, 65-96 ve üzeri olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan deneklerin IQ durumları ise, 50-60 IQ ile 80 IQ arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan 20 kişi ise IQ durumları normal olarak belirlenmiştir.

Tablo 2: Özel Hazırlanmış Hareket Eğitimi Programı

Haftalar	Günler	Amaç ve Etkinlik	Kazanımlar	Materyaller
1. Hafta	Cumartesi Pazar	Yürüme, koşma, sıçrama, sekme becerilerinde denge, koordinasyon.	Yürüme, koşma, sıçrama, sekme becerilerini yapabilme.	Jimnastik minderi, huni, jimnastik sırası.
2. Hafta	Cumartesi Pazar	Yürüme, koşma, sıçrama, sekme becerilerinde denge ve koordinasyon ile ilgili eğitsel oyunlar.	Grup olarak çalışıp yarışabilme, rekabet oluşturma.	Jimnastik minderi, huni, jimnastik sırası, mini trambolin.
3. Hafta	Cumartesi Pazar	Denge, koordinasyon ve öz güven geliştirme.	Farklı vücut pozisyonlarında dengede durabilme, farklı hareketleri peş peşe yapabilme.	Jimnastik minderi, huni, jimnastik sırası, mini trambolin.
4. Hafta	Cumartesi Pazar	Denge, koordinasyon ve öz güven geliştirmeyle ilgili eğitsel oyunlar.	Farklı vücut pozisyonlarında dengede durarak yarışabilme, farklı hareketleri peş peşe yaparak oyunlar oynayabilme.	Jimnastik minderi, huni, jimnastik sırası, mini trambolin.
5. Hafta	Cumartesi Pazar	Denge, koordinasyon ve çabukluk.	Denge, koordinasyon ve çabuklukla ilgili hareketleri yapabilme.	Jimnastik minderi, huni, jimnastik sırası, mini trambolin, pilates topu.
6. Hafta	Cumartesi Pazar	Kuvvet ve dayanıklılık.	Kuvvet ve dayanıklılık geliştirici becerileri (sağlık topu taşıma, top fırlatma, şınav ve mekik vb.) yapabilme.	Jimnastik minderi, huni, jimnastik sırası, barfiks, mini sağlık topu.

7. Hafta	Cumartesi Pazar	Kuvvet ve dayanıklılık.	Kuvvet ve dayanıklılık geliştirici becerileri (sağlık topu taşıma, top fırlatma, şınav ve mekik vb.) yapabilme.	Jimnastik minderi, huni, jimnastik sırası, barfiks, mini sağlık topu.
8. Hafta	Cumartesi Pazar	Beceri çalışmaları	Becerileri (sağlık topu taşıma, top fırlatma, şınav ve mekik vb.) yapabilme.	Mini sağlık topu. İp merdiven, kovalar, matlar.
9. Hafta	Cumartesi Pazar	Beceri çalışmaları	Becerileri (sağlık topu taşıma, top fırlatma, şınav ve mekik vb.) yapabilme.	Mini sağlık topu. İp merdiven, kovalar, matlar.
10. Hafta	Cumartesi Pazar	Beceri ve koordinasyon çalışmaları	Becerileri (sağlık topu taşıma, top fırlatma, şınav ve mekik vb.) yapabilme.	Mini sağlık topu. İp merdiven, kovalar, matlar.
11. Hafta	Cumartesi Pazar	Beceri ve koordinasyon çalışmaları	Becerileri (sağlık topu taşıma, top fırlatma, şınav ve mekik vb.) yapabilme.	Mini sağlık topu. İp merdiven, kovalar, matlar.
12. Hafta	Cumartesi Pazar	Beceri ve koordinasyon çalışmaları	Becerileri (sağlık topu taşıma, top fırlatma, şınav ve mekik vb.) yapabilme.	Mini sağlık topu. İp merdiven, kovalar, matlar.

Tablo 2 de, araştırmaya katılan elemanlara uygulanacak olan özel hareket eğitimi programı antrenörlük ve rekreasyon bölümlerindeki öğretim üyelerinden bilgi alınarak oluşturulmuştur. Çalışma programında gerekli olan tüm materyaller okulumuzda mevcuttur. Çalışmalarla ilgili olarak gönüllü öğrencilere 2 kez seminer verilerek bazı hususlarda (iletişim, davranış, bire bir etkileşim, temas, vb.) dikkat etmeleri için uyarılar yapılmıştır.

Tablo 3: Deneklere Uygulanan Gözlem Formu

Gözlem Formu

1	Sakin uyumlu ve paylaşımcı			
2	Duygu ve düşüncelerini ifade edebilme			
3	Sorumluluklarını yerine getirebilme			
4	Grup içerisinde iletişim başlatabilme			
5	Kurallara uyma			
6	Farklı ağırlıkları itme, çekme taşıma			
7	Nesneleri takma çıkarma sıralama			
8	Büyük kaslarını kullanarak sıçrama, adım alma vb.			
9	Küçük kaslarını kullanarak top tutma, yuvarlama atma.			
10	Denge ve koordinasyon hareketlerini yapabilme			

Tablo 3'teki sorularla ilgili çalışmalara başlarken yaptığımız gözlemlerde, deneklerin tedirgin, uyum sağlamada problem yaşayan, paylaşımlara çok fazla katılmayan bir görüntü sergilediler. Ayrıca kendi aralarında ve çalıştırıcılarla çok fazla iletişim kuramayan. Çalışmada kullanılan materyallerle fazla ilgilenmeyen, bazı kurallara uymada zorluk çektikleri, denge ve koordinasyon çalışmalarında çok fazla başarılı olmadıkları tespit edildi. Uygulama aşamalarında büyük ve küçük kaslarını kullanmada beceri sağlayamadıkları da Gözlemlendi.

Çalışmaların 6. Haftasında ise olumsuz olarak gözlemlediğimiz tedirginlik, uyumsuzluk, iletişimsizlik gibi davranışların azaldığı gözlendi. Uygulama aşamalarında büyük ve küçük kaslarını kullanmaya başladıkları da gözlemlerimiz arasındadır.

Araştırmamızın son haftalarında yapılan gözlemlerde ise katılımcıların tedirginliklerini üzerlerinden attıkları, çalışmalarda uyumlu ve iletişim sağladıkları, tüm kaslarını kullanabildikleri, çalışma materyallerini kavradıkları ve kullanabildikleri gözlemlenerek kaydedildi.

Tablo 4: Deneklere Uygulanan Görüşme Formu

Görüşme Formu

1	Kaldığınız yerden memnun musunuz			
2	Kaldığınız yerdeki imkanlarınız (yeme, içme, yatma, TV. vb.) var mı			
3	Boş zamanlarınızda etkinlik yapıyor musunuz			
4	En çok sevdiğiniz etkinlik nedir			
5	Görevlileri seviyor musunuz, size iyi davranıyorlar mı.			
6	Sportif çalışmalara isteyerek mi geliyorsunuz			
7	Sportif etkinlikleri istiyor musunuz			
8	Spor hocalarını seviyor musunuz			
9	Sportif faaliyetlerde çok yoruluyor musunuz			
10	Spor salonlarına daha çok gelmek ister misiniz			

Tablo 4'teki sorularla ilgili olarak araştırmaya katılan grup üyeleriyle yaptığımız görüşmelerde, çoğunluğunun kaldıkları merkezden memnun oldukları, her türlü imkanlarının (yeme, içme, yatma, tv. Vb.) olduğunu, boş zamanlarında birçok etkinlik yaptıklarını (resim yapma, el işi yapma, müzik dinleme, oyunlar oynama vb.) ifade etmişlerdir. Özellikle merkezde görevli idareci ve personelden çok memnun olduklarını, kendilerine çok iyi davrandıklarını, her zaman problemlerine yardımcı olduklarını belirtmişlerdir.

Çalışmaların 5. 6. Haftasından itibaren yaptığımız görüşmelerde ise, çalışmalara isteyerek geldiklerini, çalıştırıcılarla iyi iletişim kurduklarını ve onları çok sevdiklerini, çalışmalarda önceleri biraz yorulurken daha sonra alıştıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle bu tür sportif etkinliklerin her zaman olmasını istediklerini, severek yaptıklarını ve onların vücutlarına ve psikolojilerine iyi geldiğini belirtmişlerdir.

SONUÇ

Fiziksel aktivite sağlık yararlarının yanı sıra, yaşlı bireylerin bağımsız olmalarını ve hayattan zevk almalarını da sağlamaktadır. Ayrıca bilişsel işlevlerini artırarak zihinsel becerilerini sürdürmelerine yardımcı olmakta; psikolojik sorunlarını azaltarak daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine destek olduğu görülmektedir (Akt.: CSP, 2005: 19).
Burada dikkat çekilmesi gereken nokta, fiziksel aktiviteden uzak durma nedenleridir. Bireylerin etkinliklere katılımının önündeki birçok engelleri algılanmasının, faaliyetleri artırma ve yapılan etkinliği tamamlamaya karar vermede önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Ayhan ve Öçalan, 2022).

Özellikle yaşlı bireylerde egzersizden uzak durma nedenleri içinde "egzersiz yapmak için çok yaşlı olduğunu düşünme", "etkinliğe inanmama", "egzersizin yorucu ve sıkıcı olması" ile "yaralanmaktan korkma" önemli bir yer teşkil eder (Onat vd, 2013).

Bu durumda yaşlıları aktif yaşama katmak ve bedensel hareket gereksinimlerini gidermek için; beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri, aynı zamanda fiziksel yeterliklerine uygun sportif araçların kullanılması gerekliliği ortaya çıkmakta ve bu noktada devreye sportif rekreasyon girmektedir. Eğlenmek, dinlenmek ve hoşça vakit geçirmek için yapılan aktiviteler olarak açıklanan rekreasyon (http//dictionary.cambridge.org); Kraus'a göre yapıldığında elde edilen doyum ve memnuniyet yanında, etkinliklerden sağlanan ve beklenen kişisel ve sosyal kazanımlar nedeniyle katılımcı tarafından istekli olarak seçilen ve serbest zaman içinde gerçekleştirilen deneyim ya da etkinliklerdir (Akt.: Northern Arizona University, 2014).

Yapılan çalışmalar, sportif rekreasyon etkinliklere katılım sağlayan yaşlıların katılmayan yaşlılara göre hem fiziksel hem psikolojik hem bilişsel yönden daha sağlıklı ve mutlu olduklarını (Akt.: CSP, 2005); düzenli fiziksel aktivite ve sosyal ilişkileri sürdüren yaşlı yetişkinlerin yaşam memnuniyetinin arttığı göstermektedir (Roh and Weon, 2022). Bu durumda yaşlıları sporla iç içe bir yaşama katmak adına önlem almak ve onları spordan uzak tutan unsurları ortadan kaldırmak daha önemli hale gelmektedir.

Araştırmamız sonucunda, özellikle engelli ve yaşlı bakım merkezlerinde kalan bireylerin, daha aktif bir hayat sürmeleri, farklı etkinlikler içerisinde bulunmaları, özellikle sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılımları sonucunda fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden olumlu sonuçlar oluşturacağı söylenebilir. Bu tür çalışmaların tıp fakültelerinin farklı bölümleriyle (kardiyoloji, fizik tedavi, psikiyatri, vb.) paydaşlar oluşturarak yapılması da sağlıkları açısından yaşam kalitelerine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Ayhan R., Öçalan M. (2022). Uçurtma sörfü (kitesurfing) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyleri, serbest zaman engelleri ve motivasyonlarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 2022, 27 (1), 13-32.

Erkkola RU., Vasankari T., Erkkola RA. (2021). Opinion paper: exercise for healthy aging. *Maturita*, Volume 144, February 2021, 45-52.

Northern Arizona University (2014). www.prm.nau.edu (10.05.2020 tarihinde erişim Sağlanmıştır).

Onat ŞŞ., Ünsal Delialioğlu S., Uçar D. (2013). Yaşlılarda diz osteoartriti tedavisinde Egzersiz: hasta eğitiminin verimliliğine etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics* 2013, 16 (2), 166-171.

Roh M., Weon S. (2022). Living arrangement and life satisfaction of the elderly in South Korea. *Social Indicators Research*. 2022, 160:717–734.

Türkiye İstatistik Kurumu (2021). İstatistiklerle Yaşlılar, 2021. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2021-45636 (05.04.2022 Tarihinde erişim sağlanmıştır).

World Health Organization (2015). World report on ageing and health. https://apps. who. int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng. pdf?sequence= 1&isAllowed=y (01.02.2022 tarihinde erişim sağlanmıştır).

World Health Organization (2021). Ageing and health. https:/

Yeşiltepe S. (2021). Yaşlılıkta sosyal dışlanma. Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Adıyaman.

California State Parks (CSP) (2005, March). The health and social benefits of recreation, an Element of the california outdoor recreation planning program. Sacramento, California. www.parks.ca.gov (01.10.2021 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Albert FA., Crowe MJ. , Malau-Aduli AEO and Malau-Aduli BS. (2020). Functionality of physical activity referral schemes (PARS): A systematic review. *Frontiers in Public Health, June 2020, Vol: 8, 1-13.*

Yapay Zekâ Egzersizi Yeniden Tanımlıyor

Gamze DERE[1], Yusuf ÇAKMAK[1], Engin KILIÇ[1], Mizgin AY[1], Ayça GENÇ[2]

[1] Bartın Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, Bartın

[2] Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Egzersiz, sağlığı desteklemek, dayanıklılığı artırmak, kas kuvvetini geliştirmek ve genel yaşam kalitesini yükseltmek için önemlidir. Gelişen teknoloji, sedanter yaşam biçiminin yaygınlaşmasına ve buna bağlı olarak obezite başta olmak üzere birçok kronik rahatsızlığın riskinin artmasına neden olmaktadır. Ancak yapılan güncel araştırmalar, gelişen dijital teknolojilerin örneğin yapay zeka (AI) destekli uygulamaların fiziksel aktivite sıklık, süre, şiddet gibi planlamalarında kullanıbileceğini savunmaktadır. Bu bağlamda çalışmamızın amacı, yapay zekanın egzersiz alanında kullanımına ilişkinin literatürde yer alan bilgilerin derlenerek incelenmesidir.
Yöntem: Bu sistematik incelemede, 2013- 2023 yılları arasında yayımlanan makaleler seçilmiş, yalnızca yapay zeka ve egzersiz ile ilişkili çalışmalar değerlendirilmiştir.
Bulgular: Literatür incelendiğinde, yapay zekâ destekli uygulamaların yalnızca egzersiz düzeyini artırmakla kalmayıp, sporcuların performansını iyileştirmek ve takibini sağlamak için de etkili bir araç olarak kullanılabileceğini ileri sürmektedir.
Sonuçlar: Yapay zekâ destekli uygulamalar, egzersiz planlamasında çevrimiçi bilgi zenginliğinden faydalansa da, geleneksel, güvenilir ve geçerli yöntemlerin yerini alabilmesi için henüz yeterli kanıt bulunmamaktadır ve bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Yapay Zekâ, Egzersiz, Fiziksel Aktivite

AI Is Redefining Exercise

Gamze DERE[1], Yusuf ÇAKMAK[1], Engin KILIÇ[1], Mizgin AY[1], Ayça GENÇ[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Exercise is essential for promoting health, enhancing endurance, improving muscle strength, and overall improving quality of life. However, advancing technology has contributed to the widespread adoption of a sedentary lifestyle, which in turn has increased the risk of chronic conditions, particularly obesity. Nonetheless, recent studies suggest that emerging digital technologies, such as artificial intelligence (AI)-supported applications, can be used for planning physical activities in terms of frequency, duration, and intensity. In this context, the aim of our study is to review and analyze the information available in the literature regarding the use of AI in the field of exercise.
Method: In this systematic review, articles published between 2013 and 2023 were selected, and only studies related to artificial intelligence and exercise were evaluated.
Findings: A review of the literature suggests that AI-supported applications not only enhance exercise levels but also serve as an effective tool for improving athletes' performance and monitoring their progress.
Conclusions: While AI-supported applications benefit from the wealth of online information for exercise planning, there is still insufficient evidence for them to fully replace traditional, reliable, and valid methods, and further research is needed in this area.

Keywords: Artificial Intelligence, Exercise, Physical Activity

GİRİŞ

Egzersiz, fiziksel uygunluk ve sağlığı geliştirmek amacıyla planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Piercy ve Troiano, 2020). Egzersiz, sağlığı desteklemek, dayanıklılığı artırmak, kas kuvvetini geliştirmek ve genel yaşam kalitesini yükseltmek için önemlidir. Bilimsel araştırmalar, düzenli egzersizin kaslar, kalp-dolaşım ve solunum sistemleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir

(Günday ve Alpözgen, 2021). Gelişen teknoloji, sedanter yaşam biçiminin yaygınlaşmasına ve buna bağlı olarak obezite başta olmak üzere birçok kronik rahatsızlığın riskinin artmasına neden olmaktadır. Ancak yapılan güncel araştırmalar, gelişen dijital teknolojilerin örneğin yapay zeka (AI) destekli uygulamaların fiziksel aktivite sıklık, süre, şiddet gibi planlamalarında kullanıbileceğini savunmaktadır. (Hakala ve ark., 2017). Özellikle egzersiz ve fiziksel aktivite için internet kullanımı gün geçtikçe artmaktadır (Internet World Stats).

Yapay zeka, bilgisayar sistemlerinin insan zekâsı ve düşünme süreçlerini taklit etmeyi amaçlayan bir bilim dalıdır (Gönül ve ark., 2015). Yapay zeka (AI), insan benzeri düşünme, öğrenme, problem çözme ve karar verme yeteneklerini taklit eden bilgisayar sistemleri ve yazılımlar için kullanılan genel bir terimdir. Yapay zeka sistemleri, verileri işleyerek ve örüntüleri tanıyarak belirli görevleri otonom şekilde gerçekleştirebilirler. Bilim ve teknoloji, birçok alanda olduğu gibi zaman içinde ivme kazanmış ve insan varoluşu üzerinde önemli etkiler göstermiştir. Bu gelişmelerden biri de yapay zeka (AI) teknolojisidir (Singh ve Beniwal, 2022). Yapay zeka, günümüzde birçok alanda kullanılmaktadır (Akalin ve Veranyurt, 2020). Geniş bir yelpazeye sahip yapay zekâ; sağlık sektöründe hastalık teşhisi, tedavi planlama ve hasta takibi gibi süreçleri iyileştirmek; eğitim sektöründe kişiye özel öğrenme programları sunarak verimliliği artırmak; spor sektöründe kişisel egzersiz ve beslenme planları tasarlama, rehabilitasyon sürecinin takibi vb alanlarda sıklıkla kullanılmaktadır (Kuşçu, 2015). Profesyonel düzeyde spor alanında yapay zeka kullanımının ana amacı, performansların daha verimli ve etkili olmasının yanı sıra sporcunun artan bir grafik sergileyerek daha iyi sonuçlar elde edilmesine katkı sağlamaktır (Ustalar ve ark.,2023).

Bu bağlamda çalışmamızın amacı, yapay zekanın egzersiz alanında kullanımına ilişkinin literatürde yer alan bilgiler doğrultusunda irdelenerek incelenmesidir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu sistematik incelemede, 2013 ile 2023 yılları arasında yayımlanan makaleler seçilmiş, yalnızca yapay zekâ ve egzersiz ile ilişkili çalışmalar değerlendirilmiştir. Hariç tutma kriterleri ise, konuyla doğrudan ilgili olmayan incelemeler ve raporlar olarak belirlenmiştir.

Araştırma için PubMed, Scopus, Science Direct, Google Scholar ve ULAKBİM elektronik veri tabanları “Yapay zekâ ve egzersiz” anahtar kelimeleri kullanılarak taranmıştır. Elektronik arama ile saptanan ilgili tüm çalışmaların başlık ve özetleri, araştırmacılar tarafından bağımsız olarak gözden geçirilmiştir. Elde edilen çalışmalardan sistematik derleme ve nicel araştırmalar incelemeye dahil edilmiştir.

BULGULAR

Literatür incelendiğinde, yapay zekâ destekli uygulamaların yalnızca egzersiz düzeyini artırmakla kalmayıp, sporcuların performansını iyileştirmek ve takibini sağlamak için de etkili bir araç olarak kullanılabileceğini ileri sürmektedir.

Yapay zeka (AI), fitness ve egzersiz planlamasında giderek artan bir şekilde kişisel koç olarak kullanılmaktadır. Bu platformlar, kullanıcıların verilerini analiz ederek, fitness seviyeleri, hedefleri ve performans ölçütlerine göre kişiselleştirilmiş egzersiz programları oluşturur ve kullanıcıların ilerlemesine bağlı olarak bu programları düzenler. Ayrıca, bu sistemler genellikle gerçek zamanlı geri bildirim, motive edici mesajlar ve hatırlatmalar sağlayarak, kullanıcıların hedeflerine sadık kalmalarını destekler (Terblanche,2022).

Ayrıca yapay zekâ uygulamaları profesyonel sporcuların performans analizlerini yaparak sporcuya özel antrenman programları sunulabilir, bu sayede sporcuların performansları artırılabilir ve sakatlanma riski azaltılabilir. Yapay zekâ egzersiz süreçlerini takip ederek sporculara geri bildirim sağlayıp, doğru tekniklerin uygulanmasına katkıda bulunabilir (Başkaya ve Karacan, 2022).

Yapay zekâ sporcuların kişisel özellikleri ve yeteneklerine göre hedeflerine uygun bireyselleştirilmiş antrenman programları tasarlayabilir. Elde edilen veriler sayesinde, daha etkin ve verimli antrenmanlar düzenleyerek sporcuların düzeyleri tespit edilebilir (Tong ve Ye, 2023).

Bu alanda kullanılan yapay zeka destekli uygulamalardan bazıları şunlardır; Personalized Workout Plans, Real-Time Feedback, Progress Tracking, Adaptive Training, Virtual Personal Trainer, AI-Powered Yoga and Pilates, HIIT Workouts, Strength Training Programs, Cardio Workouts, Flexibility and Stretching .

YAPAY ZEKA DESTEKLİ BAZI EGZERSİZ APLİKASYONLARI (APP)

HİS Aplikasyon
1. Fiziksel egzersiz videoları (Her seviye için)
2. Ev ve İş için egzersiz videoları
3. Adımsayar ve Yoga içerikleri
4. Puanlı hareket hesaplama , engelliler için içerik, mesafeye dayalı düzenli spor skoru (Bozdemir, 2021

Sweaters Aplikasyon
5. Sanal yarışlara katılma imkânı bulma.
6. Egzersiz sonuçlarını skor tablolarındaki diğer katılımcılarla karşılaştırma
7. Koşu egzersizlerini ve her türlü topluluk etkinliklerini takip etme
8. Aktivite izleme özelliği sayesinde etkinlikleri, koşuları ve bisikletleri harita üzerinde takip etme ve ilerlememizi istatistiklerle takip edilebilme olanağı sunmuştur (Sweaters Mobil Uygulama, 2021).

Zwift Aplikasyonun Özellikleri:
1. Sanal ortamda bisiklet sürme imkânı ve koşu egzersizi yapma imkânı
2. Sürüş sırasında birçok veriyi kaydetme ve daha fazlasını görüntüleyebilme.
3. Çeşitli haritalar üzerinden sanal ortamda koşu ve bisiklet aktiviteleri.
4. Güncel yarışmalara katılabilme ve sporculara özel olarak hazırlanmış egzersiz programları
5. Bireyler ve kuruluşlar tarafından niteliklere göre düzenlenen sanal egzersiz veya müsabakalar (Zwift App Mobil Uygulama,2021).

YAPAY ZEKA DESTEKLİ APP AVANTAJLAR

1. Düzenli olarak fiziksel parametrelerinde ilerlemeyi görmesine yardımcı olup, fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonu artırır.
2. Verileri kaydederek kullanıcının verilerini takip etmesi ve bu yöndeki gelişmeleri takip etmesine imkan sağlar (Tezcan, 2016).
3. Fiziksel gelişimin yanı sıra, sağlık bilgi düzeyi ve özgüvenin artırılmasına katkı sağlar.
4. Herhangi bir ekipman gerektirmeden veya mekan değişimi yapmadan bireylere yönelik mobil uygulamalarla egzersiz yapmalarına katkı sağlar.
5. Beslenme alışkanlıklarının takibi ve dengeli beslenmeye katkıda bulunur (Tezcan, 2016).

YAPAY ZEKA DESTEKLİ APP DEZAVANTAJLAR

1. Yapay zekanın aşırı kullanımı insanlarda teknolojik bağımlılığı arttırabilir. Fazla teknoloji bağımlısı olmak dinamik bir yaşam tarzının yerini sedanter bir yaşam şekline bırakabilir.
2. Eğitimcilerin ve antrenörlerin rolünün azalmasına ve insan etkileşimi konusunda endişelere yol açabilir.
3. Yapay zekanın bazı konularda bilgi yetersizliği veya hatalı yönlendirmeleri sonucunda spor yapan bireylerin sağlığını ve kariyerlerini olumsuz etkileyecek olanaklara sebebiyet verebilir (Çakır ve ark., 2023).
4. Aplikasyonları kullanma esnasında güvenlik ve gizlilik konusu endişelere sebep olması (Çalapkulu ve Alp, 2020).

SONUÇ

Yapay zekâ teknolojisinin etkisi giderek genişlemekte ve gelecekte hayatın her alanına yayılması beklenmektedir. Doğru kullanıldığında, insan yaşamını kolaylaştırma ve yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip olan yapay zekâ, spor alanında da egzersiz programlarının tasarımında kullanılmaktadır. Ancak, egzersiz uygulamalarında insan faktörü her zaman kritik bir öneme sahiptir. Çeşitli çalışmalarda, yapay zekâ tabanlı uygulamaların egzersiz planlamasında çevrimiçi bilgi zenginliğinden yararlandığı ancak geleneksel, güvenilir ve geçerli yöntemlerin yerini alabilmesi için henüz yeterli kanıt bulunmadığı belirtilmektedir. Bu nedenle, yapılan egzersizlerde ekili olarak kullanım için yapay zekâ alanında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKLAR

Akalın, B., & Veranyurt, Ü. (2020). Sağlıkta dijitalleşme ve yapay zekâ. SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi, 2(2), 128-137.

Başkaya, F., & Karacan, H. (2022). Yapay zekâ tabanlı sistemlerin kişisel veri mahremiyeti üzerine etkisi: sohbet robotları üzerine inceleme. Bilişim Teknolojileri Dergisi, 15(4), 481-491.

Bozdemir, V. A. (2021). Mobile health and fitness applications during the pandemic. International Journal of Physical Education Sport and Technologies, 2(1), 12-28.

Çakır, Z., Ceyhan, M. A., Gönen, M., & Erbaş, Ü. (2023). Yapay zekâ teknolojilerindeki gelişmeler ile eğitim ve spor bilimlerinde paradigma değişimi. Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 56-71.

Çalapkulu, Ç., & Alp, F. (2020). Dijital ebeveynler ile çocukların sosyal medya kullanımı üzerindeki mahremiyet ilişkisi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(2), 132-144.

Gönül, Y., Ulu, Ş., Bucak, A., & Bilir, A. (2015). Yapay sinir ağları ve klinik araştırmalarda kullanımı. Genel Tıp Dergisi, 25(3), 104-111.

Günday, Ç., & Alpözgen, A. Z. (2021). Egzersiz uygulamalarında güncel yaklaşımlar ve kanıtlar. Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi, 3(2), 85-96.

Hakala, S., Rintala, A., Immonen, J., Karvanen, J., Heinonen, A., & Sjögren, T. (2017). Effectiveness of physical activity promoting technology-based distance interventions compared to usual care: Systematic review, meta-analysis and meta-regression. European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine, 53(6), 953–967.

Kuşçu, E. (2015). Çeviride yapay zekâ uygulamaları. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, (30), 45-58.

Singh, S., & Beniwal, H. (2022). A survey on near-human conversational agents. Journal of King Saud University Computer and Information Sciences, 34(10), 8852-8866. https://doi.org/10.1016/j.jksuci.2021.10.013

Sweaters Mobil Uygulama. (2021). Sweaters Mobil Uygulama. Apple Store Uygulama Mağazası. https://apps.apple.com/tr/app/sweaters/id1194530904?l=tr#?platform=iphone

Piercy, K. L., & Troiano, R. P. (2020). Physical activity guidelines for Americans from the US Department of Health and Human Services: Cardiovascular, musculoskeletal, and mental health benefits. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 13(4), e006809. https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.120.006809

Tezcan, C. (2016). Sağlığa yenilikçi bir bakış açısı: Mobil sağlık.

Tong, Y., & Ye, L. (2023). Yapay zekâ algoritmasına dayalı spor sağlığı izleme yönetim sistemi. Fizikte Sınırlar, 11, 1141944.

Terblanche, N. H. (2022). Comparing artificial intelligence and human coaching goal attainment efficacy. PLOS ONE, 17(7), e0270255. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270255

Ustalar, A., Şentürk, A., & Eler, N. E. B. A. H. A. T. (2023). Spor bilimlerinde yapay zekâ kullanım alanları.

Zwift App Mobil Uygulama. (2021). Zwift Mobil Uygulaması. Apple Store Uygulama Mağazası. https://apps.apple.com/tr/app/zwiftrideandrun/id1134655040?l=tr

Güreş Branşında Meydana Gelen Yaralanmalar

Merve PUL[1], Sultan ORAL[1], Esra Gül ADAK[1]

[1] Bartın Üniversitesi, Bartın

ÖZET

Giriş ve Amaç: Ani ve patlayıcı hareketlerin yüksek düzeyde olduğu güreş, doğası gereği sakatlık riskinin yüksek olduğu bir spor dalıdır. Rakibine üstünlük kurmak amacıyla sporcular zaman zaman müsabaka esnasında yaralanmalara maruz kalabilmektedir. Çevresel ve kişisel faktörler sporcunun yaralanmasında önemli bir yere sahip olup performans kayıplarına sebep olabilmektedir. Bu bağlamda çalışmamızın amacı, güreş branşında meydana gelen yaralanmalarına ilişkinin literatürde yer alan bilgilerin derlenerek incelenmesidir.
Yöntem: Bu sistematik incelemede, 2012- 2024 yılları arasında yayımlanan makaleler seçilmiş, yalnızca "güreş yaralanmaları, güreş ve sakatlık " ile ilişkili çalışmalar değerlendirilmiştir.
Bulgular: Güreşte meydana gelen yaralanmaların sıklıkla baş, boyun, yüz, omuz, gövde, dirsek, ayak, diz ve yumuşak doku yaralanmaları şeklinde kategorize edildiği söylenebilir.
Sonuçlar: Güreş, doğası gereği sakatlık riskinin yüksek olduğu bir spor dalıdır. Sakatlık döneminde bireysel ve çevresel faktörler önemli bir rol oynasa da, sakatlıkların önlenmesi ve spora dönüş sürecinin doğru yönetilmesi, sporcuların performansı üzerinde doğrudan etkilidir. Rehabilitasyon sürecinin dikkatlice planlanması, sakatlığın tekrarlamasını önlemek ve sporcunun eski performans seviyesine ulaşmasını sağlamak açısından kritik öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, yaralanma, yaralanma bölgeleri

Injuries in the Wrestling Discipline

Merve PUL[1], Sultan ORAL[1], Esra Gül ADAK[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Wrestling, characterized by sudden and explosive movements, is inherently a sport with a high risk of injury. In their efforts to gain superiority over their opponents, athletes are occasionally exposed to injuries during competitions. Both environmental and personal factors play a significant role in an athlete's susceptibility to injury and may lead to performance losses. In this context, the aim of our study is to compile and examine the information available in the literature regarding injuries occurring in the sport of wrestling.
Materials and Methods: In this systematic review, studies published between 2012 and 2024 were selected, and only research related to "wrestling injuries" and "injuries in wrestling" were evaluated.
Findings: It can be stated that injuries occurring in wrestling are frequently categorized as head, neck, face, shoulder, torso, elbow, foot, knee, and soft tissue injuries.
Results: Wrestling, by its nature, is a sport with a high risk of injury. While individual and environmental factors play a significant role during the injury period, the prevention of injuries and proper management of the return-to-sport process have a direct impact on athletes' performance. Careful planning of the rehabilitation process is critical for preventing the recurrence of injury and ensuring that the athlete reaches their previous level of performance.

Keywords: Wrestling, injury, injury regions

GİRİŞ

Spor yaralanmaları, spor sırasında meydana gelen her türlü hasarı tanımlayan genel bir terimdir. Kas ve eklem dokusu yaralanmalarının yanı sıra, düşme, beyin sarsıntısı ve felç gibi daha ciddi yaralanmalar da özellikle profesyonel sporcularda antrenmanlar veya müsabaka sırasında sıkça görülmektedir. Egzersiz sırasında bu tür yaralanmaların birçok farklı sebebe bağlı olarak ortaya çıkabileceği bilinmektedir (Kılıç ve ark., 2014).

Spor yaralanmaları, vücudun bir kısmının ya da tamamının tolere edebileceği kuvvetin üzerine çıkması sonucu meydana gelen durumlardır. Bu tür yaralanmalar, spor aktiviteleri sırasında oluşabilecek çeşitli hasarları tanımlayan genel bir ifadedir. Fiziksel aktiviteler sonucunda vücutta bu tip yaralanmalar farklı sebeplerle ortaya çıkabilmektedir (Ünal, 2018).

Bir spor yaralanmasının ciddiyetini değerlendirmek için çeşitli faktörlerin göz önünde bulundurulması gerekir. Bunlar arasında yaralanmanın tipi (delinme, kesik, yırtılma, şişlik, açık yara, enfeksiyon, iltihaplanma), tedavi süreci ve yöntemi, yaralanan kişinin spor aktivitelerine devam edip edememesi gibi durumlar yer alır. Spor karşılaşmalarında meydana gelen yaralanmalar, bazen kalıcı sakatlıklara yol açabilir. Spor yaralanmalarının genel riski %0,025 iken, ölüm oranı %0,0025, ciddi kaza oranı ise %2,5'tir. Ayrıca en fazla sakatlanma yaşanan sporların başında %10 ile futbol, ikinci sırada ise %6 ile güreş gelmektedir (Kabak ve ark., 2017).

Güreş, savunma ve hücum prensiplerine dayalı olarak ani ve patlayıcı hareketlerin yer aldığı, üçer dakikalık iki periyottan oluşan, toplamda 6 dakika süren bir müsabaka sporudur (Genç, 2021). Güreş, iki sporcunun belirli kurallar dahilinde, malzeme ve ekipman kullanmadan, fiziksel ve zihinsel güçlerini kullanarak yaptıkları bir mücadele sporudur. Yüksek düzeyde güç gerektiren ve sakatlık riski taşıyan sporlar arasında yer almaktadır. Zamanla, güreş dünya genelinde uygulanan ve popülerlik kazanan bir spor dalı haline gelmiştir (Gioftsidou ve ark., 2015).

Güreş müsabakaları sırasında sporcular, rakiplerini yenmek için vücutlarının tümünü kullanırlar. Bu esnada, sporcuların vücutlarının farklı bölgelerinde mevcut yaralanmalar üzerine biyomekanik kuvvetler uygulanabilir. Güreşte meydana gelen yaralanmalar, hafif morluk ve burkulmalardan, beyin sarsıntısı, çıkık ve kırık gibi daha ciddi sakatlıklara kadar geniş bir yelpazede değişkenlik gösterebilir (Kabak ve ark., 2017).Güreş, yüksek anaerobik kapasite, kuvvet, denge ve nöromüsküler koordinasyon gerektiren bir spordur. Bu özelliklerden birinin eksikliği, sporcuların sakatlık riskini artırabilir. Bu nedenle sporcuların kondisyon seviyeleri düzenli olarak ölçülmeli ve performansta yaşanan düşüşler giderilmelidir. Ayrıca, sporcularda yaralanmaları önlemek için hızlı kilo kaybına neden olabilecek su ve kalori kısıtlamalarından kaçınılmalıdır. Özellikle diz, omuz ve ayak bileği gibi yaralanmaya yatkın bölgeler üzerinde çalışmalar yapılarak, bu bölgelerin güçlendirilmesi ve hareket kabiliyetinin artırılması gerekmektedir (Atay ve ark., 2017).

Güreş müsabakalarında, sağlık ve güvenliğin korunması ve sakatlık riskinin en aza indirilmesi amacıyla belirli kurallar uygulanmaktadır. Bu nedenle, güreş müsabakaları yaş ve kilo kategorilerine ayrılmaktadır (Pallares, 2012). Aynı sıkletlerde yapılan güreş karşılaşmaları, sporcuların benzer beden büyüklüğü ve güce sahip rakiplerle karşılaşmasını sağlayarak yaralanma riskini azaltır (Thomas ve Zamanpour, 2018).

Güreş yaralanmaları, spor aktiviteleri sırasında kişisel ve çevresel faktörler nedeniyle vücudun bir veya daha fazla bölgesinde aşırı kuvvetle karşılaşılması sonucu dokuların dayanıklılık sınırının aşılmasıyla oluşan bir durumdur. Güreşte meydana gelen yaralanmaların %70-75'i tedavi gerektirmeden iyileşirken, %25-30'u sporcunun bir süreliğine spora ara vermesini gerektiren kısa veya uzun vadeli tedavilere ihtiyaç duyabilir. Spor yaralanmaları, sporcunun performansını ve yetenek seviyesini olumsuz etkileyen istenmeyen durumlardır. Başarıya ulaşmak isteyen sporcular, sakatlıklardan kaçınmalıdır. Bu nedenle, önleyici tedbirler almak, sorunla karşılaşmaktan daha etkilidir. Güreşte en sık görülen yaralanma, genellikle yanlış teknikler, alt ekstremitelerdeki stres ve minder üzerine düşen ağırlık nedeniyle diz ekleminde görülür. Ayrıca, yüz, omuzlar, ayak bilekleri ve boyun gibi bölgelerde de sıkça yaralanmalar yaşanır (Atay ve ark., 2017).

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu sistematik incelemede, 2012 ile 2024 yılları arasında yayımlanan makaleler seçilmiş, "güreş yaralanmaları, güreş ve sakatlık " ile ilişkili çalışmalar değerlendirilmiştir. Hariç tutma kriterleri ise, konuyla doğrudan ilgili olmayan incelemeler ve raporlar olarak belirlenmiştir.

Araştırma için PubMed, Scopus, Science Direct, Google Scholar ve ULAKBİM elektronik veri tabanları "güreş yaralanmaları, güreş ve sakatlık" anahtar kelimeleri kullanılarak taranmıştır. Elektronik arama ile saptanan ilgili tüm çalışmaların başlık ve özetleri, araştırmacılar tarafından bağımsız olarak gözden geçirilmiştir. Elde edilen çalışmalardan sistematik derleme ve nicel araştırmalar incelemeye dahil edilmiştir.

BULGULAR

Güreşte meydana gelen yaralanmaların sıklıkla baş, boyun, yüz, omuz, gövde, dirsek, ayak, diz ve yumuşak doku yaralanmaları şeklinde kategorize edildiği söylenebilir.

Güreşte Baş, Boyun ve Yüz Bölgesi Yaralanmaları

Boyun ve yüz bölgesindeki yaralanmaların çoğu, doğrudan darbe veya düşme sonucu meydana gelir. Özellikle göz çevresine alınan darbeler çok tehlikeli olabilir ve sporcu minderdeyken acil müdahale gerektirir. Yüzde burun kırıkları genellikle rakibin kafa, kas veya dirsekten kaynaklanan doğrudan darbelerden oluşur. Bu bölgedeki kanamalı yaralanmalarda, hastaneye sevk edilerek detaylı bir muayene gerekebilir (Ercan ve Çetin, 2019). Güreş sporunda boyun yaralanmaları, nadir olmakla birlikte en ciddi yaralanmalardan biridir. Boyun ve başın bükülmesiyle oluşan künt travmalar, brakiyal pleksus yaralanmalarına yol açabilir. Bu tür yaralanmalar, baş bir tarafa, omuz ise diğer tarafa büküldüğünde sinirlerin gerilmesiyle meydana gelir. Sporcu böyle bir yaralanmanın ardından, boyun kaslarını güçlendiren yoğun bir egzersiz programına başlamalı ve boynu koruyacak önlemler almalıdır (Schultz ve ark., 2024).

Güreşte Omuz Çıkığı Yaralanmaları

Üst ekstremitede en sık görülen yaralanma, omuz bölgesinde meydana gelir. Güreşçilerde, akromiyoklaviküler subluksasyonlar veya çıkıklar oldukça yaygındır. Yaralanmalar genellikle rakibin güreşçiyi bir taraftan kaldırıp omzuna doğru itmesi ya da bir çekme manevrası sırasında rakibin kolunun aniden çekilmesi ile meydana gelir. Rotator manşet burkulmaları ve kontüzyonları, güreşçilerde sık karşılaşılan omuz yaralanmalarıdır (Kabak ve ark., 2017; Peterson ve Renström, 2017).

Bu tür yaralanmalar, Amerikan futbolu, güreş veya basketbol gibi çok fazla kaldırma, fırlatma, sıkıştırma veya bükme hareketlerini içeren yüksek etkili sporlar nedeniyle de ortaya çıkabilir. Genç yaşta omuz kırığı geçirenlerde tekrarlama riski yüksek olduğundan, uygun tedavi büyük önem taşır. Akut çıkıklarda hızlı bir redüksiyon gereklidir. Omuz çıkıkları, fizyoterapi ve bakım yöntemlerine genellikle iyi yanıt verir (Correira ve ark., 2018).

Güreşte Gövde Bölgesi Yaralanmaları

Gövdede en sık görülen yaralanmalar kaburga kemiklerinde meydana gelen yaralanmalarıdır. Bazen güreşçilerin aktivitelerinden dolayı meydana gelse de bazen de kalça eklemlerinden gelen baskı nedeniyle sertleşebilmektedir. En yaygın güreş tekniği olan güreşçinin rakibinin belinden tutması (güçlü bir bel veya belki sarılma) ve rakibini şampiyonun koluna ve bacağına düşürmesi nihayetinde sıklıkla görülmektedir (Hammami ve ark., 2018).

Güreşte Ayak ve Dizde Meydana Gelen Yaralanmalar

Güreşte kalkış sırasında ayak bileği yaralanmaları sıkça görülür, ancak bacak büküldüğünde veya sabitlendiğinde, vücudun geri kalan kısmı da bükülebilir ve bu durum yaralanmalara yol açabilir. Burkulmalar, güreşte en yaygın yaralanmalar arasında yer alır. Diz yaralanmaları ise oldukça yaygındır ve genellikle en ciddi yaralanmalar olarak kabul edilir. Tek ayak üzerinde yapılan farklı sürüş ve esneme hareketleri dizde şişmeye sebep olabilir, bu da eklemlerde ve menisküslerde hasara, hatta diz kapağının çıkmasına yol açabilir. Yaralanmaların önlenmesi adına, özellikle hasarlı dizleri korumak için koruyucu diz ekipmanları kullanılması önerilir. Diz kilitli olmadığı sürece, güreşçiler bu yaralanmalarla ağrısız bir şekilde müsabakalara devam edebilir ve sezonu tamamlayabilir (Kiningham ve Monseau, 2015).

Güreşte Yumuşak Doku Yaralanmaları

Yumuşak doku yaralanmaları, doğrudan darbelerden veya sporcunun kendi gücünden kaynaklanabilir. Her iki durumda da ciddi morluklar oluşabilir. Bu tür yaralanmalarda, ilk 24 ila 36 saat boyunca soğuk kompres uygulanması önerilir, ardından sıcak jakuzi tedavisi ve masaj yapılabilir. Eğer uyluk bölgesinde bir yaralanma söz konusuysa, sporcunun dizini 90 derece bükebildiği zaman antrenmanlara başlamasına izin verilmeli ve egzersiz programı dikkatli bir şekilde planlanmalıdır (Moloney ve ark., 2021).

SONUÇ

Güreş, doğası gereği sakatlık riskinin yüksek olduğu bir spor dalıdır. Sakatlık döneminde bireysel ve çevresel faktörler önemli bir rol oynasa da, sakatlıkların önlenmesi ve spora dönüş sürecinin doğru yönetilmesi, sporcuların performansı üzerinde doğrudan etkilidir. Rehabilitasyon sürecinin dikkatlice planlanması, sakatlığın tekrarlamasını önlemek ve sporcunun eski performans seviyesine ulaşmasını sağlamak açısından kritik öneme sahiptir.

Bu bağlamda;

- Sporcular ve antrenörler, spor yaralanmaları hakkında bilgi ve bilinç düzeyinin arttırılması önem arz etmektedir. Bu durum, uygun ısınma ve antrenman tekniklerinin kullanılması ve sakatlıkların önlenmesine yönelik koruyucu önlemlerin oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.
- Sakatlıkların tedavi süreçleri multidisipliner bir yaklaşımla ele alınarak organize edilmelidir.
- Yaralanma sonrası rehabilitasyon programları dikkatlice planlanmalı ve sporcunun fizyolojik olduğu kadar psikolojik iyiliği de gözetilmelidir. Bu süreçte, sporcuların temel ölçümlerle karşılaştırılarak uygun antrenmanlara dönmeleri sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

Atay, E., Tanır, H., & Çetinkaya, E. (2017). Güreşçilerde sakatlık bölgelerinin araştırılması. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1(1), 1-4.

Correia, R. F., Ribeiro, A. N., & de Araújo, R. P. (2018). Arm-wrestling injuries–A systematic review of the medical literature. Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal, 1-3.

Ercan, S., & Çetin, C. (2019). Sporda yüz bölgesi yaralanmaları. Spor Hekimliği Dergisi, 54(3), 207-214.

Genç, S. (2021). Güreş ve kayak antrenmanlarının bazı solunum parametreleri üzerine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi.

Gioftsidou, A., Barbas, I., Turlykhanov, D., Podlivaev, B., Tunnemann, H., Sahmouratov, Y., ... & Godolias, G. (2015). Wrestling+ and new structures for youth wrestling. International Journal of Wrestling Science, 5(2), 93-97.

Hammami, N., Hattabi, S., Salhi, A., Rezgui, T., Oueslati, M., & Bouassida, A. (2018). Combat sport injuries profile: A review. Science & Sports, 33(2), 73-79.

Kabak, B., Karanfilci, M., & Karakuyu, N. (2017). Güreş ve judo spor dallarında görülen spor yaralanmalarının karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 8(2), 107-122.

Kılıç, B., Yücel, A. S., Gümüşdağ, H., Kartal, A., & Korkmaz, M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremite yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.

Kiningham, R., & Monseau, A. (2015). Caring for wrestlers. Current Sports Medicine Reports, 14(5), 404-412.

Moloney, D. P., Feeley, I., Hughes, A. J., Merghani, K., Sheehan, E., & Kennedy, M. (2021). Injuries associated with arm wrestling: A narrative review. Journal of Clinical Orthopaedics and Trauma, 18, 30-37.

Pallarés, J. G., López-Gullón, J. M., Torres-Bonete, M. D., & Izquierdo, M. (2012). Physical fitness factors to predict female Olympic wrestling performance and sex differences. The Journal of Strength and Conditioning Research, 26(3), 794-803.

Peterson, L., & Renström, P. (2017). Sport injuries prevention treatment and rehabilitation (4th ed.). Abingdon, UK: Taylor and Francis Group.

Schultz, C. M., McGinley, J. J., Clark, V. C., Hawkins, N. D., Radel, L. C., & Jones, J. C. (2024). Primary care considerations for the adolescent wrestler. Current Reviews in Musculoskeletal Medicine, 1-12.

Thomas, R. E., & Zamanpour, K. (2018). Injuries in wrestling: Systematic review. The Physician and Sportsmedicine, 46(2), 168-196.

Ünal, M. (2018). Spor yaralanmaları ve rehabilitasyonu. İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevleri.

Futbolcuların Sporda Etkili Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi

Cengiz BAYRAKTAR[1], Ahmet ALGÜN[2], Osman Deniz SARAL[3]

[1] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize
[2] Milli EğitimBakanlığı, Rize
[3] Milli Eğitim Bakanlığı, Kilis

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, 18 yaş ve üstü amatör futbolcuların Sporda etkili karar verme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Araştırmanın evrenini Rize ilinde yer alan amatör takımların Bölgesel Amatör Lig, Süper Amatör Lig, 1. Amatör Lig ve 2. Amatör Lig kategorilerinde oynayan 1.888 lisanslı amatör futbolcular oluşturmaktadır. Araştırmamızın örneklem grubunu ise; Rize ilinde bulunan çeşitli amatör takımlarında oynayan 18 yaş ve üzeri lisanslı amatör futbolcu olan 134 futbolcu oluşturmaktadır. Rize ilinde çeşitli kategorilerdeki takımlarda amatör lisansla futbol oynayan futbolculara Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ) uygulanmıştır.
Bulgular: Futbolcuların sporda etkili karar verme düzeylerinde yaş, eğitim seviyesi, oynadığı mevkiye göre hem içsel hem de dışsal karar vermede anlamlı fark görülmedi ($p>0,05$). Bulunduğu lige göre; içsel karar vermede anlamlı bir fark görülmezken ($p>0,05$), dışsal karar vermede anlamlı bir fark görüldü ($p<0,05$). Gelir düzeyine göre' de dışsal karar verme de anlamlı bir fark görülmezken ($p>0,05$), içsel karar verme de anlamlı bir fark görüldü ($p<0,05$). Lisanslı spor yapma yılında ise hem içsel karar verme de hem de dışsal karar vermede anlamlı bir fark görüldü ($p<0,05$).
Sonuçlar: 18 Yaş ve üzeri amatör futbolcuların sporda etkili karar verme seviyelerinin bulunduğu lig değişkenine göre dışsal karar vermede anlamlı bir fark gösterdiği, 2. amatör ligindeki futbolcularının bölgesel amatör liginde olan futbolcularına göre dışsal karar verme seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kulüpler ve antrenörler genç oyuncuların takım içi karar verme, içsel ve dışsal karar verme yeteneklerini artırmak amacıyla daha iyi planlanmış taktiksel eğitim programları ve antrenmanlar düzenleyebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Spor, İçsel karar verme, Dışsal karar verme

Examining the Levels of Effective Decision Making of Football Players in Sports

Cengiz BAYRAKTAR[1], Ahmet ALGÜN[2], Osman Deniz SARAL[3]

ABSTRACT

Introduction and Objective: The aim of this study was to investigate the level of effective decision-making in sports of amateur football players aged 18 years and over in terms of different variables.
Method: The population of the research consists of 1.888 licensed amateur football players playing in the Regional Amateur League, Super Amateur League, 1st Amateur League, and 2nd Amateur League categories of amateur teams in Rize province. The sample group of our study consists of 134 licensed amateur football players aged 18 and over who play in various amateur teams in Rize province. Effective Decision Making Scale in Sport (SECVÖ) was applied to football players who play football with amateur license in teams in various categories in Rize province.
Results: There was no significant difference in both intrinsic and extrinsic decision-making levels of football players according to age, education level, and position played ($p > 0.05$). There was no significant difference in internal decision-making according to the league they were in ($p > 0.05$), whereas there was a significant difference in external decision-making ($p< 0.05$). According to income level, there was no significant difference in extrinsic decision-making ($p > 0.05$), while there was a significant difference in intrinsic decision-making ($p< 0.05$). There was a significant difference in both intrinsic decision-making and extrinsic decision-making in the year of doing licensed sports ($p<0.05$).
Conclusions: 18-year-old and above amateur football players showed a significant difference in extrinsic decision-making according to the league in which they were in, and it was found that the extrinsic decision-making levels of the football players in the 2nd amateur league were higher than the football players in the regional amateur league. Clubs and coaches can organize better planned tactical training programs and trainings to increase the decision-making, intrinsic, and extrinsic decision-making abilities of young players.

Keywords: Football, Sports, Internal decision making, External decision making

1.GİRİŞ

Günümüzde topla oynanan birçok oyun vardır. Ancak top oyunu denildiğinde özellikle ülkemizde akla ilk gelen oyun futboldur. Futbol, geniş bir oyun alanında çok sayıda insanın katılımıyla oyun kuralları gereği belirlenmiş sınırlı bir alanda sonucunun kalelere atılan gollerle sonucunun belirlendiği el harici vücudun her yeri kullanılarak oynandığı bir spordur (İnal,1998- Sülün, 2013).

Tüm Evrende en popüler oyun olarak bilinen bu oyun her ne kadar fiziksel olarak oynansa da oyunun arka planında oyunun kalite ve başarısında zihinsel ve psikolojik etmenlerde vardır.

Bilişsel özellikler, futbol oyuncularının oyun içindeki performansını etkileyen kritik unsurlardan biridir. Bir futbol maçı hızlı tempoda ilerlerken, oyuncular sürekli olarak çevrelerindeki durumu değerlendirmeli ve hızlı kararlar vermelidir. Bu kararlar sadece hızlı olmakla kalmayıp aynı zamanda doğru olmalıdır. Bir futbolcu top ayağına geçtiğinde, hızlı bir şekilde karar vermek ve doğru bir şekilde topu arkadaşına pas atmak, rakip oyuncuları geçmek veya şut çekmek gibi doğru stratejileri belirlemek başarılı bir performans için kritik öneme sahiptir. Bilişsel özellikler, futbolcuların bu tür hızlı ve doğru kararları verebilme yeteneklerini belirlemede hayati bir rol oynar. Bu nedenle, futbolcuların bilişsel becerilerini anlamak ve geliştirmek, onların performansını artırmak ve rekabet avantajı elde etmek için önemli bir odak noktasıdır. (Egesoy, 1998).

Karar verme süreci, çeşitli seçenekler arasından birini seçerek bir gereksinimi karşılamak veya bir sorunu çözmek için yapılan bilinçli bir eylemi ifade eder (Gore, 1995: 19). Karar verme, bir bireyin karşılaştığı bir durumda farklı çözüm seçeneklerini değerlendirip bunlardan birini ya da birkaçını seçip uygulama sürecini ifade eder (Yaralıoğlu, 2010: 3).

Karar verme yeteneği ve karar verme tarzı, spor ortamında da önemli bir rol oynar, çünkü doğru ve zamanında verilen kararlar oyunun olumlu gidişatını sağlarken, yanlış veya zamanında olmayan kararlar hem sporcuyu hem de oyunun sonucunu olumsuz etkileyebilir (Leveaux, 2010).

Günümüzde, futbolcuların bilişsel özellikleri genellikle antrenörlerin gözlem ve subjektif değerlendirmelerine dayanarak belirlenmektedir. Ancak, bu yaklaşımın sınırları ve öznellikleri vardır. Bilişsel becerilerin objektif olarak ölçülmesi, futbolun her yönünü değerlendirme ve geliştirme çabalarını desteklemektedir. Elit oyuncular ile diğer oyuncular arasındaki farklılıkların belirlenmesi ve başarılı karar verme yeteneklerinin belirlenmesi, sporcunun gelişimini optimize etmek için önemlidir. Bu nedenle, bilimsel testler ve ölçümlerle desteklenen objektif bir değerlendirme sistemi oluşturulması, futbolcuların bilişsel yeteneklerini anlamak ve iyileştirmek için temel bir adımdır. Bu sayede, sporcunun zayıf yönleri belirlenerek üzerinde çalışılabilir ve performanslarının artırılması için etkili stratejiler geliştirilebilir (Egesoy ve ark, 1999).

Sporcuların karar verme süreçlerinin önemli bir parçasıdır ve performanslarını doğrudan etkileyebilir. Sporcuların içsel olarak karar verip bir hareketi gerçekleştirmeye yönelik adımları atma süreci, sadece fiziksel becerilerle değil, aynı zamanda zihinsel ve bilişsel yeteneklerle de ilgilidir. Bu noktada, sporcu ne kadar iyi karar verebilirse ve kararını ne kadar doğru bir şekilde uygulamaya geçirebilirse, performansındaki başarı da o derecede artar. Dolayısıyla, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak hazır olmaları, doğru kararları hızlı ve etkili bir şekilde uygulamalarını sağlamak için kritiktir. Bu süreçte, antrenman ve mental hazırlık, sporcuların karar verme yeteneklerini ve uygulama başarılarını geliştirmede önemli rol oynar (Baumann, 1986, s. 189).

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Futbol

İngilizce'deki "football" terimi, "foot" (ayak) ve "ball" (top) kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuş ve Türkçe' ye "ayak topu" veya "futbol" olarak çevrilmiştir (Arıkan, 2007).

Futbol, önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde on bir kişilik iki farklı takım arasında oynanan bir top oyunudur. Bu spor, dünya çapında "güzel oyun" olarak anılmakla kalmayıp aynı zamanda küresel ölçekte milyarlarca dolarlık marka değerlerine sahip, önde gelen bir endüstri haline gelmiştir (Bridgewater ve Stray, 2002).

2.1.1 Amatör ve Profesyonel Futbolcu

Amatör futbol genellikle boş zamanları değerlendirmek, keyif almak ve rekabet etmek amacıyla yapılırken, profesyonel futbolcular ise bu sporu meslek olarak yaparak maddi kazanç elde etmeyi hedeflerler (Amman, 2000:104). Buradan yola çıkarak futbolun çeşitli motivasyonlarla ve amaçlarla icra edildiğini söyleyebiliriz. Amatör olarak nitelendirdiğimiz futbolcular genellikle maddi kazanç elde etmek için oynamazlar ve daha esnek bir ortamda futbolun tadını çıkarırlar çıkarımını yapabiliriz.

2.2 Karar Verme

Yarışma sırasında oyun dinamiklerinin ani değişimi, özellikle toplu sporlarda veya rallilerde, sporcuların sürekli olarak yeni kararlar almasını gerektirir. Bu kararlar, bilinçli olarak farklı olası hareketlerden birini seçme anlamına gelir (Sanchez ve ark, 2009).

Karar verme sürecindeki farklı stiller, bireylerin karar alma yaklaşımlarını ve tutumlarını yansıtır. Panik karar verme stili ise acil durumlarda veya baskı altında karar alma eğilimini ifade eder. Bu durumda, birey hızlı ve düşünmeden karar vermeye yönelir, ancak bu kararlar genellikle aceleyle alındığı için uzun vadeli sonuçlara odaklanmaz. Panikle verilen kararlar duygusal tepkilere dayalı olabilir ve genellikle etkili olmayabilir. Bu farklı karar verme stilleri, bireylerin yaşamda ve spor gibi performans odaklı alanlarda nasıl tepki vereceklerini ve sonuçlarını nasıl etkileyeceğini belirleyebilir. Panik karar verme stilini uygulayan sporcular, karar verme durumunda ani bir zaman baskısı hissederek düşüncesiz davranabilir ve aceleci çözümlere yönelebilirler (Deniz, 2004).

2.2.1 İçsel Karar Verme Geçmiş deneyimlerini dikkate alarak alternatif düşünebilen ve olası seçenekler arasında sakin kararlar verebilen bireyler olarak tanımlanabilirler (Çetın ve Kara, 2024).

2.2.2 Dışsal Karar Verme Karar verme sürecini bozabilecek yoğun baskı, ses ve ışık gibi durumlar, karar verme zorluğunda paniğe kapılan bireyler olarak ifade edilebilir (Çetın ve Kara, 2024).

2.2.3 Karar Vermenin Önemi

Sporcuların verdiği kararların önemi, sporun her aşamasında kendini gösterir. Bir sporcunun nasıl kararlar aldığı, genellikle deneyime, yeteneklere ve oyunun gidişatını doğru değerlendirme kabiliyetine dayanır. Özellikle kritik anlarda, sporcu hızla durumu analiz eder, mevcut bilgilere dayanarak bir karar verir ve bu kararı uygulamak için gereken stratejiyi belirler. Böylece sporcular hem bireysel performanslarını hem de takımın başarısını etkileyebilir. Sporda, antrenörlerin ve hakemlerin yanı sıra sporcuların verdikleri kararlar da büyük önem taşır. Oyunun gidişatını ve skoru etkileyebilecek kararlar, çoğu zaman antrenör ve hakemden önce sporcular tarafından alınır. Bu nedenle, sporcuların karar alma süreçlerini anlamak, onlarla daha etkili bir iletişim kurmak için kilit bir unsurdur. Antrenörler ve diğer takım üyeleri, sporcuların karar verme süreçlerini kavrayarak, hem saha içinde hem de dışında daha verimli bir işbirliği geliştirebilirler. Bu yüzden karar verme iyi bir işbirliği sağlamak için kritik bir öneme sahiptir (Kelecek ve ark, 2013).

2.2.4 Futbolda Karar Verme

Futbolcuların karar verme süreçleri, saha içindeki dinamik koşullarla sıkı bir şekilde bağlantılıdır. Oyunun hızı ve rekabeti, futbolcuların zihinsel ve fiziksel yeteneklerini sürekli olarak zorlar. Bir futbolcu, hızlı bir şekilde değişen oyun koşullarını algılamalı, bu bilgileri hızla işlemeli ve sonunda doğru bir karar vererek harekete geçmelidir. Bunun için, futbolcuların dikkatlerini yoğunlaştırmaları ve doğru bilgileri işleme kabiliyetlerini geliştirmeleri kritiktir. Aynı zamanda, duygusal durumları ve konsantrasyonları da performanslarını doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, futbolcuların bilişsel ve duygusal süreçlerini yönetme yetenekleri, oyun içindeki başarılarını belirleyebilir. Antrenmanlar genellikle bu tür bilişsel ve duygusal becerilerin geliştirilmesine odaklanır ve futbolcuların zihinsel olarak oyunu okuma ve yönetme becerilerini artırır (Egesoy ve ark. 1999).

Egesoy ve arkadaşlarının Başer'den aktardığına (1999) göre, bir futbolcunun bir karar verebilmesi için gerekli bilgiler şöyle sıralanmaktadır.

- Kendisinin saha içindeki pozisyonu
- Takım arkadaşlarının sahadaki yayılışı
- Karşıt takım oyuncularının sahadaki yayılışı
- Saha zemininin durumu (çim, toprak, çamurlu, kaygan vs.)
- Takımının genel oyun düzeni
- Antrenörün o maç için verdiği ve düşündüğü oyun düzeni

- Kendi fiziksel durumu ve oyundaki görevi
- Kendi kişiliği, duygu ve heyecan durumu
- Hava ve iklim koşulları
- Seyirci ve tarafların beklentileri ve coşkusu
- Maçın önemi ve o andaki skoru

Bu bağlamda futbolcu için doğru karar verme süreci, oyunun hızı ve dinamikleri içinde son derece kritiktir. Futbolcu, saha içinde karşılaştığı her durumu anında yorumlamalı, verileri hızla analiz edip doğru bir karar vermeli ve bu kararı uygulamak için gereken eylemi zamanında gerçekleştirmelidir. Bu süreçte bazı faktörler, futbolcunun karar mekanizmasını etkileyebilir. Motivasyon, hedeflerine odaklanma ve gerektiğinde risk alabilme yeteneği, futbolcunun karar alma sürecinde önemli rol oynar. Bu nedenle, sporcuların bu tür durumlara hazırlıklı olmaları ve anlık karar verme becerilerini geliştirmeleri, başarının anahtarlarından biridir. Maçın her anında doğru kararlar verebilen sporcular, takımlarını zafere taşıma konusunda önemli bir rol oynarlar.

3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, 18 yaş ve üstü amatör futbolcuların Sporda etkili karar verme seviyelerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma sürecinde amatör futbolcuların sporda etkili karar verme seviyelerini ölçmek için Rize ilinde çeşitli kategorilerdeki amatör futbol takımlarında oynayan futbolculara Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ) uygulanmış ve bu uygulama sonrasında elde edilen sonuçlardan hareketle Yaş, Akademik Başarı, Oynadığı Mevki, Spor Geçmişi (Yılı), Bulunduğu Lig, Ekonomik Düzeyi gibi değişkenlerin futbolcuların etkili karar verme düzeyleri üzerine nasıl etki ettiği tespit edilmeye çalışılmıştır.

4.MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları ve verilerin analizi üzerinde durulmuştur.

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Rize İlindeki amatör düzeyindeki 18 yaş ve üzeri amatör futbolcuların sporda etkili karar verme seviyelerinin tespitine yönelik olduğu için tarama modelindedir.

4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Rize ilinde yer alan amatör takımların Bölgesel Amatör Lig, Süper Amatör Lig, 1. Amatör Lig ve 2. Amatör Lig kategorilerinde oynayan 1888 lisanslı amatör futbolcular oluşturmaktadır.

Araştırmamızın örneklem grubunu ise; Rize ilinde bulunan çeşitli amatör takımlarında oynayan 18 yaş ve üzeri lisanslı amatör futbolcu olan 134 futbolcu oluşturmaktadır.

4.3 Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma gurubunun demografik özelliklerini betimlemeye yönelik değişkenler, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır.

Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ)

Katılımcıların sporcuların etkili karar verme seviyelerini ölçmek için Çetin ve ark. (2024) tarafından geliştirilen Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ) 15 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. SEKVÖ' nün alt boyutlarını; "Dışsal Karar Verme" ve "İçsel Karar Verme" oluşturmaktadır.

Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği 2 alt boyutlu bir yapıya ve 15 maddeye sahiptir. 2 alt boyuta ait bu ölçekte "Dışsal Karar Verme" faktöründe bulunan 8 maddenin (Madde 8-15 arası) ."İçsel Karar Verme" faktöründe bulunan 7 maddenin (Madde 1-7 arası) faktörlerine aittir.

Ankette yer alan maddeler ile ilgili değerlendirme seçeneklerinden "kesinlikle katılmıyorum" yanıtından 1, "katılmıyorum" yanıtından 2, "kararsızım" yanıtından 3, "katılıyorum" yanıtından 4 ve "tamamen katılıyorum" yanıtından 5 puan elde edilir.

Bu araştırmada ölçek Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı; "Dışsal Karar Verme" faktöründe bulunan 8 maddenin (Madde 8-15 arası) alt boyutu için .87,"İçsel Karar Verme" faktöründe bulunan 7 maddenin (Madde 1-7 arası) alt boyutu için .85 olarak hesaplanmıştır. SEKVÖ' nün 18 yaş ve üstü sporcuların etkili karar verme seviyelerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır (Çetin ve ark, 2024).

4.4 İstatistik Yöntem

Verilerin analizinde SPSS 29.0 paket programı ve Microsoft Excel 2016 paket programı beraber kullanılırken grafiklerin çizilmesinde Windows için Microsoft Excel 2016 paket programı kullanılmıştır.

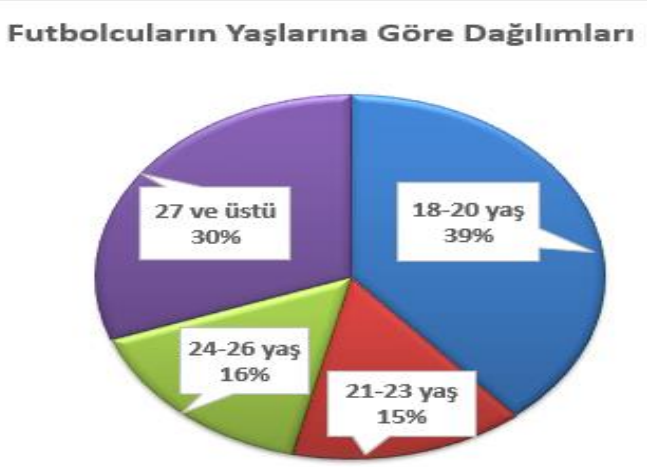
Verilerin nasıl dağıldığıyla ilgili olarak Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro–Wilk ($p>0,05$) testlerine bakılarak verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Yaş, eğitim seviyesi, oynadığı mevki, lisanslı spor yapma yılı, bulunduğu lig ve ekonomik duruma göre sporcuların etkili karar verme seviyelerinin karşılaştırılmasında Tek Yönlü Anova testi kullanılmıştır. Anova Testi sonrasında anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde ise Tukey çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Yapılan tüm analizler $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyine göre yapılmıştır.

5. BULGULAR

5.1. Genel Özellikler

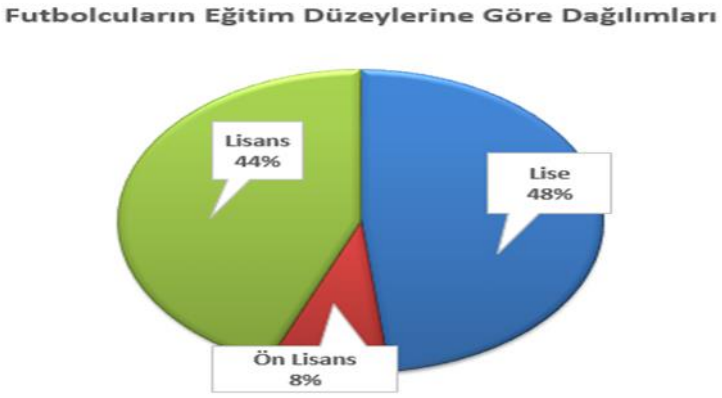
5.1.1. Futbolcuların Yaşlarına Göre Dağılımı

Futbolcuların %15 inin (N=20) 21-23 yaş aralığında, %16 sının (N=21) 24-26 yaş aralığında, %30 unun (N=41) 27 ve üstü aralığında, %39 unun (N=52) 18-20 yaş aralığında olduğu tespit edildi.



Şekil 1: Futbolcuların Yaşlarına Göre Dağılımı

5.1.2. Futbolcuların Eğitim Seviyelerine Göre Dağılımı



Şekil 2: Futbolcuların Eğitim Seviyelerine Göre Dağılımı

Futbolcuların %8,10 unun (N=11) ön lisans aralığında, %43,70 inin (N=59) lisans aralığında, %48,10 unun (N=64) lise aralığında eğitim düzeylerinin olduğu tespit edildi.

5.1.3. Futbolcuların Oynadığı Mevkiye Göre Dağılımı

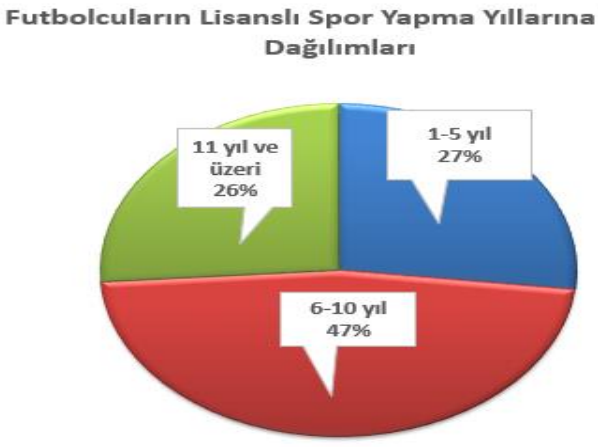
Futbolcuların %11 inin (N=15) kanat oyuncusu mevkisin de, %13 ünün (N=18) forvet mevkisin de, %13 ünün inin (N=17) stoper mevkisin de, %16 sının (N=21) kaleci mevkisin de, %20 sinin (N=27) bek oyuncusu mevkisin de, %27 sinin (N=36) orta saha oyuncusu mevkisin de oynadığı tespit edildi.



Şekil 3: Futbolcuların Eğitim Seviyelerine Göre Dağılımı

5.1.4. Futbolcuların Lisanslı Spor Yapma Yılına Göre Dağılımı

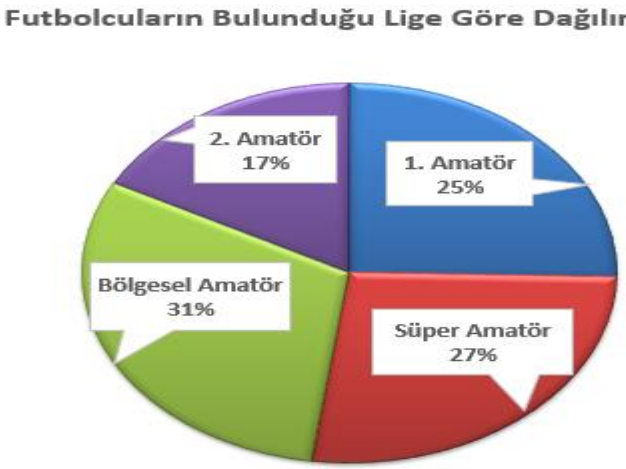
Futbolcuların %26 sının (N=35) 11 yıl ve üzeri, %27 sinin (N=36) 1-5 yıl, %47 sinin (N=63) 6-10 yıllık lisanslı futbol oynadığı tespit edildi.



Şekil 4: Futbolcuların Eğitim Seviyelerine Göre Dağılımı

5.1.5. Futbolcuların Bulunduğu Lige Göre Dağılımı

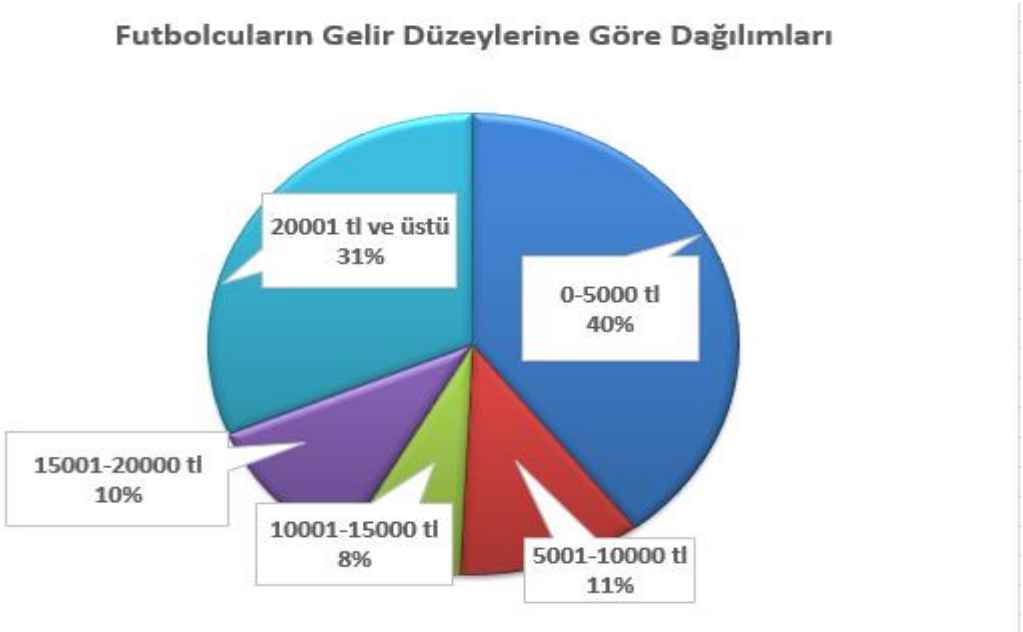
Futbolcuların %17 sinin (N=23) 2. amatör, %25 inin (N=34) 1. amatör, %27 sinin (N=36) süper amatör, %31 inin (N=41) bölgesel amatör liglerinde futbol oynadığı tespit edildi.



Şekil 5: Futbolcuların Bulunduğu Lige Göre Dağılımı

5.1.6. Futbolcuların Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

Futbolcuların %8 inin (N=10) 10001-15000 tl, %10 unun (N=14) 15001-20000 tl, %11 inin (N=15) 5001-10000 tl, %31 inin (N=42) 20001 tl ve üstü, %40 ının (N=53) 0-5000 tl arasında gelir elde ettiği tespit edildi.



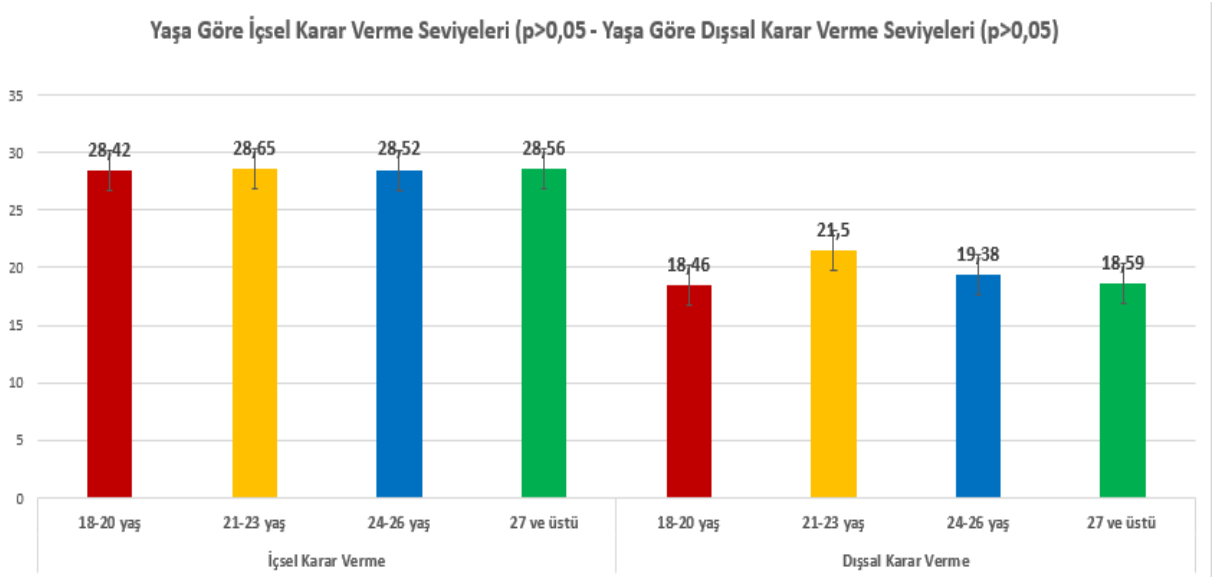
Şekil 6: Futbolcuların Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

5.2. Hipotez Testleri

5.2.1. Futbolcuların Yaşlarına Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Amatör düzeyde futbolcuların yaşa bağlı olarak sporda etkili karar verme seviyeleri puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi

uygulandı. Test sonuçları futbolcuların yaşa göre içsel karar verme ($F_{0,21;}$ 0,996; p>0.05), dışsal karar verme ($F_{1,06;}$ 0,369; p>0.05) puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü.



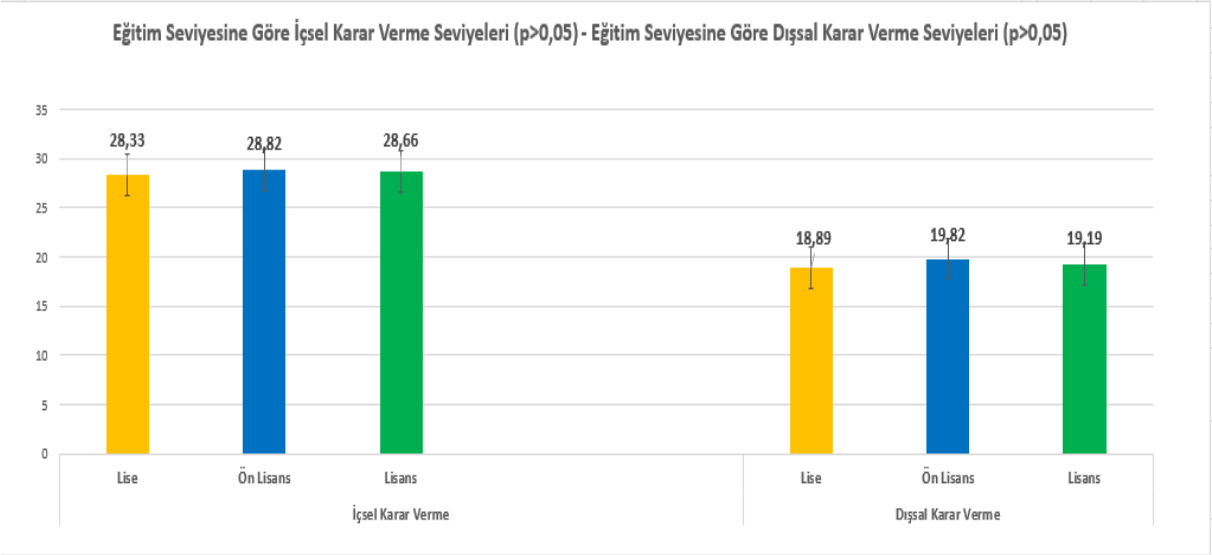
Grafik 1: Yaşa Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Yaşa göre içsel karar verme puanlarında 21-23 yaş (28,65 ± 3,62) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanları sırasıyla 18-20 yaş (28,42 ± 3,43), 24-26 yaş (28,52 ± 3,12) ve 27 yaş ve üstü (28,56 ± 4,56) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak manidar değildir.

Yaşa göre dışsal karar verme puanlarında 21-23 yaş (28,65 ± 3,62) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanları sırasıyla 18-20 yaş (28,42 ± 3,43), 27 yaş ve üstü (28,56 ± 4,56), ve 24-26 yaş (28,52 ± 3,12) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak manidar değildir.

5.2.2. Futbolcuların Eğitim Seviyesine Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Amatör düzeyde futbolcuların eğitim seviyesine bağlı olarak sporda etkili karar verme seviyeleri puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçları futbolcuların eğitim seviyesine göre içsel karar verme ($F_{0,16;}$ 0,854; p>0.05), dışsal karar verme ($F_{0,09;}$ 0,911; p>0.05) puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü.



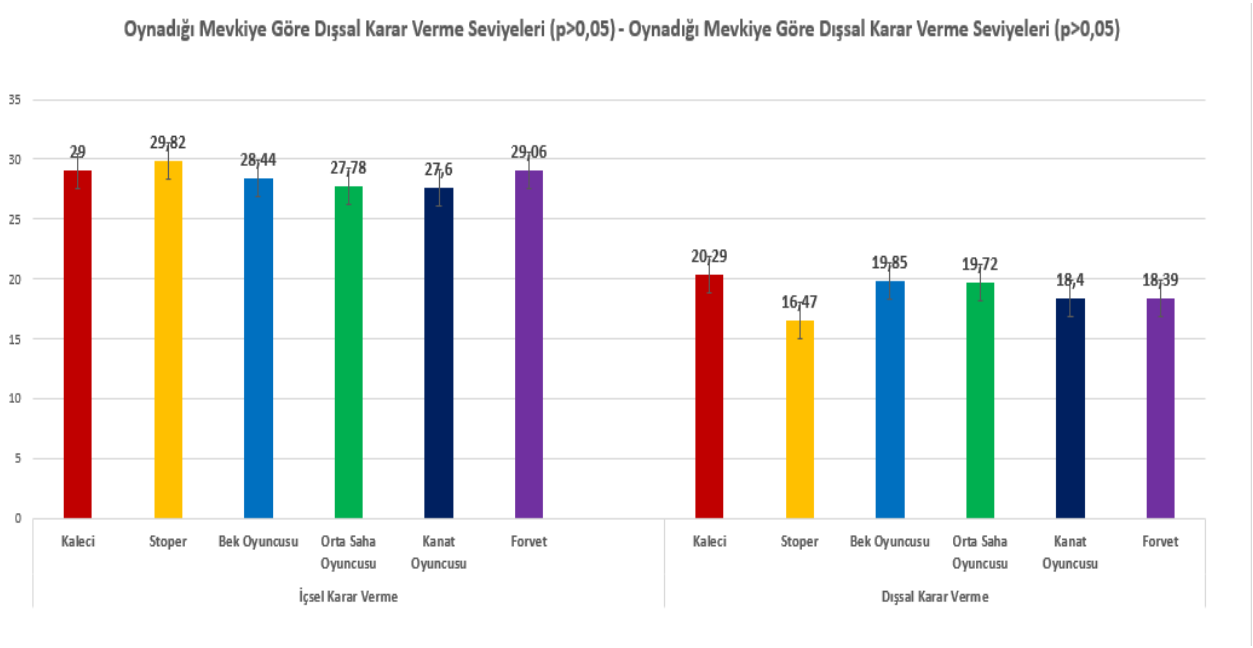
Grafik 2: Eğitim Seviyesine Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Eğitim seviyesine göre içsel karar verme puanlarında ön lisans (28,82 ± 3,82) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanları sırasıyla lisans (28,66 ± 3,86), ve lise (28,82 ± 3,69) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak manidar değildir.

Eğitim seviyesine göre içsel karar verme puanlarında ön lisans (19,82 ± 7,85) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanları sırasıyla lisans (19,19 ± 7,03), ve lise (18,89 ± 6,61) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak manidar değildir.

5.2.3. Futbolcuların Oynadığı Mevkiye Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Amatör düzeyde futbolcuların oynadığı mevkiye bağlı olarak sporda etkili karar verme seviyeleri puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçları futbolcuların oynadığı mevkiye göre içsel karar verme ($F_{1,02;}$ 0,411; p>0.05), dışsal karar verme ($F_{0,82;}$ 0,541; p>0.05) puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü.



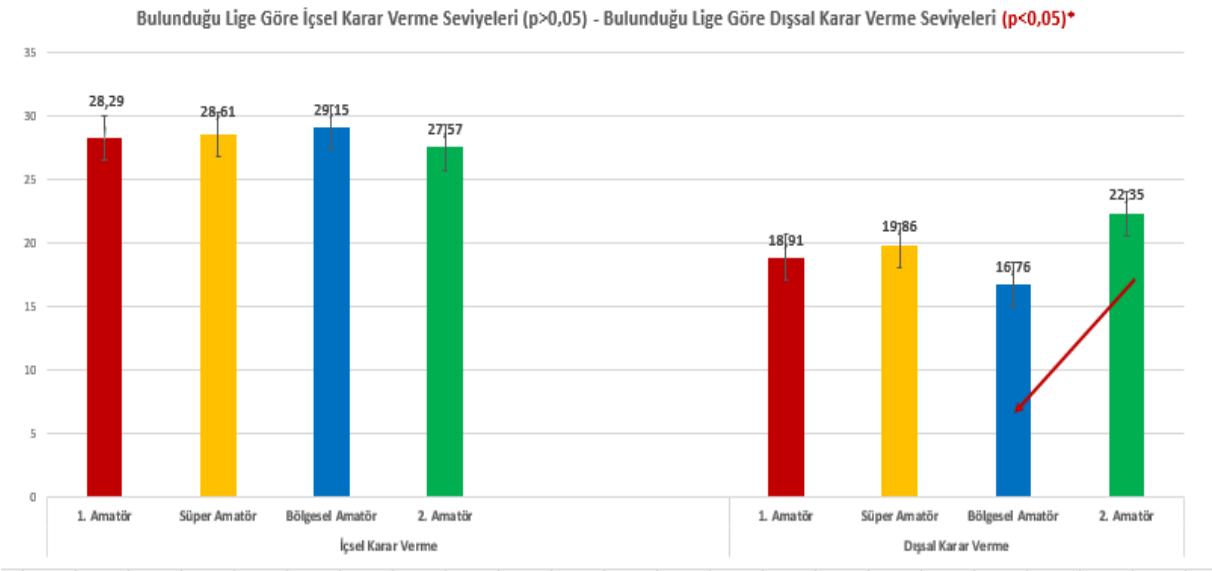
Grafik 3: Oynadığı Mevkiye Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Oymadığı mevkiye göre içsel karar verme puanlarında stoper (29,82 ± 3,36) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanları sırasıyla kanat oyuncusu (27,60 ± 2,56), orta saha oyuncusu (27,78 ± 4,79) bek oyuncusu (28,44 ± 3,29) kaleci (29,00 ± 3,65) ve forvet (29,06 ± 3,24) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak manidar değildir.

Oymadığı mevkiye göre içsel karar verme puanlarında kaleci (20,29 ± 7,77) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanları sırasıyla stoper (16,47 ± 7,09), forvet (18,39 ± 6,54) kanat oyuncusu (18,40 ± 5,60), orta saha oyuncusu (19,72 ± 6,91) ve bek oyuncusu (19,85 ± 6,80) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak manidar değildir.

5.2.4. Futbolcuların Bulunduğu Lige Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Amatör düzeyde futbolcuların bulunduğu lige bağlı olarak sporda etkili karar verme seviyeleri puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçları futbolcuların bulunduğu lige göre içsel karar verme ($F_{0,92;}$ 0,432; p>0.05) puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı, dışsal karar verme ($F_{3,69;}$ 0,014; p<0.05) puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü.



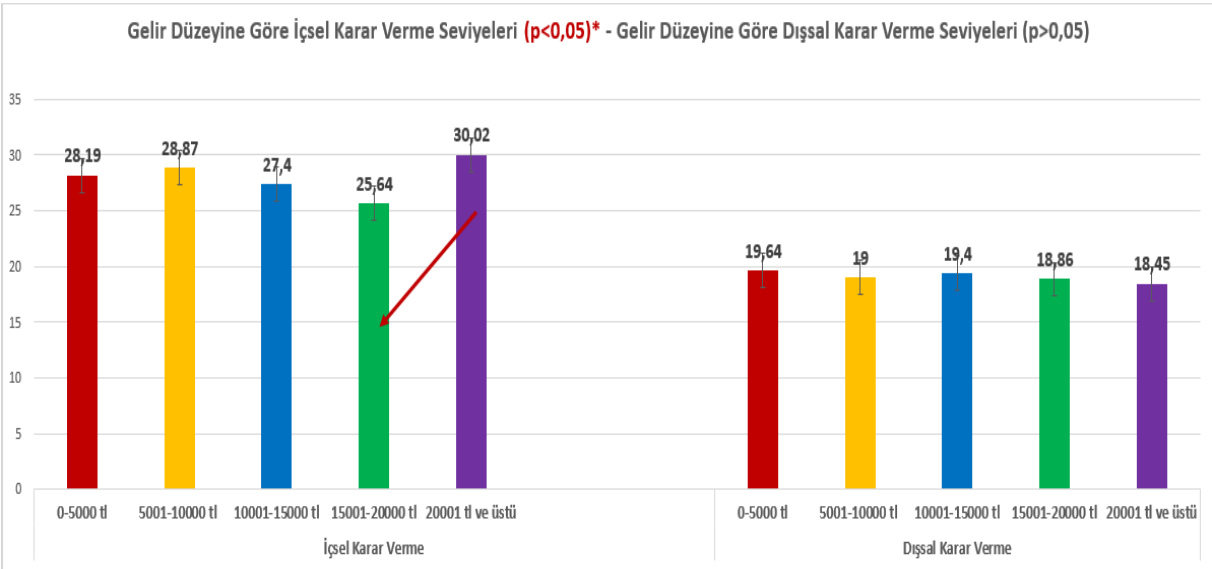
Grafik 4: Bulunduğu Lige Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Bulunduğu lige göre içsel karar verme puanlarında bölgesel amatör (29,15 ± 4,69) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanları sırasıyla 2. amatör (27,57 ± 2,63), 1. amatör (28,29± 3,54) ve süper amatör (28,61 ± 3,34) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak manidar değildir.

Bulunduğu lige göre dışsal karar verme puanlarında 2. amatör (22,35 ± 6,24) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanları sırasıyla 1. amatör (18,91 ± 5,96), süper amatör (19,86 ± 7,88) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak manidar değildir. Bulunduğu lige göre dışsal karar verme puanlarında 2. amatör (22,35 ± 6,24), süper amatör (16,76 ± 6,23) takımlarındaki futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunmuş ve bu fark istatistiki olarak manidardır.

5.2.5. Futbolcuların Gelir Düzeyine Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Amatör düzeyde futbolcuların gelir düzeylerine bağlı olarak sporda etkili karar verme seviyeleri puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçları futbolcuların gelir düzeylerine göre içsel karar verme ($F_{4,54;}$ 0,002; p<0.05) farkın anlamlı olduğu ve dışsal karar verme ($F_{0,18;}$ 0,947; p>0.05) puanları arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı görüldü.



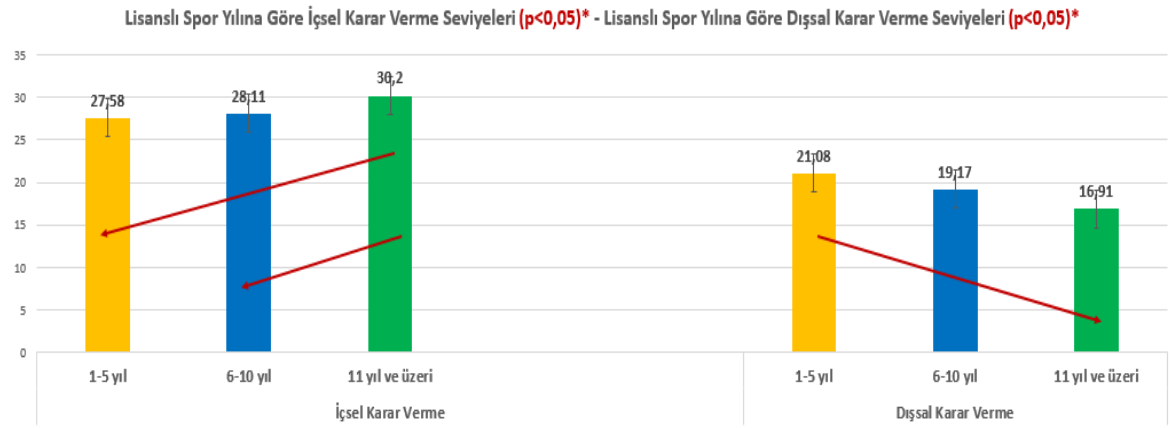
Grafik 5: Gelir Düzeyine Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Gelir düzeyine göre içsel karar verme puanlarında 20001 tl ve üstü (30,02 ± 3,02) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanları sırasıyla 10001-15000 tl (27,40 ± 2,80), 0-5000 tl (28,19 ± 3,73), 5001-10000 tl (28,87 ± 3,38) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak manidar değildir. Gelir düzeyine göre içsel karar verme puanlarında 20001 tl ve üstü (30,02 ± 3,02), 15001-20000 tl (25,64 ± 4,92) puanlarından daha yüksek bulunmuş ve bu fark istatistiki olarak manidardır.

Gelir düzeyine göre dışsal karar verme puanlarında 0-5000 tl (28,19 ± 3,73) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanları sırasıyla 20001 tl ve üstü (30,02 ± 3,02), 15001-20000 tl (25,64 ± 4,92), 5001-10000 tl (28,87 ± 3,38) ve 10001-15000 tl (27,40 ± 2,80) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak manidar değildir.

5.2.5. Futbolcuların Lisanslı Spor Yapma Yılına Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Amatör düzeyde futbolcuların lisanslı spor yapma yılına bağlı olarak sporda etkili karar verme seviyeleri puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçları futbolcuların lisanslı spor yapma yılına göre içsel karar verme ($F_{5,33;}$ 0,006; p<0.05) ve dışsal karar verme ($F_{3,41;}$ 0,036; p<0.05) puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü.



Grafik 6: Lisanslı Spor Yapma Yılına Göre Sporda Etkili Karar Verme Seviyeleri

Lisanslı spor yapma yılına göre içsel karar verme puanlarında 11 yıl ve üzeri (30,20 ± 3,46) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanları sırasıyla 1-5 yıl (27,58 ± 3,04) ve 6-10 yıl (28,11 ± 4,02) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek yüksek bulunmuş ve bu fark istatistiki olarak manidardır.

Lisanslı spor yapma yılına göre içsel karar verme puanlarında 1-5 yıl (21,08 ± 5,20), 6-10 yıl (19,17 ± 7,13) amatör takımlarda oynayan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak manidar değildir. 1-5 yıl (21,08 ± 5,20), 11 yıl ve üzeri (16,91 ± 7,34) lisanslı spor yapan futbolcuların puanlarından daha yüksek bulunmuş ve bu fark istatistiki olarak manidardır.

6. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Tartışma

6.1.1.Amatör takımında oynayan futbolcuların yaşa göre etkili karar verme seviyeleri puanlarının irdelenmesi

Bu çalışmada amatör takımlardaki futbolcuların yaşa göre sporda etkili karar verme ölçeğinin alt boyutları olan içsel karar verme ve dışsal karar verme puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü (Grafik 1).

Yaşa bağlı olarak karar verme seviyeleri, bireysel farklılıklar ve antrenman yoğunluğu gibi faktörlere bağlı olarak değişebilir. Genç futbolcular (18-20 yaş) hızlı karar verebilir ancak deneyim eksikliği nedeniyle hatalar yapabilirler. Genç yetişkinler (21-23 yaş) fiziksel ve bilişsel zirvede oldukları için en iyi karar verme seviyesine sahip olma eğilimindedirler. Olgun futbolcular (27 yaş ver üzeri) ise tecrübeleri sayesinde stratejik kararlar alabileceğinden genç futbolculara göre daha yüksek, genç yetişkin futbolculara göre ise daha az seviyede etkili karar verme seviyelerinin olduğunu söyleyebiliriz.

Beşik (2023)'ün Takım Ve Bireysel Spor Antrenörlerinin Karar Verme Stillerinin Karşılaştırılması çalışmasında katılımcıların yaş gruplarına karar vermede öz saygıyı (kendine güven) ölçeğinde anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Eroğlu (2022)'nin Spor Yöneticilerinin Kişilik Özelliklerinin Karar Verme Stilleri Üzerine Etkileri çalışmasında spor yöneticilerinin karar verme özsaygı tüm alt boyutlarından yaş değişkenine göre anlamlı fark olmadığı tespit etmiştir. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Atılgan (2018)'in Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerde Kriz Yönetimi, Karar Verme Ve Özgüven Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi çalışmasında yaş değişkeni açısından yöneticilerin karar vermede öz-saygı düzeyleri, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme ve dikkatli karar verme stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

6.1.2.Amatör takımında oynayan futbolcuların eğitim seviyesine göre etkili karar verme seviyeleri puanlarının irdelenmesi

Bu çalışmada amatör takımlardaki futbolcuların eğitim seviyesine göre sporda etkili karar verme ölçeğinin alt boyutları olan içsel karar verme ve dışsal karar verme puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü (Grafik 2).

Daha yüksek eğitim seviyesine sahip futbolcular, bilişsel gelişimleri, problem çözme yetenekleri ve stratejik düşünme kapasiteleri sayesinde sahada daha etkili kararlar alabilirler. Eğitim seviyesi düşük olan futbolcular ise bu alanlarda zorluklar yaşayabilir, bu da karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebilir ancak anlamlı bir farkın olmama sebebi eğitim seviyesi, futbolcuların karar verme süreçlerine katkıda bulunan birçok faktörden sadece biridir. Antrenman, deneyim, doğal yetenek, sosyal çevre ve futbol bilgisi gibi diğer faktörlerin de bu süreçte önemli roller oynadığı düşünülmektedir. Bu yüzden eğitim seviyesine göre anlamlı farklılık olmadığı söylenebilir.

Ghareeb ve Kaya (2022)'nin Futbolcuların karar verme stillerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında katılımcıların karar verme stilleri eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit etmiştir. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Beşik (2023)'ün Takım ve Bireysel Spor Antrenörlerinin Karar Verme Stillerinin Karşılaştırılması çalışmasında katılımcıların mezuniyet durumuna karar vermede öz saygıyı (kendine güven) ölçeğinde anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Yılmaz (2023)'ün Spor Yöneticilerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Karar Verme Stillerine Etkisi çalışmasında eğitim düzeyi ile karar verme stilleri alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

6.1.3.Amatör takımında oynayan futbolcuların oynadığı mevkiye göre etkili karar verme seviyeleri puanlarının irdelenmesi

Bu çalışmada amatör takımlardaki futbolcuların oynadığı mevkiye göre sporda etkili karar verme ölçeğinin alt boyutları olan içsel karar verme ve dışsal karar verme puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü (Grafik 3).

2 alt boyutta da anlamlı bir fark bulunmaması, futbolcuların oynadığı amatör takımlardaki futbol eğitiminin ve antrenman programlarının genellikle pozisyonlara özel olarak tasarlanmamış olmasından kaynaklanabilir. Bu durum, amatör seviyede futbolcuların genel futbol becerileri ve oyun zekâsı üzerine odaklanıldığını, pozisyonlara özgü detaylı antrenmanların ise daha az önemsendiğini gösterebilir. Her ne kadar anlamlı fark bulunmasa da içsel karar verme puanlarında kaleci, stoper ve forvet mevkilerinin diğer

mevkilere göre etkili karar verme durumlarının direkt şekilde sonuca etki edeceğinden dolayı daha yüksek çıktığını söyleyebiliriz.

Güvendi ve arkadaşları (2018)'in Korumalı Futbol (Amerikan Futbol) Sporcularının Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Performans Stratejileri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki çalışmasında sporcuların Karar Vermede Öz-Saygı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulgularla ters düşmektedir.

6.1.4.Amatör takımında oynayan futbolcuların bulunduğu lige göre etkili karar verme seviyeleri puanlarının irdelenmesi

Bu çalışmada amatör takımlardaki futbolcuların bulunduğu lige göre etkili karar verme seviyeleri ölçeğinin alt boyutu olan içsel karar verme puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü. Diğer alt boyutu olan dışsal karar verme puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu görüldü (Grafik 4).

İçsel karar verme puanlarının futbolcuların bulunduğu ligler arasında anlamlı farklılık göstermese de lig seviyesine göre sırayla daha üst seviyede oynayan futbolcuların içsel karar verme seviyelerinin daha iyi olduğu görülmektedir. Bunun sebebinin daha üst liglerdeki amatör futbolcuların içsel karar verme yeteneklerinde anlamlı fark bulunması, bu futbolcuların daha yüksek bireysel becerilere ve futbol zekâsına sahip olduklarını gösterir. Bu fark, üst liglerde rekabetin daha yoğun olması, futbolcuların daha disiplinli ve düzenli antrenman yapmaları, daha fazla maç tecrübesine sahip olmaları ve bireysel gelişimlerine daha fazla önem vermeleri ile açıklanabilir. Bu durum, üst liglerde oynayan futbolcuların içsel karar verme süreçlerinde daha hızlı ve doğru kararlar alabilme yeteneklerini geliştirdiğini göstermektedir. Dışsal karar vermede bölgesel amatör ve 2. amatör ligleri arasında anlamlı farklılık göstermesinin sebebini 2. amatör liginde oynayan amatör futbolcuların büyük çoğunluğunun olgun futbolcular (27 yaş ver üzeri) olan oyunculardan oluşması ve birçoğunun gençlik yıllarında üst liglerde oynayıp tecrübeleri sayesinde dışsal karar verme puanlarının yüksek, bölgesel amatör liginde oynayan futbolcularının büyük çoğunluğu ise genç futbolculardan (18-20 yaş) oluştuğu ve deneyim eksikliği nedeniyle dışsal karar verme puanlarının düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Ghareeb ve Kaya (2022)'nin Futbolcuların karar verme stillerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında katılımcıların karar verme stilleri sporculuk düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte dikkatli karar verme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit etmiş ve profesyonel düzeyde spor yapan bireylerin amatör düzeyde spor yapan bireylere oran dikkatli karar verme stillerinin daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

6.1.5.Amatör takımında oynayan futbolcuların gelir düzeyine göre etkili karar verme seviyeleri puanlarının irdelenmesi

Bu çalışmada amatör takımlardaki futbolcuların gelir düzeyine göre sporda etkili karar verme ölçeğinin alt boyutu olan içsel karar verme puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu görüldü. Diğer alt boyutu olan dışsal karar verme puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü (Grafik 5).

15001-2000 tl arası gelir düzeyine sahip futbolcuların içsel karar verme seviyeleri en düşük çıkmıştır. Bunun sebebinin bu gelir düzeyi aralığında olan futbolcuların ekonomik kaygı içerisinde olduğu ve bu yüzden içsel karar vermede etkilendiğini söyleyebiliriz. 15000 tl gelir düzeyine kadar olan futbolcuların büyük çoğunluğunun genç (18-20 yaş) ve ailesinin yanında yaşadığından dolayı içsel karar verme seviyelerinin birbirine yakın ortalamaya sahip olduğunu söyleyebiliriz. 20001 tl ve üzeri gelir düzeyine sahip futbolcuların ise içsel karar verme seviyelerinin en yüksek olma sebebinin ise daha iyi gelir düzeyine sahip futbolcular genellikle maddi olarak daha rahat bir yaşam sürerler. Bu durum, stres ve baskının azalmasına ve dolayısıyla daha sağlıklı kararlar almalarına yardımcı olduğu söylenebilir.

Beşik (2023)'ün Takım ve Bireysel Spor Antrenörlerinin Karar Verme Stillerinin Karşılaştırılması çalışmasında katılımcıların gelir gruplarına karar vermede özsaygı (kendine güven) ölçeğinde anlamlı fark saptamamıştır. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulgularla ters düşmektedir.

6.1.6.Amatör takımında oynayan futbolcuların lisanslı spor yılına göre etkili karar verme seviyeleri puanlarının irdelenmesi

Bu çalışmada amatör takımlardaki futbolcuların lisanslı spor yılına göre sporda etkili karar verme ölçeğinin alt boyutları olan içsel karar verme ve dışsal karar verme puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu görüldü (Grafik 6).

Amatör futbolcuların spor kariyerleri boyunca içsel karar alma yeteneklerinin geliştiğini işaret edebilir. Bu gelişme, deneyim kazanma, daha fazla antrenman ve rekabet içinde yer alma gibi faktörlerin etkisiyle gerçekleşmiş olabilir. Ayrıca, bu bulgu, sporcuların olgunluk düzeylerinin artmasıyla birlikte karar verme süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetebildiklerini de gösterebilir.

Amatör takımlardaki futbolcuların spor yılına göre dışsal karar verme seviyelerinin azalması, sporcuların deneyim kazandıkça dış etkenlerin karar verme süreçlerindeki etkisinin azaldığını düşündürebilir. Bu durum, sporcuların zamanla daha bağımsız ve güvenilir kararlar almaya başladığını gösterebilir. Özellikle 1-5 yıl ile 11 yıl ve üzeri spor yılı arasındaki anlamlı fark, sporcuların uzun vadeli deneyimlerinin karar verme süreçlerini nasıl etkilediğine dair önemli bir gösterge olabilir. Bu sonuçlar, amatör futbolcularda deneyim arttıkça dışsal faktörlerin karar verme süreçlerindeki rolünün azaldığını ve sporcuların daha bağımsız hale geldiklerini söyleyebiliriz.

Şenbakar (2021)'in Elazığ İlindeki Futbolcuların Karar Verme Stillerinin İncelenmesi çalışmasında futbolcuların karar verme stilleri ölçeğinin alt boyutunda spor yılı değişkenine göre karar vermede özsaygı, kaçıngan ve erteleyici tutumlar alt boyutları arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Ghareeb ve Kaya (2022)'nin Futbolcuların karar verme stillerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında sporculuk yılı ile dikkatli karar verme arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ve elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit etmiştir. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

6.2. Sonuç

18 Yaş ve üzeri amatör futbolcuların sporda etkili karar verme seviyelerinin bulunduğu lig değişkenine göre dışsal karar vermede anlamlı bir fark gösterdiği, 2. amatör ligindeki futbolcularının bölgesel amatör liginde olan futbolcularına göre dışsal karar verme seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyi değişkenine göre içsel karar vermede anlamlı bir fark gösterdiği, gelir düzeyi 20001 tl ve üzeri futbolcularının gelir düzeyi 15001-20000 tl olan futbolculara göre içsel karar verme seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Lisanslı spor yapma yılı değişkenine göre hem içsel karar verme hem de dışsal karar verme seviyelerinde anlamlı bir fark göstermiştir. 11 yıl ve üzeri lisanslı spor yılı yapan futbolcunun sırasıyla 1-5 yıl ve 6-10 yıl lisanslı spor yapan futbolculara göre içsel karar verme seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. 1-5 yıl lisanslı spor yılı olan futbolcunun ise 11 yıl ve üzeri lisanslı spor yılı olan futbolculardan dışsal karar verme seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaş, eğitim seviyesi, oynadığı mevki değişkenlerine göre sporda etkili karar verme puanlarının hem içsel karar verme hem de dışsal karar verme seviyelerinde anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur.

6.3. Öneriler

- Örneklem grubunun sayısı arttırılabilir. Farklı şehirlerde farklı kültürlere sahip olan futbolcular üzerinde uygulanabilir.
- Yapılan bu çalışmada haftalık yapılan antrenman, medeni hal değişkenleri eklenebilir.
- Bu bulgular sonucunda, kulüpler ve antrenörler genç oyuncuların takım içi karar verme, içsel ve dışsal karar verme yeteneklerini artırmak amacıyla daha iyi planlanmış taktiksel eğitim programları ve antrenmanlar düzenleyebilir.4
- Lisanslı spor yılına göre amatör futbolcuların içsel karar verme seviyelerinin artması, futbolcuların deneyim kazandıkça ve sürekli olarak rekabet içinde oldukça içsel karar alma becerilerini geliştirdiklerini düşündürebilir ve bulgu, sporun sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal yetenekler üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olabileceğini söyleyebiliriz. Bu etkiyle sedanter bireyler içinde çeşitli etkinlikler düzenlenebilir.
- Sporda etkili karar verme alanında yapılacak yeni çalışmaların daha fazla takım ve futbolcular üzerinde yapılması bu konunun aydınlanmasına katkıda bulunacaktır.
- Böyle bir çalışma diğer takım oyunlarında ve/veya bireysel sporlarda da yapılarak ortaya çıkan sonuçların karşılaştırılması yapılabilir.

7. KAYNAKÇA

Amman, M.T. (2000). Spor sosyolojisi. İçinde Sporda Sosyal Bilimler, Ed: H.C. İkizler, İstanbul: Alfa Basım

Arıkan Y. (2007). Futbolda Şiddet ve polis. *Polis Bilimleri Dergisi*, *9(1-4):* 109-132.

Atılgan, D. (2018). Spor yönetiminde görev alan yöneticilerde kriz yönetimi, karar verme ve özgüven beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *(Doktora Tezi) Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Konya*.

Başer, E. (1994). *Futbolda Psikoloji ve Başarı,* Yayınevi Yayıncılık, 41-84.

Baumann, S. (1986). Praxis der sportpsychologie. München: Blv Buchverlag

Beşik, T. (2023). Takım ve bireysel spor antrenörlerinin karar verme stillerinin karşılaştırılması. *(Yüksek Lisans Tezi) Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Samsun.*

Bridgewater, S., & Stray, S. (2002). Brand values and a typology of premiership football fans. *Warwick Business School*.

Çetın, M. Ç., & Kara, M. (2024). Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *29*(1), 40-52.

Deniz, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı karar verme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. Eurasian Journal of Educational Research, 15, 23-35.

Egesoy, H. (1998). *Elit Ve Elit Olmayan Futbol Oyuncularının Karar Verme Performanslarının Karar Verme Hızı Ve Verilen Kararın Doğruluğu Açısından Karşılaştırılması,* Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa 1998, s. 6–70.

Egesoy, H., Eniseler, N., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. (1999). Elit ve Elit Olmayan Futbol Oyuncularının Karar Verme Performanslarının Karar Verme Hızı ve Verilen Kararın Doğruluğu Açısından Karşılaştırılması. CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 22-33.

Eroğlu, Ş. (2022). Spor yöneticilerinin kişilik özelliklerinin karar verme stilleri üzerine etkileri. *(Doktora Tezi), Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Çorum.*

Ghareeb, M., & Kaya, M. (2022). Futbolcuların karar verme stillerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 119-131.

Gore, J. (1995). Hotel managers' decision making: can psychology help?. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, *7*(2/3), 19-23.

Güvendi, B., Işım, A. T., & Güçlü, M. (2018). Korumalı futbol (amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(2), 159-175.

İnal, A. (1998). Futbolda Eğitim ve Öğretim, Nobel Yayınevi, Konya).

Kelecek, S., Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(1), 21-27.

Leveaux, R. (2010). Facilitating referee's decision making in sport via the application of technology. IBIMA Publishing, 1-8.

Sánchez, A. C. J., Calvo, A. L., Buñuel, P. S. L., & Godoy, S. J. I. (2009). Decision-making of spanish female basketball team players while they are competing. *Revista de Psicología del Deporte*, *18*(3), 369-373.

Sülün, Ö.(2013). Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Şenbakar, K. (2021). Elazığ ilindeki futbolcuların karar verme stillerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, *5*(2), 11-17.

Yaralıoğlu, K. (2010). Karar Verme Yöntemleri, Ankara, Detay Yayıncılık.

Yılmaz, E. (2023). Spor yöneticilerinin zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka düzeylerinin karar verme stillerine etkisi. *(Doktora Tezi) Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Bolu.*

Takım Sporları Yapan Sporcuların Algıları Açısından Antrenör Davranışlarının İncelenmesi

Cengiz BAYRAKTAR[1], Osman Deniz SARAL[2] , Ahmet ALGÜN[3]

[1] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize
[2] Milli Eğitim Bakanlığı, Kilis
[3] Milli EğitimBakanlığı, Rize

ÖZET

Giriş ve Amaç: Takım sporu yapan sporcuların algıları açısından antrenör davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Araştırma sürecinde takım sporu yapan sporcuların algıları açısından antrenör davranışlarını ölçmek için Trabzon ilinde takım sporu yapan sporculara Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ) uygulanmış ve bu uygulama sonrasında elde edilen sonuçlardan hareketle Yaş, Cinsiyet, Eğitim Seviyesi, Spor Geçmişi (Yılı), Yaptıkları Takım Sporu, Milli Sporcu Olma Durumu ve Antrenörle Çalışma Yılı Düzeyi gibi değişkenlerin sporcuların algı düzeyleri üzerine nasıl etki ettiği tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmamızın örneklem grubunu Trabzon ilinde bulunan takım sporları yapan 140 sporcu oluşturmaktadır. Verilerin analizinde SPSS 29.0 paket programı ve Microsoft Excel 2016 paket programı beraber kullanılırken grafiklerin çizilmesinde Windows için Microsoft Excel 2016 paket programı kullanılmıştır. Verilerin yüzde dağılım ve frekans değerleri tanımlayıcı istatistikle belirlenmiştir. Cinsiyete ve milli sporcu olma durumuna göre antrenör davranışlarının değerlendirilmesi için bağımsız örneklem T testi uygulanırken yaş, spor dalı, spor yapma yılı, eğitim düzeyi ve antrenörle çalışma süresine göre sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirmede Tek Yönlü Anova testi kullanılmıştır. Yapılan tüm analizler $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyine göre yapılmıştır.
Bulgular: Sporcuların algılarına göre antrenör davranışlarında cinsiyet, spor yılı ve antrenörle çalışma süresine göre anlamlı fark olduğu görülürken ($p<0,05$) diğer değişkenler açısından anlamlı farklara rastlanmadı ($p>0,05$). Aynı antrenörle çalışma süresine göre; antrenörü ile 4-6 yıl çalışan sporcuların daha fazla olumlu antrenör davranışlarına sahip olduğu görülmüştür.
Sonuçlar: Sporcuların algılarına göre antrenör davranış düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre birtakım farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Antrenörlerin sporcularıyla çalışma süreleri daha uzun vadeli planlanmalı ve bu süreçte ikili ilişkileri güçlendirmek için de iletişim becerileri eğitimi ve aktiviteler planlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Spor, Antrenman, Algı

Investigation of Coach Behaviors in Terms of Perceptions of Team Sports Athletes

Cengiz BAYRAKTAR[1], Osman Deniz SARAL[2] , Ahmet ALGÜN[3]

ABSTRACT

Introduction and Objective: The aim of this study was to examine coach behaviors in terms of different variables in terms of the perceptions of team sport athletes.
Method: In the research process, in order to measure the coach behaviors in terms of the perceptions of the athletes playing team sports, the Scale for the Evaluation of Coach Behaviours for Athletes (SADDÖ) was applied to the athletes playing team sports in Trabzon province, and based on the results obtained after this application, it was tried to determine how the variables such as age, gender, education level, sports history (year), team sport, national athlete status, and years of working with the coach affect the perception levels of the athletes. The sample group of our research consists of 140 athletes who are engaged in team sports in Trabzon province. In the analysis of the data, SPSS 29.0 package program and Microsoft Excel 2016 package program were used together, while Microsoft Excel 2016 package program for Windows was used to draw graphs. The percentage distribution and frequency values of the data were determined by descriptive statistics. An independent sample T test was used to evaluate the coach behaviors according to gender and national athlete status, while a one-way ANOVA test was used to evaluate the coach behaviors of the athletes

according to age, sport branch, years of sport, education level, and working time with the coach. All analyses were performed according to the α=0.05 significance level.
Findings: According to the perceptions of the athletes, there was a significant difference in coach behaviours according to gender, sport year and working time with the coach (p<0,05), while no significant differences were found in terms of other variables (p>0,05). According to the duration of working with the same coach; it was seen that the athletes who worked with their coach for 4-6 years had more positive coach behaviours.
Conclusions: According to the perceptions of athletes, coach behaviour levels show some differences according to various demographic variables. Coaches' working time with their athletes should be planned for a longer term and in this process, communication skills training and activities can be planned to strengthen bilateral relationships.

Keywords: Coach, Sport, Training, Perception

GİRİŞ

Günümüzde antrenörün davranış ve yeterliliğinin spor zevkinin ve performansının gelişimini etkileyen önemli faktörler olduğu söylenebilir. Sporcular ve antrenörler birbirlerine çok bağımlıdırlar ve aralarındaki iletişim her zaman performansta belirleyici bir faktör olarak görülmüştür (Toros ve Duvan, 2011).

Antrenör, sporcu ve antrenman ortamı arasındaki örüntüyü açıklamaya yönelik yapılan araştırmalar, sporcunun antrenörünün davranışlarının sporcunun gelişimini doğrudan etkilediğini göstermektedir (Çik, B., & Küçük, V. 2019).

Antrenörlerin takım üyelerini etkileme yeteneği, hem antrenör ile sporcu arasındaki iletişimde, istenilen motivasyon düzeyine ulaşmada hem de öğretilen koordinasyon, teknik, taktik ve psikolojik becerilerde açıkça görülmektedir (Konter, 1996).

Bir sporcu veya sporculardan oluşan takım ne kadar yetenekli ve çalışkan olursa olsun, teknik ve taktiksel olarak yönlendirilmediği ve geliştirilmediği sürece başarıya ulaşılamaz. Başarılı olmak için her sporcunun bir antrenöre ihtiyacı vardır. Antrenör, teorik bilgi ve tecrübeyi birleştirerek sporcuları yeteneklerine göre yönlendirip eğiten, onları müsabakalara hazırlayan ve rehberlik sağlayan kişidir (Doğan, 2004).

Antrenör davranışı, sporcuların hedeflerini belirlemelerine, onları spor yapmaya motive etmelerine, becerilerini geliştirmelerine ve istenilen performans çıktılarına ulaşmalarına yardımcı olan oldukça etkili bir olgudur (Koh ve Wang, 2015).

Antrenörün, sporcuların bağımsızlık ve yeterliliğe ulaşmalarına yardımcı olan etkili bir lider, motive edici ve eğitimci olması beklenir. Antrenör genel olarak veya belirli bir spor dalına yönelik spor faaliyetlerini ve antrenmanlarını yürüten, istenilen teknik, taktik, kondisyon, psikolojik, sosyolojik ve ruhsal hedeflere göre sporcuyu etkin ve kademeli olarak bir üst seviyeye çıkaran kişidir (Özbey, M., & Ünal, H. 2020).

Antrenörlük, etkileşim ve iletişim yoluyla başkalarını etkilemeye ve yönlendirmeye odaklanan bir liderlik becerisidir (Türksoy, 2013).

Antrenörlerin spor ortamında sporcuların gelişimlerine en büyük etkiyi sağlayan kişiler olduğu görülmektedir. Antrenörler, genç sporcuların teknik becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda onların fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden de gelişimini desteklerler. Bu bağlamda, antrenörlerin rolü sadece saha içinde değil, aynı zamanda saha dışında da önemlidir. Genç sporcuların yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olmak, motivasyonlarını artırmak ve karakter gelişimlerini desteklemek gibi pek çok sorumluluğu üstlenirler (Yapar, A., & Serbes, Ş. 2020).

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları ve verilerin analizi üzerinde durulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Trabzon İlindeki takım sporu yapan sporcuların algıları açısından antrenör davranışlarını değerlendirme seviyelerinin tespitine yönelik olduğu için tarama modelindedir.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Trabzon ilinde yer alan takım sporcuları oluşturmaktadır.

Araştırmamızın örneklem grubunu ise; Trabzon ilinde bulunan takım sporları yapan 140 sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunun demografik özelliklerini belirlemeye yönelik değişkenler, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır.

Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)

Côte ve ark. (1999) tarafında geliştirilen özgün adı "Coaching Behavior Scale for Sport" olan ve Türkçe uyarlaması Yapar ve İnce (2014) tarafından yapılan "Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği" (SADDÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin uyarlanmış hali özgün haliyle benzer yapıda 7li likert özeliğinde olup toplamda 47 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Yedi alt boyutun ilk altısı olumlu kişisel anlayış boyutlarından oluştururken bir alt boyutunu ise olumsuz kişisel anlayış boyutunu oluşturmaktadır. Olumlu kişisel anlayış alt boyutları 1) antrenman ve kondisyon, 2) teknik beceri öğretimi, 3) zihinsel hazırlık, 4) hedef belirleme, 5) yarışma stratejileri ve 6) olumlu antrenör davranışları boyutlarını içerirken; 7) olumsuz antrenör davranışları boyutu antrenörün sporcular üzerinde yarattığı olumsuz davranışları içermektedir.

İstatistiki Yöntem

Verilerin analizinde SPSS 29.0 paket programı ve Microsoft Excel 2016 paket programı beraber kullanılırken grafiklerin çizilmesinde Windows için Microsoft Excel 2016 paket programı kullanılmıştır.

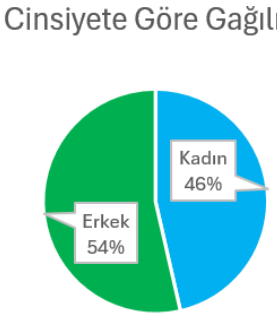
Verilerin nasıl dağıldığıyla ilgili olarak çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak hesap yöntemi uygulanmış ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Verilerin yüzde dağılım ve frekans değerleri tanımlayıcı istatistikle belirlenmiştir. Cinsiyete ve milli sporcu olma durumuna göre antrenör davranışlarının değerlendirilmesi için bağımsız örneklem T testi uygulanırken yaş, spor dalı, spor yapma yılı, eğitim düzeyi ve antrenörle çalışma süresine göre sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirmede Tek Yönlü Anova testi kullanılmıştır. Yapılan tüm analizler $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyine göre yapılmıştır.

BULGULAR

Genel Özellikler

Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

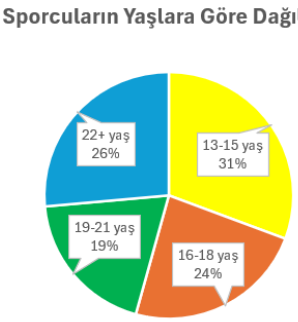
Sporcuların %54 ünün (N=75) Erkek, %45 inin (N=65) Kadın olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 1. Sporcuların Cinsiyete Göre Dağılımı

Sporcuların Yaşlarına Göre Dağılımı

Sporcuların %19 u (N=27) 19-21 yaş aralığında, %24 ü (N=33) 16-18 yaş aralığında, %26 sı (N=37) 22 yaş ve üzeri yaş aralığında ve %31 i (N=43) 13-15 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 2. Sporcuların Yaşlarına Göre Dağılımı

Sporcuların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

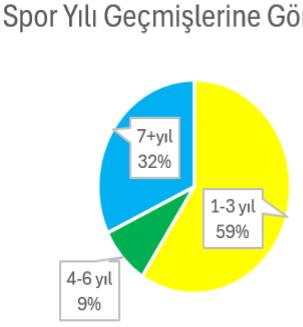
Sporcuların %2 si (N=3) Lisansüstü düzeyinde, %9 u (N=12) Ön Lisans düzeyinde, %31 i (N=44) Lisans düzeyinde ve %58 i (N=81) Lise düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 3. Sporcuların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Sporcuların Spor Yılı Geçmişlerine Göre Dağılım

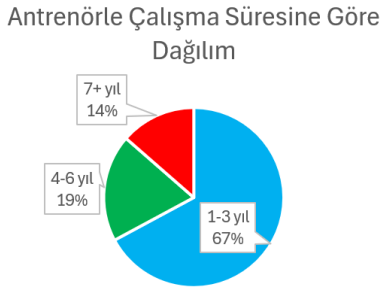
Sporcuların %9 u (N=12) 4-6 yıl aralığında, %32 si (N=44) +7 yıl aralığında ve %59 u (N=81) 1-3 yıl aralığında olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 4. Sporcuların Spor Yılı Geçmişlerine Göre Dağılımı

Sporcuların Antrenörle Çalışma Süresine Göre Dağılımı

Sporcuların %14 ü (N=19) +7 yıl aralığında, %19 u (N=27) 4-6 yıl aralığında ve %67 si (N=94) 1-3 yıl aralığında olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 5. Sporcuların Antrenörle Çalışma Süresine Göre Dağılımı

Sporcuların Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Dağılımı

Sporcuların %14 ü (N=19) Milli Sporcu ve %86 sı (N=121) Milli Sporcu olmadığı tespit edilmiştir.



Şekil 6. Sporcuların Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Dağılımı

Sporcuların Yaptıkları Spor Dalına Göre Dağılımı

Sporcuların %7 si (N=10) Basketbol, %29 u (N=40) Voleybol, %31 i Futbol (N=43), ve %33 ü (N=47) Diğer spor dalında olduğu tespit edilmiştir.



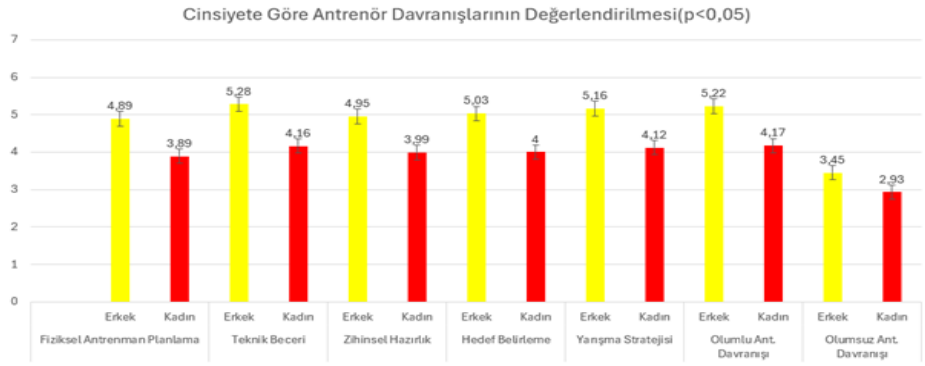
Şekil 7. Sporcuların Yaptıkları Spor Dalına Göre Dağılımı

Hipotez Testleri

Sporcuların Cinsiyetine Göre Antrenör Davranış Puanları

Sporcularının cinsiyetlerine bağlı olarak antrenör davranışlarını değerlendirme puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T Testi uygulandı.

Test sonuçları eğitim düzeylerine göre sporcuların fiziksel antrenman planlama (*0,002; p<0.05*), teknik beceri (*0,000; p<0.05)*, zihinsel hazırlık (*0,004; p<0.05*), hedef belirleme (*0,001 p>0.05*), yarışma stratejisi (*0,001 p<0.05*) ve olumlu antrenör davranışı (*0,007 p<0.05*) puanlarının anlamlı olduğu görülürken olumsuz antrenör davranışı (*0,0631 p>0.05*) puanının anlamsız olduğu görüldü.



Grafik 8. Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Antrenör Davranışlarını Değerlendirme

Cinsiyetlerine göre erkek sporcuların fiziksel antrenman planlama alt boyutu puanları (4,89 ± 1,36) kadın (3,89 ± 1,87) sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyetlerine göre erkek sporcuların teknik beceri alt boyutu puanları (5,28 ± 1,44) kadın (4,16 ± 2,09) sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyetlerine göre erkek sporcuların zihinsel hazırlık alt boyutu puanları (4,95 ± 1,58) kadın (3,99 ± 2,07) sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyetlerine göre erkek sporcuların hedef belirleme alt boyutu puanları (5,03 ± 1,49 kadın (4,00 ± 2,00) sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyetlerine göre erkek sporcuların yarışma stratejisi alt boyutu puanları (5,16 ± 1,54) kadın (4,12 ± 2,06) sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.
Cinsiyetlerine göre erkek sporcuların olumlu antrenör davranış alt boyutu puanları (5,22 ± 1,50) kadın (4,17 ± 1,96) sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

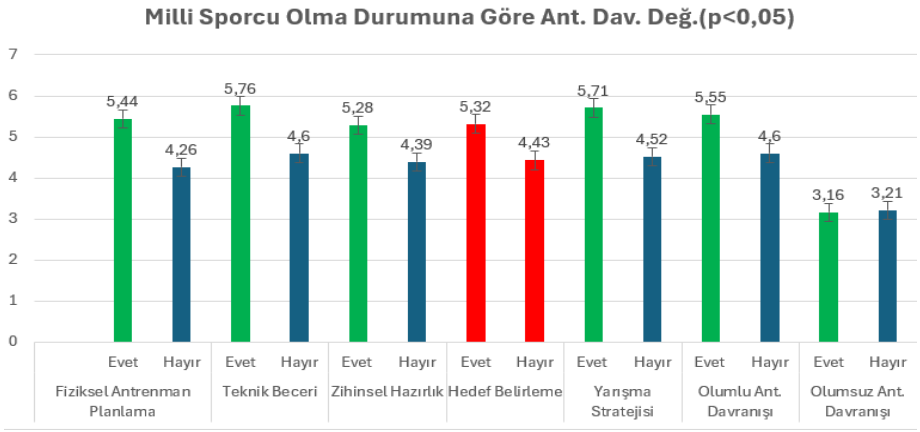
Cinsiyetlerine göre erkek sporcuların olumsuz antrenör alt boyutu puanları (3,45 ± 1,75) kadın (2,93 ± 1,59) sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların Milli Olma Durumuna Göre Antrenör Davranış Puanları

Sporcularının Milli Sporcu olma durumuna bağlı olarak antrenör davranışlarını değerlendirme puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T Testi uygulandı.

Test sonuçları eğitim düzeylerine göre sporcuların fiziksel antrenman planlama (*0,248; p>0.05*), teknik beceri (*0,303; p>0.05)*, zihinsel hazırlık (*0,338; p>0.05*), yarışma stratejisi (*0,240 p>0.05*), olumlu antrenör davranışı (*0,510 p>0.05*) ve olumsuz antrenör davranışı (*0,923 p>0.05*) puanları arasındaki farkın

anlamlı olmadığı görülürken hedef belirleme (*0,038 p>0.05*) puanının arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü.



Grafik 9. Sporcuların Milli Olma Durumuna Göre Ant. Dav. Değ.

Milli sporcu olma durumuna göre milli sporcuların fiziksel antrenman planlama puanlarının (5,44 ± 1,30) milli olmayan sporculardan (4,26 ± 1,69) daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Milli sporcu olma durumuna göre milli sporcuların teknik beceri puanlarının (5,76 ± 1,54) milli olmayan sporculardan (4,6 ± 1,85) daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Milli sporcu olma durumuna göre milli sporcuların zihinsel hazırlık puanlarının (5,28 ± 1,64) milli olmayan sporculardan (4,39 ± 1,89) daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.
Milli sporcu olma durumuna göre milli sporcuların hedef belirleme puanlarının (5,32 ± 1,37) milli olmayan sporculardan (4,43 ± 1,85) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Milli sporcu olma durumuna göre milli sporcuların yarışma stratejisi puanlarının (5,71 ± 1,58) milli olmayan sporculardan (4,52 ± 1,86) daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

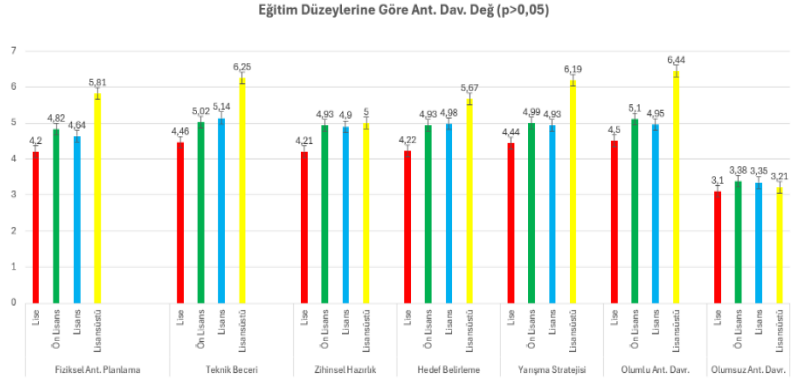
Milli sporcu olma durumuna göre milli sporcuların olumlu antrenör davranışı puanlarının (5,55 ± 1,55) milli olmayan sporculardan (4,6 ± 1,81) daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Milli sporcu olma durumuna göre milli sporcuların olumsuz antrenör davranış puanlarının (3,16± 1,70) milli olmayan sporculara (3,21 ± 1,70) göre daha düşük bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların Eğitim Düzeylerine Göre Antrenör Davranış Değerlendirme Puanları

Sporcularının eğitim düzeylerine bağlı olarak antrenör davranış değerlendirme puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı.

Test sonuçları eğitim düzeylerine göre sporcuların fiziksel antrenman planlama ($F_{1,64}$ *0,283; p>0.05*), teknik beceri ($F_{2,08}$ *0,106; p>0.05)*, zihinsel hazırlık ($F_{1,58;}$ *0,198; p>0.05*), hedef belirleme ($F_{2,30}$ *0,080; p>0.05*), yarışma stratejisi ($F_{1,49}$ *0,221; p>0.05*), olumlu antrenör davranışı ($F_{1,79}$*0,152; p>0.05*) ve olumsuz antrenör davranışı ($F_{0,24}$ *0,869; p>0.05*) puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü.



Grafik 10. Sporcuların Eğitim Düzeylerine Göre Ant. Dav. Değ.

Eğitim düzeylerine göre fiziksel antrenman planlama alt boyutu puanlarında Lisansüstü düzeyde eğitim gören sporcuların puanları (5,81±0,59) sırası ile Ön Lisans (4,82±1,62), Lisans (4,64±1,18) ve Lise (4,2±1,91) düzeyinde eğitim gören sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Eğitim düzeylerine göre teknik beceri alt boyutu puanlarında Lisansüstü düzeyinde eğitim göre sporcuların puanları (6,25±1,08) sırası ile Lisans (5,14±1,26), Ön Lisans (5,02±1,68) ve Lise (4,46±2,11) düzeyinde eğitim gören sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Eğitim düzeylerine göre zihinsel hazırlık alt boyutu puanlarında Lisansüstü düzeyinde eğitim göre sporcuların puanları (5,00±0,69) sırası ile Ön Lisans (4,93±1,74), Lisans (4,90±1,38) ve Lise (4,21±2,11) düzeyinde eğitim gören sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Eğitim düzeylerine göre hedef belirleme alt boyutu puanlarında Lisansüstü düzeyinde eğitim göre sporcuların puanları (5,67±0,00) sırası ile Lisans (4,98±1,27), Ön Lisans (4,93±1,60) ve Lise (4,22±2,06) düzeyinde eğitim gören sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

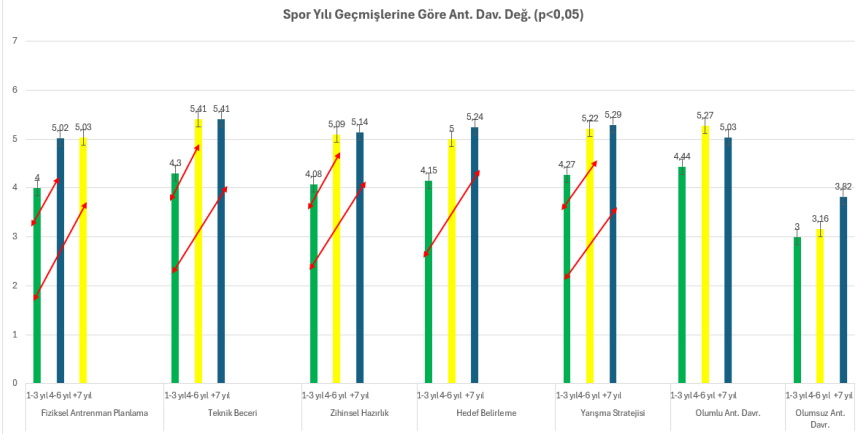
Eğitim düzeylerine göre yarışma stratejisi alt boyutu puanlarında Lisansüstü düzeyinde eğitim göre sporcuların puanları (6,19±1,03) sırası ile Lisans (4,99±1,25), Ön Lisans (4,93±1,74) ve Lise (4,22±2,14) düzeyinde eğitim gören sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Eğitim düzeylerine göre olumlu antrenör davranış alt boyutu puanlarında Lisansüstü düzeyde eğitim gören sporcuların puanları (6,44±0,54) sırası ile Ön Lisans (5,01±1,66), Lisans (4,95±1,25) ve Lise (4,50±2,04) düzeyinde eğitim gören sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Eğitim düzeylerine göre olumsuz antrenör davranış alt boyutu puanlarında Ön lisans düzeyde eğitim gören sporcuların puanları (3,38±1,89) sırası ile Lisans (3,35±1,52), Lisansüstü (3,21±2,53) ve Lise (3,10±1,75) düzeyinde eğitim gören sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre Antrenör Davranışı Değerlendirme Puanları

Sporcularının spor yapma yılına bağlı olarak antrenör davranış değerlendirme puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçları sporcuların yaptığı spor yılına göre fiziksel antrenman planlama ($F_{6,87;}$ *0,001; p<0.05*), teknik beceri ($F_{6,58;}$ *0,002; p<0.05)*, zihinsel hazırlık ($F_{5,58;}$ *0,005; p<0.05*), hedef belirleme ($F_{5,40;}$ *0,006; p<0.05*), yarışma stratejisi ($F_{5,00;}$ *0,008; p<0.05*) puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü. Olumlu antrenör davranışı ($F_{2,82;}$ *0,063; p>0.05*) ve olumsuz antrenör davranışı ($F_{2,63;}$ *0,076; p>0.05*) puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü.



Grafik 11. Sporcuların Spor Yılı Geçmişlerine Göre Antrenör Davranışlarını Değerlendirme

Sporcuların spor yılı geçmişlerine göre fiziksel antrenman planlama alt boyutu puanlarında +7 yıl puanları (5,03 ± 1,37) 1-3 yıl (4,00 ± 1,83) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. 4-6 yıl puanları (5,02 ± 1,15) 1-3 yıl (4,00 ± 1,83) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. +7 yıl puanları (5,03 ± 1,37) 4-6 yıl puanları (5,02 ± 1,15) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların spor yılı geçmişlerine göre teknik beceri alt boyutu puanlarında +7 yıl puanları (5,41 ± 1,49) 1-3 yıl (4,30 ± 2,00) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. 4-6 yıl puanları (5,41 ± 1,30) 1-3 yıl (4,30 ± 2,00) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. +7 yıl puanları (5,41 ± 1,49) ve 4-6 yıl puanları (5,41 ± 1,30) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların spor yılı geçmişlerine göre zihinsel hazırlık alt boyutu puanlarında +7 yıl puanları (5,14 ± 1,68),1-3 yıl (4,08 ± 1,98) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. 4-6 yıl puanları (5,09 ± 1,41), 1-3 yıl (4,08 ± 1,98) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. +7 yıl puanları (5,14 ± 1,68) ve 4-6 yıl puanları (5,09 ± 1,41) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların spor yılı geçmişlerine göre hedef belirleme puanlarında +7 yıl puanları (5,24 ± 1,56),1-3 yıl (4,15 ± 1,97) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. 4-6 yıl puanları (5,00 ± 1,23), 1-3 yıl (4,15 ± 1,97) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. +7 yıl puanları (5,24 ± 1,56) ve 4-6 yıl puanları (5,00 ± 1,23) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların spor yılı geçmişlerine göre yarışma stratejisi puanlarında +7 yıl puanları (5,29 ± 1,62),1-3 yıl (4,27 ± 1,99) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. 4-6 yıl puanları (5,22 ± 1,44), 1-3 yıl (4,27 ± 1,99) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. +7 yıl puanları (5,29 ± 1,62),) ve 4-6 yıl puanları (5,22 ± 1,44) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

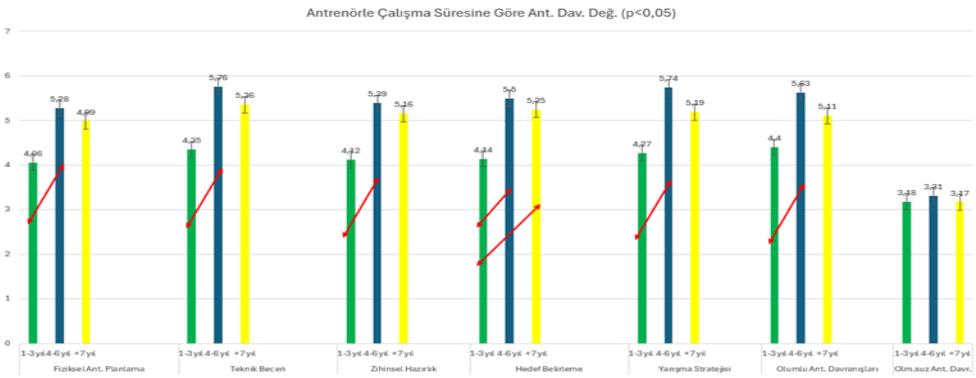
Sporcuların spor yılı geçmişlerine göre olumlu antrenör davranışı puanlarında 4-6 yıl puanları (5,27 ± 1,28), sırası ile +7 yıl (5,03 ± 1,59) ve 1-3 yıl (4,44±1,97) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların spor yılı geçmişlerine göre olumsuz antrenör davranışı puanlarında +7 yıl puanları (3,82 ± 1,91), sırası ile 4-6 yıl (3,16 ± 1,30) ve 1-3 yıl (3,00±1,70) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların Antrenörle Çalışma Süresine Göre Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Puanları

Sporcularının antrenörle çalışma süresine bağlı olarak antrenör davranış değerlendirme puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçları sporcuların antrenörle çalışma süresine göre fiziksel antrenman planlama ($F_{7,32;}$ *0,001; p<0.05*), teknik beceri ($F_{7,90;}$ *0,001; p<0.05)*, zihinsel hazırlık ($F_{6,54;}$ *0,002; p<0.05*), hedef belirleme ($F_{8,27;}$ *0,000; p<0.05*), yarışma stratejisi ($F_{8,04;}$ *0,000; p<0.05*), olumlu antrenör davranışı ($F_{5,78;}$ *0,004; p>0.05*) puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü. Olumsuz antrenör davranışı ($F_{070;}$ *0,974; p>0.05*) puanları sporcuların antrenörle çalışma süresine göre istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü.

Sporcuların antrenörle çalışma sürelerine göre fiziksel antrenman planlama alt boyutu puanlarında 4-6 yıl puanları (5,28 ± 1,23) 1-3 yıl (4,06 ± 1,76) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. +7 yıl puanları (4,99 ± 1,29) 1-3 yıl (4,06 ± 1,76) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir. 4-6 yıl puanları (5,28 ± 1,23) +7 yıl (4,99 ± 1,29) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.



Grafik 12. Sporcuların Antrenörle Çalışma Süresine Göre Antrenör Davranışlarını Değerlendirme

Sporcuların antrenörle çalışma sürelerine göre teknik beceri alt boyutu puanlarında 4-6 yıl puanları (5,76 ±1,19) 1-3 yıl (4,35 ± 1,93) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. +7 yıl puanları (4,99 ± 1,29) 1-3 yıl (4,35 ± 1,93) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir. 4-6 yıl puanları (5,76 ±1,19) +7 yıl (5,36 ± 1,59) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların antrenörle çalışma sürelerine göre zihinsel hazırlık alt boyutu puanlarında 4-6 yıl puanları (5,39 ±1,31) 1-3 yıl (4,12 ± 1,94) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. +7 yıl puanları (5,16 ± 1,71) 1-3 yıl (4,12 ± 1,94) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir. 4-6 yıl puanları (5,39 ±1,31) +7 yıl (5,16 ± 1,71) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların antrenörle çalışma sürelerine göre hedef belirleme alt boyutu puanlarında 4-6 yıl puanları (5,50 ±1,04) 1-3 yıl (4,14 ± 1,90) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. +7 yıl puanları (5,25 ± 1,57) 1-3 yıl (4,14 ± 1,90) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. 4-6 yıl puanları (5,50 ±1,04) +7 yıl (5,25 ± 1,57) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların antrenörle çalışma sürelerine göre yarışma stratejisi alt boyutu puanlarında 4-6 yıl puanları (5,74 ±1,23) 1-3 yıl (4,27 ± 1,94) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. +7 yıl puanları (5,19 ± 1,57) 1-3 yıl (4,27 ± 1,94) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir. 4-6 yıl puanları (5,74 ±1,23) +7 yıl (5,19 ± 1,57) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların antrenörle çalışma sürelerine göre olumlu antrenör davranışı alt boyutu puanlarında 4-6 yıl puanları (5,63 ±1,15) 1-3 yıl (4,40 ± 1,91) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. +7 yıl puanları (5,11 ± 1,51) 1-3 yıl (4,40 ± 1,91) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir. 4-6 yıl puanları (5,63 ±1,15) +7 yıl (5,11 ± 1,51) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

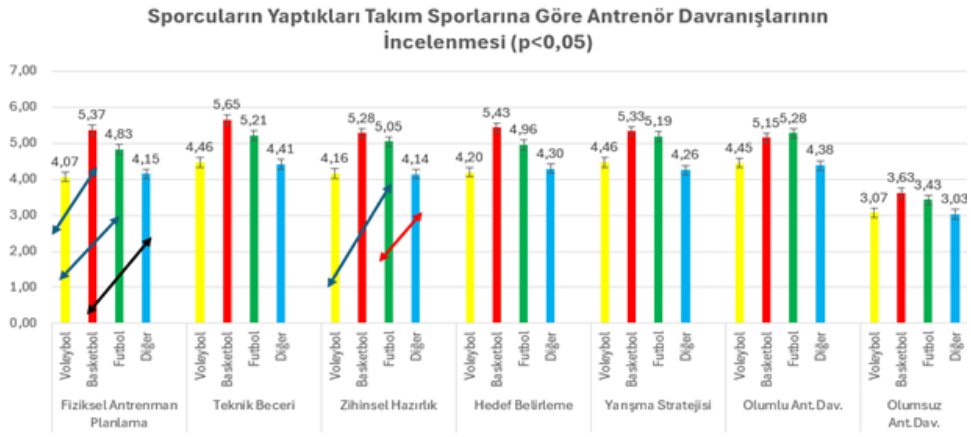
Sporcuların antrenörle çalışma sürelerine göre olumsuz antrenör davranışı alt boyutu puanlarında 4-6 yıl puanları (3,31±1,78) sırası ile 1-3 yıl (3,18±1,70) ve + 7 yıl (3,17±1,63) spor yapma yılına sahip sporcuların puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Sporcuların Yaptıkları Takım Sporuna Göre Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Puanları

Sporcularının antrenörle çalışma süresine bağlı olarak antrenör davranış değerlendirme puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı.

Test sonuçları sporcuların antrenörle çalışma süresine göre fiziksel antrenman planlama ($F_{3,03;}$ *0,0032; p<0.05) ve* zihinsel hazırlık ($F_{2,90;}$ *0,037; p<0.05*) puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü. Teknik

beceri ($F_{2,60;}$ *0,055; p>0.05)*, hedef belirleme ($F_{2,39;}$ *0,072; p>0.05*) yarışma stratejisi ($F_{2,55}$ *0,058; p>0.05*), olumlu antrenör davranışı ($F_{2,49;}$ *0,063; p>0.05*), ve olumsuz antrenör davranışı ($F_{0,70;}$ *0,556; p>0.05*) puanları sporcuların antrenörle çalışma süresine göre istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü.



Grafik 13. Sporcuların Yaptıkları Takım Sporlarına Göre Antrenör Davranışlarını Değerlendirme

Yaptıkları takım sporlarına göre fiziksel antrenman planlama alt boyutu puanlarında Basketbol takım sporcuların puanları (5,37±1,29) sırası ile Voleybol (4,07±1,58) ve diğer (4,15±1,94) takım sporcularının puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Yaptıkları takım sporlarına göre teknik beceri alt boyutu puanlarında Basketbol takım sporcuların puanları (5,65±1,20) sırası ile Futbol (5,21±1,63), Voleybol (4,46±1,85) ve diğer (4,41±2,05) takım sporcularının puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Yaptıkları takım sporlarına göre zihinsel hazırlık alt boyutu puanlarında Futbol takım sporcularının puanları (5,05±1,67), sırası ile Voleybol (4,16±1,90) ve diğer (4,14±1,97) takım sporcularının puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Yaptıkları takım sporlarına göre hedef belirleme alt boyutu puanlarında Basketbol takım sporcuların puanları (5,43±1,22) sırası ile Futbol (4,96±1,62), Voleybol (4,20±1,81) ve diğer (4,30±2,00) takım sporcularının puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Yaptıkları takım sporlarına göre yarışma stratejisi alt boyutu puanlarında Basketbol takım sporcuların puanları (5,33±1,32) sırası ile Futbol (5,19±1,61), Voleybol (4,46±1,91) ve diğer (4,26±2,04) takım sporcularının puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Yaptıkları takım sporlarına göre olumlu antrenör davranış alt boyutu puanlarında Futbol takım sporcuların puanları (5,28±1,61) sırası ile Basketbol (5,15±0,87), Voleybol (4,45±1,93) ve diğer (4,38±1,89) takım sporcularının puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

Yaptıkları takım sporlarına göre olumsuz antrenör davranış alt boyutu puanlarında Basketbol takım sporcuların puanları (3,63±1,56) sırası ile Futbol (3,43±1,88), Voleybol (3,07±1,60) ve diğer (3,03±1,63) takım sporcularının puanlarından daha yüksek bulunsa da bu fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

6. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Tartışma

Sporcuların Cinsiyetine Göre Antrenör Davranış Puanlarının İrdelenmesi

Bu çalışmada sporcuların cinsiyete göre sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin alt boyutları olan fiziksel antrenman planlama, teknik beceri, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejisi ve olumlu antrenör davranış puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu görülürken olumsuz antrenör davranış alt boyutu puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü (Grafik 8).

Cinsiyete göre antrenör davranışlarını değerlendirme puanlarında erkek sporcuların puanları kadın sporcuların puanlarından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bunun sebebi çalışmanın yapıldığı bölgedeki erkek antrenör sayısının daha fazla oluşu ve erkek sporcuların antrenörüyle arasındaki ilişkide kendisi daha rahat hissetmesinden kaynaklandığı olduğu söylenebilir.

Kadın sporcuların değerlendirme puanlarının daha düşük çıkmasında sporcular antrenörlerinden daha fazla anlayış ve empati içerisine girmesinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

(Dilek, A. N. 2017)'in Antrenör davranışları ile ilgili sporcu algısının araştırılması: Türkiye-Bosna-Hersek örneklerinin karşılaştırılması çalışmasında cinsiyet değişkenine göre fiziksel antrenman planlama, teknik beceri, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejisi ve olumlu antrenör davranış puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu görülürken olumsuz antrenör davranış alt boyutu puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü.

Bu çalışmada erkek sporcuların puanları kadın sporcuların puanlarından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

(Nakit, S. 2019)' nin Türkiye olimpiyatlara hazırlık merkezlerine devam eden sporcuların antrenörlerinin davranışlarını değerlendirme algılarının incelenmesi çalışmasında teknik beceri ve yarışma stratejisi alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutlar ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Bu çalışmada kadın sporcuların puanları erkek sporcuların puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu elde ettiğimiz bulgulara ters düşmektedir.

Sporcuların Milli Olma Durumuna Göre Antrenör Davranış Puanlarının İrdelenmesi

Bu çalışmada sporcuların milli sporcu olma durumuna göre sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin hedef belirleme alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu görüldü. Alt boyutları olan fiziksel antrenman planlama, teknik beceri, zihinsel hazırlık, yarışma stratejisi, olumlu antrenör davranış ve olumsuz antrenör davranış puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü (Grafik 9).

Milli sporcu olma durumuna göre antrenör davranışlarını değerlendirme puanlarında milli sporcuların puanları milli sporcu olmayanların puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bunun sebebi milli sporcuların antrenörünü daha fazla benimsemesi ve daha profesyonelce düşünmesinden kaynaklı olabilir.

Milli sporcuların daha üst düzeyde sporcu olduklarından dolayı devamlı müsabakalara katılma imkanları vardır bu sayede antrenörle olan ilişkilerinin daha iyi olduğunu söyleyebiliriz.

Milli sporcuların antrenörleri genellikle deneyimli ve yetenekli olurlar. Bu deneyimden dolayı antrenörünün de başarılı oluşu sporcunun antrenörüne karşı olumlu tutum göstermesi olarak görülebilir.

(Dilek, A. N. 2017)'in Antrenör davranışları ile ilgili sporcu algısının araştırılması: Türkiye-Bosna-Hersek örneklerinin karşılaştırılması çalışmasında cinsiyet değişkenine göre fiziksel antrenman planlama, teknik beceri, zihinsel hazırlık, yarışma stratejisi ve olumlu antrenör davranış ve olumsuz antrenör davranış puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görülürken hedef belirleme alt boyutu puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü.

Bu çalışmada milli sporcuların değerlendirme puanları milli olmayan sporcuların değerlendirme puanlarından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

(Nakit, S. 2019)' nin Türkiye olimpiyatlara hazırlık merkezlerine devam eden sporcuların antrenörlerinin davranışlarını değerlendirme algılarının incelenmesi çalışmasında alt boyutlar ile milli sporcu olma durumu arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Çalışmada milli olmayan sporcuların değerlendirme puanları milli sporcuların puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgu elde ettiğimiz bulgulara ters düşmektedir.

Bunun sebebi TOHM merkezinde kalan milli sporcuların uzun süredir orada olmaktan dolayı sosyal hayatlarından uzaklaşarak yorucu bir yaşam sürmelerinden ve antrenörlerin onlara daha sıkı yönetim sergilemesinden kaynaklanıyor olabilir.

Sporcuların Eğitim Düzeylerine Göre Antrenör Davranış Puanlarının İrdelenmesi

Bu çalışmada sporcuların eğitim düzeylerine göre sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin alt boyutları olan fiziksel antrenman planlama, teknik beceri, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejisi, olumlu antrenör davranış ve olumsuz antrenör davranış puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü (Grafik 10).

Çalışmada lisansüstü düzeyde eğitim gören sporcuların puanları sırası ile Lisans, Ön Lisans ve Lise düzeyinde eğitim gören sporcuların puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Anlamlı farklılık olmasa da lisansüstü düzeyde eğitim gören sporcuların puanlarının diğer düzeylerde eğitim göre sporcuların puanlarından daha yüksek çıkmasının sebebi eğitim seviyesi arttıkça sporcunun algısının gelişerek antrenörüne karşı bakış açısının olumlu yönde artmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Daha yüksek eğitim seviyesine sahip sporcular, genellikle empati ve anlayış yeteneklerini geliştirmiş olabilirler. Bu durum, sporcuların antrenörlerinin kararlarını ve yönlendirmelerini daha iyi anlamalarına ve onlarla daha iyi ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir.

En düşük puanların lise eğitim düzeyinde olmasının sebebi lise düzeyindeki sporcuların gelişimsel özelliklerinden dolayı kendilerini daha özgür ruhlu hissetmelerinden, sorumluluk bilincinin düşük olmasından ve bir otorite figürüne karşı direnç göstermesinden kaynaklanıyor olabilir.

(Kayğusuz, T. 2022). Profesyonel Voleybolcularda Antrenör Davranışlarının Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi çalışmasında eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark bulunamamıştır.

Çalışmada lisansüstü düzeyindeki sporcular en yüksek lise düzeyindeki sporcular ise en düşük eğitim düzeylerine göre değerlendirme puanına sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

(Özbey, M., & Ünal, H. (2020)' ın Antrenör davranışları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında antrenör davranışları alt boyutlarından teknik beceri ve olumsuz antrenör davranış alt boyutları ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlar ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Çalışmada lisansüstü düzeyde eğitim gören sporcuların eğitim düzeylerine göre antrenör davranışlarını değerlendirme puanları diğer düzeylere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Sporcuların Spor Yılı Geçmişlerine Göre Antrenör Davranış Puanlarının İrdelenmesi

Bu çalışmada sporcuların spor yılı geçmişlerine göre sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin alt boyutları olan fiziksel antrenman planlama, teknik beceri, zihinsel hazırlık, hedef belirleme ve yarışma stratejisi, davranış puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu görüldü. Olumlu antrenör davranış ve olumsuz antrenör davranış alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü (Grafik 11).

Çalışmada 7yıl puanları ve 4-6 yıl puanları birbirine yakın olarak 1-3 yıl puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bunun sebebi sporcunun deneyimli olması ve antrenörünün ona ne katmak istediğini anlaması olabilir.

1-3 yıl spor yapma yılına sahip sporcuların puanların daha düşük olmasının sebebi alışma ve adaptasyon süresini tamamlamamış olması, antrenörüyle sağlıklı bir ilişki kurması için sürenin kısa gelmesinden kaynaklanıyor olabilir.

(Dilek, A. N. 2017)'in Antrenör davranışları ile ilgili sporcu algısının araştırılması: Türkiye-Bosna-Hersek örneklerinin karşılaştırılması çalışmasında spor yılı değişkenine göre yarışma stratejisi ve olumsuz antrenör alt boyutları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü. Fiziksel antrenman planlama, teknik beceri,

zihinsel hazırlık, hedef belirleme ve olumsuz antrenör davranış alt boyutları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü.

Bu çalışmada 7 yıl ve 4-6 yıl spor yılı geçmişi puanları 1-3 yıl spor yılı geçmişi puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu bulgu elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Sporcuların Antrenörle Çalışma Süresine Göre Antrenör Davranış Puanlarının İrdelenmesi

Bu çalışmada sporcuların antrenörle çalışma süresine göre sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin alt boyutları olan fiziksel antrenman planlama, teknik beceri, zihinsel hazırlık, hedef belirleme ve yarışma stratejisi ve olumlu antrenör davranış puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu görüldü. Olumsuz antrenör davranış alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü (Grafik 12).

Çalışmada 4-6 yıl antrenörle çalışma süresi puanları sırası ile 7 yıl ve 1-3 yıl antrenörle çalışma süresi puanlarından daha yüksek bulundu. Çalışmada 1-3 yıl en düşük 4-6 yıl en yüksek ve 7yıl orta değerde puanlara sahip olduğu görüldü. 1-3 yıldan sonra artan antrenör algısı puanları 4-6 yıl çalışma süresinde en yüksek noktaya çıkıp 7 yıl ve üzeri olduğunda azalış göstermektedir. Bunun sebebi olarak sporcuların aynı antrenörle belirli bir yıldan sonra çalışmalarında monotonluk oluşmuş olabilir.

Sporcuların 7 yıl ve sonrasında algılarının düşmesinde hedeflerinin yüksek oluşu ve bunu gerçekleştirememiş olmaları, bir noktadan sonra değişim ve yenilik ihtiyacından kaynaklanıyor olabilir.

(Yıldırım, N. K. 2022) 'ın Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının ve antrenör sporcu ilişkisinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi çalışmasında olumlu antrenör alt boyutu arasındaki puanların istatistiki olarak anlamlı olduğu görüldü.

Bu çalışmada antrenörle çalışma süresine göre en düşük puanların 1-3 yıl olduğu 4-6 yıl puanların en yüksek olduğu ve 7 yıldan sonra puanlarda azalma görülmüştür. Bu bulgu elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Sporcuların Yapıkları Takım Sporlarına Göre Antrenör Davranış Puanlarının İrdelenmesi

Bu çalışmada sporcuların yaptıkları takım sporlarına göre sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin alt boyutları olan fiziksel antrenman planlama ve zihinsel hazırlık puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu görüldü. Teknik beceri, hedef belirleme, yarışma stratejisi, olumlu antrenör davranış ve olumsuz antrenör davranış alt boyutları puanları arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görüldü (Grafik 13).

Çalışmada Basketbol takım sporu yapan sporcuların puanları sırası ile Futbol, Voleybol ve diğer takım sporu yapan sporcuların puanlarından daha yüksek bulundu. Bunun sebebi olarak Basketbol antrenörlerinin sporcularıyla daha iyi bir ilişkisi olduğunu söyleyebiliriz.

Sonuç

1. Takım sporu yapan sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirme puanlarının cinsiyet değişkenine göre olumsuz antrenman planlama alt boyutu dışında bütün alt boyutlar arasında anlamlı bir fark gösterdiği görüldü.
2. Takım sporu yapan sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirme puanlarının milli sporcu olma durumu değişkenine göre sadece hedef belirleme alt boyutu arasında anlamlı bir fark gösterdiği görüldü.
3. Takım sporu yapan sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirme puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre bütün alt boyutlar arasında anlamlı bir fark göstermediği görüldü.
4. Takım sporu yapan sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirme puanlarının spor yapma geçmişi değişkenine göre olumlu ve olumsuz antrenör davranışı alt boyutları dışında tüm alt boyutlar arasında anlamlı farklılık gösterdiği görüldü.
5. Takım sporu yapan sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirme puanlarının antrenörle çalışma süresi değişkenine göre olumsuz antrenör alt boyutu dışında tüm alt boyutlar arasında anlamlı bir fark gösterdiği görüldü.

6. Takım sporu yapan sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirme puanlarının yaptıkları takım sporu değişkenine göre fiziksel antrenman planlama ve zihinsel hazırlık alt boyutları arasında anlamlı bir fark gösterdiği, diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görüldü.

Öneriler

1. Aynı antrenörle çalışma süresine göre; antrenörü ile 4-6 yıl çalışan sporcuların daha fazla olumlu antrenör davranışlarına sahip olduğu görülmüştür. Antrenörlerin sporcularıyla çalışma süreleri daha uzun vadeli planlanmalı ve bu süreçte ikili ilişkileri güçlendirmek için de iletişim becerileri eğitimi ve aktiviteler planlanabilir.
2. Yapılan bu çalışmada antrenörün yaşı değişkeni de eklenebilir.
3. Erkek sporcuların puanların kadın sporcuların puanlarından anlamlı şekilde yüksek çıkmasından dolayı kadın sporcuların ilgi düzeylerine göre planlamalar yapılabilir ve kadın antrenör sayısı arttırılabilir
4. Lise düzeyindeki sporcuların antrenör davranış değerlendirme puanları düşük çıktığı için antrenörlerin lise düzeyindeki sporcuların gelişim düzeylerini göz önünde bulundurarak planlama yapabilirler.
5. Antrenörle çalışma süresine göre en düşük 1-3 yıl çalışma süresine sahip sporcular olduğu için antrenörlerin adaptasyon çalışmaları yaptırmaları gerekebilir.

7. KAYNAKÇA

Amorose, A.J., and D. Anderson-Butcher. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. Psychology of Sport and Exercise, 8: 654–70.

Antonini Philippe, R. &Seiler, R. (2006). Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach–Athlete Relationships: What Male Swimmers Say About Their Male Coaches. Psychology of Sport and Exercise, 7, 159-171.

Avcı, K.S., Çepikkurt, F. and Kale, E. K. (2018). Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. Universal Journal of Educational Research. 6 (2): 346-353.

Brinton, C. S., Hill, B. J., & Ward, P. J. (2017). Authoritative Coach: Building Youth Through Sport. Journal of Park & Recreation Administration, 35(1).

Çeyiz S. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dallı, Yüksek Lisans Tezi, Adana, (2007).

Çik, B. (2019). Sporcular Tarafından Algılanan Antrenör Davranışlarının Antrenörlerin Yeterliğiyle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

Çik, B., & Küçük, V. (2019). Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Eurasian Research in Sport Science, 4(1), 7-17.

Delikurt, M. (2023). *Antrenör Davranışlarının Dövüş Sporcularındaki Saldırganlık ve Şiddet Eğilimleri ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Dilek, A. N. (2017). Antrenör davranışları ile ilgili sporcu algısının araştırılması: Türkiye-Bosna-Hersek örneklerinin karşılaştırılması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi, Samsun*.

Dimlioğlu, S. (2022). *Beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümlerinde okuyan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).

Doğan O. Spor Psikolojisi Ders Kitabı, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, Sivas. (2004).

Güllü, S. ve Şahin, S. (2016). Antrenörlerin intikam (öç alma) davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 9 (47): 863-871.

Kabamba, C. and Bailey, J. (2011). Personality Differences Among Team and Individual Sport Athletes. Randolph College Sport Preferences. 1, 2-17.

Kasap, H. ve Erdem, K., (2009). Antrenörlük felsefesi. İstanbul: Türkiye FutbolFederesyonu, Futbol Eğitimi Yayınları.

Kayğusuz, T. (2022). Profesyonel Voleybolcularda Antrenör Davranışlarının Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Knight, J. (2011). "What good coaches do." Educational Leadership. 69(2). 18-22.

Koh, K. T., ve Wang, C. K. J. (2015). Gender and type of sport differences on perceived coaching behaviours, achievement goal orientations and life aspirations of youth olympic games singaporean athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(2), 91-103.

Konter, E. (1996). Bir Lider Olarak Antrenör. 1.Basım, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım; 56, 104-105

Li, B., Dittmore, S.W., Park, J.A. (2015). Exploring different perceptions of coach-athlete relationship: the case of chinese olympians. International Journal of Coaching Science, 9(2).

Nakit, S. (2019). *Türkiye olimpiyatlara hazırlık merkezlerine devam eden sporcuların antrenörlerinin davranışlarını değerlendirme algılarının incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Özbey, M., & Ünal, H. (2020). Antrenör davranışları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Amatör futbolcular üzerine bir çalışma. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 25(1), 23-39.

Selağzı, S., & Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *9*(1), 11-18.

Smoll, F. & Smith, R. (2009). Mastery Approachtocoaching: A Leadership Guide For Youth Sports. Seattle: Youth Enrichment İn Sports.

Toros, T. ve Duvan, A. (2011). Eskrimcilerde Algılanan Antrenörlük Davranışı, Kolektif Yeterlik ve Hedef Yönelimleri Arasındaki İlişki. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 5, 1.

Türkmen, Ş., Çiftçi, M., Çalışkan, Ö. ve Türkmen, Ö. (2013). Eğitim Kurumları Yöneticileri Müdürlük Müdür Yardımcılığı Sınavlarına Hazırlık. Asil Yayın Dağıtım. Ankara.

Yapar, A., Serbes, Ş. (2020). Atletizm Sporcularının Algıladıkları Antrenör Davranışlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 8 (22), 98-113.

Yıldırım, N. K. (2022). Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının ve antrenör sporcu ilişkisinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi.

Yıldız, M. (2019). Sporcularda Sportmenlik Yönelimi: Hedef Bağlılığı ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşmanın Rolü. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.

Rekreasyonel Spor ve İyi Oluş İlişkisi (Trabzon Örneği)

Cengiz BAYRAKTAR[1], Sercan ACUNER[2]

[1] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.
[2] Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Trabzon.

ÖZET

Giriş ve Amaç: İyi oluş, bireylerin sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmelerini sağlayan, iyi ilişkiler, öz saygı, erdem gibi birçok olumlu durumu içeren geniş bir kavramdır. Bu kapsamda, bireylerin iyilik hallerini etkileyen önemli unsurlardan biri de spordur. Spor, fiziksel olduğu kadar zihinsel ve sosyal iyi oluşu da destekleyen önemli bir aktivite olarak öne çıkar. Bu çalışmanın konusu, spor aktivitelerinden biri olan yüzme ile ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarının incelenmesidir. Çalışma, sporun iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemesi bakımından önem taşımaktadır. Ayrıca, bu çalışma ile yüzme faaliyetinin (rekreasyon-spor-egzersiz) bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden üzerindeki etkileri analiz edilerek, sağlıklı bireyler ve toplumların oluşturulmasına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.
Yöntem: Çalışmada nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Çalışma deseni ise betimsel yöntem olarak belirlenmiştir. Çalışmanın evrenini Trabzon il sınırları içerisinde faaliyet gösteren kamu yahut özel teşebbüslere bağlı havuzlarda yüzenler oluşturmaktadır. Çalışmada kolayda örneklem yöntemi ile belirlenen 551 kişiden veri toplanmıştır. Çalışma verileri anket tekniği ile elde edilmiş ve SPSS paket programı ile analiz edilmiştir.
Bulgular: Rekreasyonel aktivitelerin fiziksel ağrıları hafifletebileceğini, obezite riskini azaltabileceğini ve kemik hastalıklarına karşı koruyucu olabileceğini sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca, rekreasyonel aktivitelerin uyku kalitesini artırma, yaşam kalitesini yükseltme ve kişinin kendini daha enerjik hissetmesine katkı sağlama gibi faydaları da vurgulanmıştır.
Sonuç: Edinilen verilerle seçilen evrende faaliyette bulunan kamu yahut özel hizmet kuruluşları ile diğer paydaşlara "Spor İyi Oluş" üzerine etkinlikler tasarlanması noktasında önerilerde bulunulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Yüzme, Rekreasyon, İyi Oluş.

Relationship of Recreational Sport and Well-Being (The Case of Trabzon)

Cengiz BAYRAKTAR[1], Sercan ACUNER[2]

ABSTRACT

Introduction and objectives: Well-being is a broad concept that encompasses various positive states, such as good relationships, self-esteem, and virtues, which enable individuals to lead a healthy, happy, and peaceful life. In this context, one of the key factors influencing individuals' well-being is sports. Sports emerge as an important activity that supports not only physical but also mental and social well-being. The focus of this study is to examine the recreational sports well-being of individuals engaged in swimming, one of the various sports activities. The study holds significance as it focuses on the impact of sports on well-being. Moreover, by analyzing the physical, mental, and social effects of swimming activities (recreation, sports, exercise) on individuals, this study is expected to contribute to the formation of healthy individuals and societies
Method: In this study, the quantitative research method was employed, and the research design was determined as a descriptive method. The population of the study consists of individuals swimming in public or private pools within the boundaries of Trabzon province. Data were collected from 551 participants selected through the convenience sampling method. The study data were obtained using a survey technique and analyzed using the SPSS software package.
Findings: It has been concluded that recreational activities can alleviate physical pain, reduce the risk of obesity, and provide protection against bone diseases. Additionally, the benefits of recreational activities in improving sleep quality, enhancing overall quality of life, and contributing to a greater sense of energy have also been emphasized.
Conclusions: Recommendations will be made for public and private organizations to design activities related to "Sport Well-Being."

Keywords: Sport, Swimming, Recreation, Well-Being.

1. GİRİŞ

Aristoteles tarafından, "*serbest zaman etkinliği*" kapsamında değerlendirilmiş bir kavram olan rekreasyon; bireylerin vakit geçirdikleri aktiviteler olarak tanımlanmıştır (Torkildsen, 2005: 11). Dolayısıyla rekreasyon kavramı; avcı ve toplayıcı toplumlardan günümüze insanlığın var olduğu tüm zaman ve mekânlarda yaşamın bir parçası olmuştur.

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel iyi oluş hallerini pek çok açıdan destekleyen bir etkinliktir. Spora katılım, bireylerin stres seviyelerini azaltır, sosyal etkileşimlerini artırır ve fiziksel sağlıklarını iyileştirir (Akkaya, 2023:312). Ayrıca, sporun fiziksel aktivite boyutunun ötesinde psikolojik dayanıklılığı artırdığı, özgüveni geliştirdiği ve genel yaşam kalitesini yükselttiği bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bu bağlamda, spor yalnızca profesyonel olarak yapılan bir faaliyet olarak değerlendirilmemeli, aynı zamanda bireylerin boş zamanlarını keyifle değerlendirdikleri rekreasyonel aktiviteler şeklinde de ele alınmalıdır. Rekreasyonel sporlar, bireylerin esnek ve eğlenceli bir ortamda, rekabetin baskısından uzak, keyif alarak yaptığı aktiviteleri içerir. Bu tür sporlar, bireylerin stresle başa çıkmalarına, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine ve bedensel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur.

Yüzme de yaşamın bir parçası ve rekreasyonel faaliyetlerden biridir. Dolayısıyla yüzme, bireyin dinlenmesi, eğlenmesi ve kendini gerçekleştirmesine araç olacak bir etkinliktir (Oja, vd. 2015: 3). Her yaşta bireyin yüzme etkinliklerine katılabiliyor olması, eğlenceli formları ve rehabilitasyon amaçlı kullanılması katılımı arttıran özelliklerden bazılarıdır (Petrescu, vd. 2014: 74). Ayrıca bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden iyilik haline katkısı (Bonnie ve David, 1988: 148), etkinlik alanlarının çok geniş olması sıklıkla tercih edilmesini sağlamaktadır (Orhan, 2021: 280). Diğer yandan rekreasyon ve yüzme ile ilgili çokça kullanılma ihtiyacı içinde olunan "*iyilik hali*" unsuru oldukça dikkat çekicidir. İyilik hali, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) (World Healty Organisation - WHO) "*sağlık*" kelimesini tanımlamada kullandığı önemli bir vurgudur. İyi oluş (well-being) kavramı, bireylerin yaşam kalitesini artıran bir dizi faktörü kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Bu kavram, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarının dengede olması, kendilerini mutlu ve tatmin hissetmeleri, pozitif sosyal ilişkiler geliştirmeleri ve kendilerini değerli hissetmeleri ile ilgilidir. İyi oluş, özünde bireylerin kendi yaşamlarına dair bir anlam ve amaç bulmalarını, yaşamlarından tatmin olmalarını ve hayata karşı olumlu bir bakış açısı geliştirmelerini ifade eder. Bu bağlamda, pozitif duyguların deneyimlenmesi, öz saygının yüksek olması, olumlu sosyal ilişkilerin kurulması, psikolojik dayanıklılığın güçlenmesi ve bir amaç duygusunun varlığı, iyi oluşu destekleyen temel unsurlardır. Araştırmacılar tarafından yapılan pek çok çalışmada; rekreasyonun, sporun ve yüzmenin bireyle olan ilişkisini bedensel, ruhsal veya sosyal yönden iyilik haliyle ifade edilmektedir (Parakhonko ve Khimich, 2021: 99). İyi oluş, bireylerin sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmelerini sağlayacak (iyi ilişki, öz saygı, erdem vb.) birden çok iyilik halini içinde barındıran bir kavramdır. İyilik halleri içerisinde ifade edilebilecek kavramlardan biri de "spordur".

Bu çalışmanın konusu spor aktivitelerinden biri olan yüzme faaliyeti ile ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarının incelenmesidir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Zaman, algılama becerisine sahip olan tüm canlılarda olduğu gibi insanlar içinde temel bir özelliktir (Babita ve Atanu 2010: 379). Bir felsefe sözlüğüne göre zaman, "*an*" olarak yaşanılan zamanın geçmiş olmasını sağlayan başlangıçları ve bitişleri bütününde saklayan olgu olarak değerlendirilmiştir (Cevizci, 1999: 943). Serbest zaman, bireylerin zorunlu sorumlulukları dışında kalan, istedikleri gibi değerlendirebilecekleri zaman dilimini ifade eder. Bu zaman dilimi içinde, bireyler dinlenme, eğlenme veya kişisel gelişim gibi çeşitli aktivitelerle meşgul olabilirler (Kılıç, 2020:2). Boş zaman ise, iş, eğitim ya da temel ihtiyaçlar gibi zorunlu faaliyetler dışında kalan süreyi kapsar ve bireylerin tercihine göre değerlendirilebilecek esnek bir yapıya sahiptir (İskender, 2019: 53-54). Bu bağlamda rekreasyon, boş zamanın etkin ve verimli bir şekilde kullanıldığı aktiviteler bütünüdür. Rekreasyon kavramının tarihsel gelişimi ve konuyla ilgili felsefi bakış, boş zaman (serbest zaman) etkinlikleri olarak antik çağ dönemi (Kelly & Kelly, 1994: 251; Torkildsen, 2005: 11) ve daha öncesindeki neolitik ve avcı toplayıcı dönemlere kadar uzanmaktadır (Ekinci, 2022: 42; Kaplan, 2000: 304; Hamilton-Smith 2003: 225-226; Kuijt, 2008: 173; Baysal, 2015: 10). Rekreasyon kelimesi, Latince "*recreatio*" kelimesinden türemiş olup, *"...yenileyen, tazeleyen, restore eden..."* ifadelerini karşılamaktadır (McLean, Hurd, ve Rogers, 2007: 38-40). İngilizcede ise; sözcük olarak *"...yaratmak, oluşturmak..."* anlamı taşıyan "*create*" fiili ve *"...yeniden, tekrar..."* anlamı taşıyan "*re*" sözcüğünün birleştirilmesiyle türetilmiştir (Tütüncü, 2020: 85). TDK' ya göre rekreasyon, *"...1. İnsanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler..."*, "*...2. Bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme...*" olarak sade bir şekilde tanımlanmaktadır. Literatürde benzer temel özellikleri içerisinde barındıran birçok tanım

bulunmaktadır. Farklı bir tanımda ise rekreasyon; bireylerin, zorunlu iş ve ihtiyaçları dışında, yeniden canlanmak, eğlenmek ve dinlenmek vb. ihtiyaçlar için, tamamen gönüllü olarak, aktif veya pasif bir şekilde, açık veya kapalı, kent veya kırsal alanlarda katıldığı etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005: 58). Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluşlarını destekleyen, keyif alarak yaptıkları spor, sanat, doğa gezileri gibi faaliyetleri içerir. Serbest zaman, bireylere dinlenme ve yenilenme fırsatı sunarken, rekreasyon bu zamanı aktif ve tatmin edici bir şekilde değerlendirmeyi sağlar, dolayısıyla bireylerin yaşam kalitesini artırır.

İyi oluş kavramı, son yıllarda çağdaş filozoflar, araştırmacılar, akademisyenler, politikacılar ve toplumlar tarafından oldukça fazla üzerinde durulan, içerisinde birçok faktörü barındıran geniş bir olgu olarak belirtilmektedir (Ng ve Fisher, 2013: 308). Rekreasyonel iyi oluş hali, bireylerin boş zamanlarını keyif alarak geçirdikleri aktiviteler aracılığıyla fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürmelerini ifade eder. Bu kavram, özellikle rekreasyonel sporlar, sanat faaliyetleri, doğa gezileri gibi aktiviteler yoluyla bireylerin stres seviyelerini azaltmaları, özgüvenlerini artırmaları ve sosyal ilişkilerini güçlendirmeleriyle yakından ilişkilidir. Rekreasyonel faaliyetler, bireylere sadece eğlenceli zaman geçirme fırsatı sunmakla kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlıklarını destekler, zihinsel rahatlama sağlar ve pozitif duyguları teşvik eder. Sonuç olarak, rekreasyonel iyi oluş hali, bireylerin hem kişisel mutluluğunu hem de genel yaşam kalitesini artıran çok boyutlu bir yapıdır (Kırtepe ve Çetinkaya, 2024: 121). Rekreasyonel iyi oluş hali, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını destekleyen etkinliklerle kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan bir kavramdır. Yüzme sporu, bu bağlamda önemli bir rol oynar, çünkü yüzme hem fiziksel sağlık hem de zihinsel rahatlama için çok yönlü faydalar sunar. Fiziksel açıdan yüzme, kardiyovasküler dayanıklılığı artırarak kas gücünü geliştirirken, zihinsel olarak stresi azaltıcı ve dinginlik sağlayıcı etkileriyle bilinir. Suya daldığında birey, bedensel hareketleriyle suyun kaldırma kuvveti sayesinde rahatlar, bu da zihinsel rahatlamaya katkıda bulunur. Aynı zamanda, yüzme sırasında ritmik nefes alma ve kas hareketleri, bireylerin farkındalık düzeylerini yükselterek meditatif bir deneyim sunar (Tanaka, 2009: 378; Moffatt, 2017). Dolayısıyla yüzme sporu, rekreasyonel iyi oluş haline doğrudan katkıda bulunarak bireylerin hem fiziksel sağlığını korur hem de zihinsel iyilik halini destekleme özelliğine sahip bir spor olarak değerlendirilebilir.

3. LİTERATÜR TARAMASI

Huttunen, vd. (2004)'te Finlandiya'nın Kajaani şehrinde 49 gönüllü üzerinde yapılmış oldukları çalışmada yüzmenin gerginlik, yorgunluk, dinçlik, hafıza, ruh hali üzerinde ($p<0.05$) yararları olduğunu belirtmişlerdir. Amini ve Mahta, (2016)'da İran'ın Tebriz kentinde yüzme eğitimi alan orta yaş kadınlar üzerinde yapılan çalışma yüzmenin psikolojik ihtiyaçlar ile iletişim ve yeterlilik faktörleri, psikolojik iyi oluş, başkalarıyla olumlu iletişim bileşenleri, kişisel gelişim, kendini kabul etme, yaşam amacı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir ($P<0.05$). İlhan ve Otman, (2022)'de yapmış oldukları çalışmada yüzme ve fitness yapan erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p <0.05$). McDougall, vd. (2022)'de İskoçya'da bir gölde, yüzme ve iyi oluş üzerine yapmış oldukları nitel çalışmanın bulgularında yüzmenin, sağlığın üç alanında; fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak sağlık ve esenlik yararları olduğunu belirtmişlerdir. Başar, (2018)'de yapmış yolduğu benzer bir çalışmada düzenli olarak spor yapan bireylerin iyi oluş puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Arı ve Akgül, (2022)'de yapmış yolduğu benzer bir çalışmada düzenli olarak spor yapan engelli bireylerin ailelerinde iyi oluş durumlarında pozitif yönde değişimler görülmektedir ($p<0.05$).

4. MATERYAL VE YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma deseni betimsel yöntem olarak belirlenmiştir. Betimsel yöntemler, araştırılan problemin mevcut durumunu olduğu gibi ortaya koymayı amaçlar. Araştırmada spor aktivitelerinden biri olan yüzme ile ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçtan yola çıkarak temel araştırma sorusu şu şekilde oluşturulmuştur;

Spor aktivitelerinden biri olan yüzme ile ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumları nasıldır?

4.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evreni Trabzon il sınırları içerisinde faaliyet gösteren Trabzon Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Mehmet Akif Ersoy Kapalı Yüzme Havuzu, Sürmene Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü İlyas Kılıç Yarı Olimpik Yüzme Havuzu, Trabzon Ortahisar Belediyesi Or-Kent Kapalı Yüzme Havuzu kamu teşebbüsleri ve Yeşilova Spor Center Yüzme Havuzu özel teşebbüslerinde rekreasyonel olarak yüzen bireyler oluşturmaktadır. Araştırmamızın örneklem grubunu ise; belirtilen havuzlarda rekreasyonel olarak spor yapan 551 yetişkin bireyi içermektedir. Katılımcılara olasılıklı olmayan örneklem yöntemlerinden kolaylı örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ) kullanılacaktır (bkz. Koç, 2022: 86).

4.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmacı ve danışman tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ) Türkçe Versiyonu hakkında bilgiler verilecektir (Koç, 2022: 86).

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma gurubunun demografik özelliklerini betimlemeye yönelik değişkenler, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, araştırmanın amacı kapsamında cinsiyet, medeni durum, yaş, spor geçmişi, eğitim durumu, aylık gelir, farklı rekreasyon etkinliklerine olan ilgi ve mesleğin spor alanıyla olan ilişkisi gibi değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır. Bu çalışmada kullanılan değişkenler önceki çalışmalar referans alınarak belirlenmiştir.

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ) Türkçe Versiyonu

Sosyal bilimler alanında kullanılan anket çalışmaları verilerin toplanması, uygulanması ve bilim dünyası tarafından kabul görmesi nedeniyle oldukça fazla kullanılan bir yöntemdir (Saruhan ve Özdemirci, 2018:206).

Koç (2022), tarafından geliştirilen Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ) Türkçe Versiyonu 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. 5'li likert şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçek alt boyutlarının Cronbach's Alpha katsayısı 0.80-0.88 arasında, toplam ölçek için ise 0.86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirliği için hesaplanan Cronbach alfa katsayıları; Alpar (2006)'e göre oldukça güvenilir olarak ifade edilen 0,60-0,90 değerleri arasındadır. RSİOÖ, dört alt boyuttan oluşmaktadır, Sırasıyla alt boyutlar; 1.Fiziksel ve Mental Sağlık (1.-2.-3.-4. madde), 2.Yaşam Doyumu (5.-6.-7.-8. madde), 3.Aile İlişkisi Geliştirme (9.-10.-11. madde), 4.Pozitif Duygu (12.-13.-14. madde)'dan oluşmaktadır. Aynı zamanda ölçek 5'li likert şeklinde; Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde hazırlanmıştır.

4.4. İstatistik Yöntem

İstatistiksel analizler, IBM SPSS Statistics 23 istatistik yazılım programları kullanılarak yapılmıştır. Sonuçlar 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilere öncelikle normallik testleri uygulanmış ardından yüzme ile ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarının frekans analizleri yapılmıştır.

5. BULGULAR

Tablo 1: Araştırmada Kullanılan RSİOÖ' nin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	St. Hata	Değer	St. Hata
RSİOÖ	-1,557	,104	1,990	,208

Elde edilen veriler değerlendirildiğinde, verilerin normal dağıldığı görülmektedir (RSİOÖ'nin çarpıklık değeri -1,557, basıklık değeri ise 1,990).

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özellikleri (n=551)

Değişkenler	Guruplar	f	%	Değişkenler	Guruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	257	46,6	Eğitim Durumu	İlk-Orta-Lise	164	29,8
	Erkek	294	53,4		Ön Lisans	84	15,2
Medeni Durum	Evli	337	61,2		Lisans	257	46,6
	Bekar	214	38,8		Lisans Üstü	46	8,3
Yaş	18- 33	211	38,3	Aylık Gelir	Düşük	120	21,8
	34- 43	225	40,8		Orta	365	66,2
	44 ve üzeri	115	20,9		Yüksek	66	12,0
Spor Geçmişi	Yok	210	38,1	Farklı Etkinlikler	Evet	267	48,5
	1- 3	107	19,4		Hayır	284	51,5
	4- 6	61	11,1	Meslek Durumu	Evet	185	33,6
	7- 10	47	8,5		Hayır	366	66,4
	10 ve üzeri	126	22,9				

Araştırma kapsamında 551 kişinin vermiş olduğu cevaplar dikkate alınarak veri analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %53,4'ü erkek ve %61,2'si evli katılımcılardan oluşmaktadır. Bu bireylerin %38,3'ü 18-33 yaş, %40,8'i 34- 43 yaş, %20,9'u 44 yaş ve üzeri aralığında yer almaktadır. Katılımcıların spor geçmişi analiz edildiğinde %38,1'i spor geçmişinin olmadığı, %19,4'ünün 1- 3 yıl, %11,1'inin 4- 6 yıl, %8,5'inin 7-10 yıl, %22,9'unun 10 yıl ve üzeri aralığında spor geçmişine sahiptir. Eğitim durumları analiz edildiğinde %29,8'i ilköğretim ve lise, %15,2'si ön lisans, %46,6'sı lisans ve %8,3'ü lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir.

Aylık gelirler incelendiğinde %21,8'inin düşük, %66,2'sı orta ve %12'si yüksek gelire sahiptir. Bireylerin farklı rekreasyonel aktivitelere olan katılımları analiz edildiğinde %51,5'i farklı bir rekreasyonel etkinlik tercih etmemektedir. Katılımcıların mesleki durumlarının sporla ilişkisi analiz edildiğinde ise, %66,4'ünün spor alanında ilişkili bir işe sahip olmadıkları belirlenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans analizi bulguları yukarıda Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 3: Katılımcıların Rekreasyonel Spor İyi Oluş Durumları

Yargılar	Kesinlikle Katılmıyorum (%)	Katılmıyorum (%)	Kararsızım (%)	Katılıyorum (%)	Kesinlikle Katılıyorum (%)	x	s.s
Rekreasyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrıyı hafifletebilir.	7,6	10,9	11,6	51,0	18,9	3,62	1,13
Rekreasyonel aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir.	7,6	7,6	7,4	42,6	34,7	3,89	1,18
Rekreasyonel aktivite osteoporozu *(kemik hastalığı)* önleyebilir.	7,6	8,7	16,3	44,3	23,0	3,66	1,14
Rekreasyonel aktivite uyku kalitesini artırabilir.	8,0	3,4	12,0	46,1	30,5	3,87	1,12
Rekreasyonel aktivite yaşam kalitesini artırabilir.	7,8	5,3	9,3	36,8	40,8	3,97	1,18
Rekreasyonel aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir.	8,3	7,3	10,5	41,4	32,5	3,82	1,20
Rekreasyonel aktivite hayattaki stresi azaltabilir.	8,0	6,5	9,8	40,7	35,0	3,88	1,19
Rekreasyonel aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilir.	7,4	6,0	12,3	46,1	28,1	3,81	1,13

Rekreasyonel aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir.	7,6	10,9	22,7	41,9	16,9	3,49	1,12
Rekreasyonel aktiviteler aile etkileşimlerini artırabilir.	7,6	9,3	21,1	43,4	18,5	3,56	1,12
Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	7,3	9,1	21,8	44,8	17,1	3,55	1,09
Rekreasyonel aktiviteler sonrası memnuniyet hissedilebilir.	7,4	3,3	11,3	51,5	26,5	3,86	1,07
Rekreasyonel aktivite sonrası neşeli olurum.	7,3	6,2	11,4	49,2	26,0	3,80	1,11
Rekreasyonel aktivite sonrası mutlu hissederim.	7,1	5,3	8,0	47,2	32,5	3,92	1,11

Tablo 3 katılımcıların rekreasyonel spor iyi oluş durumlarını ifade etmektedir. Tablo incelendiğinde katılımcıların genel olarak rekreasyonel sporun iyi oluş durumlarına pozitif yönde katkı sağladığı yönünde fikir bildirdikleri net olarak görülebilmektedir. Rekreasyonel spor iyi oluş durumları yargılarına verilen cevapların tatmamı yüksek oranda "katılıyorum" ve kesinlikle katılıyorum" yönünde olmuştur. Katılımcıların verdikleri yanıtlar daha ayrıntılı incelendiğinde en yüksek katılım rekreasyonel aktivitelerin; yaşam kalitesini artırdığı yönünde olmuştur (X=3,97). Yine rekrreasyonel aktivitelerin obezite riskini düşürebileceği (X=3,89), hayattaki stresi azaltabileceği (X=3,88), uyku kalitesini artırabileceği (X=3,87), aktivite sonrası memnuniyet hissedilmesine olanak tanıyabileceği (x=3,86), aktivite sonrası daha enerjik hissedilmesine destek olduğu (X=3,82), aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilmeyi sağladığına (X=3,81) ve aktivite sonrası neşeli bir ruh hali içerisinde olunmasına yardımcı olduğu (x=3,80) yargılarına ilişkin katılım oldukça yüksek olmuştur.

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, yüzme faaliyetine katılan bireylerin rekreasyonel sporlar bağlamında iyi oluş durumlarını incelemeyi amaçlamıştır.

Araştırma bulgularında rekreasyonel aktivitelerle ilgili yapılan değerlendirmelere göre, bu tür aktivitelerin çeşitli olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı, rekreasyonel aktivitelerin fiziksel ağrıları hafifletebileceğini, obezite riskini azaltabileceğini ve kemik hastalıklarına karşı koruyucu olabileceğini düşünmektedir. Ayrıca, rekreasyonel aktivitelerin uyku kalitesini artırma, yaşam kalitesini yükseltme ve kişinin kendini daha enerjik hissetmesine katkı sağlama gibi faydaları da vurgulanmıştır. Bu aktivitelerin stres azaltma ve daha mutlu, neşeli hissetme gibi psikolojik iyileştirici yönleri olduğu belirtilirken, aile bireyleriyle olan bağları güçlendirme ve aile içi uyumu artırma konularında da olumlu etkiler sağladığı gözlemlenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre genel olarak, rekreasyonel aktivitelerin hem fiziksel hem de duygusal açıdan faydalı olduğu yönünde yaygın bir kanaat oluşmuştur.

Araştırma bulguları, yüzmenin bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluşlarını pek çok açıdan destekleyen önemli bir aktivite olduğunu göstermektedir. Yüzme, sadece bir spor faaliyeti olmanın ötesinde, bireylerin stres seviyelerini azaltan, sosyal bağlarını güçlendiren ve bedensel sağlıklarını iyileştiren bir rekreasyonel etkinlik olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, araştırma bulgularından yola çıkarak, yüzmenin psikolojik dayanıklılığı artırdığı, özgüveni geliştirdiği ve genel yaşam kalitesini yükselttiği yönünde sonuçlara ulaşmak oldukça mümkündür.

Her yaş grubundan bireylerin katılabileceği yüzme faaliyetleri, düşük yaralanma riski, eğlenceli yapısı ve rehabilitasyon amaçlı kullanımıyla katılımı teşvik eden özelliklere sahiptir. Bu yönüyle yüzme, yalnızca fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal iyilik hali için de önemli bir katkı sağlar. Araştırmada elde edilen sonuçlar, yüzmenin bireylerin kendilerini daha mutlu, tatmin olmuş ve dengeli hissetmelerine yardımcı olduğunu, yaşamlarına pozitif bir anlam kattığını ve hayata karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerini sağladığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, yüzme gibi rekreasyonel spor faaliyetlerinin bireylerin iyi oluş hallerine olan katkısı göz ardı edilemez. Bu nedenle, spor aktiviteleri hem bireylerin yaşam kalitesini artırmak hem de sağlıklı toplumların inşasına katkı sağlamak amacıyla daha geniş kitlelere ulaşacak şekilde teşvik edilmelidir. Yüzmenin bireyler üzerindeki olumlu etkileri göz önünde bulundurularak, yüzme havuzlarının erişilebilirliği artırılmalı ve bu tür aktivitelerin daha fazla kişi tarafından yapılması teşvik edilmelidir.

KAYNAKLAR

Alpar, R. (2006). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. İstanbul: Nobel Yayıncılık.

Akkaya, C. (2023). Spor Ve Fiziksel Aktivitenin Sağlık Davranışları Üzerine Etkisi: Sosyolojik Bakış, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(145), 312-325.

Amini, N. & Eskandarnejad, M. (2016). The effect of swimming training on satisfaction of psychological and well- being needs in women. *Research Journal Of Sport Scıences*, 4(8), 285-292.

Arı, Ç. & Akgül, B. M. (2022). Boş zaman doyumu ve mental iyi oluş: engelli sporcuların ailelerine yönelik bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Der*gisi, 5 (2), 303-319.

Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 25-34.

Huttunen, P., Kokko, L., & Ylijukuri, V. (2004). Winter swimming improves general well-being. *International Journal of Circumpolar Health,* 63(2), 140-144.

İlhan, A., & Otman, N. (2020). Analysis of psychological well-being and happiness levels of university students who do swimming and fitness. *African Educational Research Journal,* 8, 273-278.

İskender, A. (2019). Boş zaman ve rekreasyon ile turizm arasındaki ilişki üzerine akademik bir araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, *22*(1), 50-59.

Kılıç, M. (2020). Sapkın serbest zaman. *Modern Leisure Studies*, *2*(1), 1-10.

Kırtepe, A., & Çetinkaya, T. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*, *8*(3), 113-123.

Koç M. C. (2022). Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği (RSİOÖ) Türkçe Versiyonu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research,* 9(4), 86-97.

McDougall, C. W., Foley, R., Hanley, N., Quilliam, R. S., & Oliver, D. M. (2022). Freshwater wild swimming, health and well-being: understanding the importance of place and risk. *Sustainability*, 14(10), 6364.

Moffatt, F. (2017). The individual physical health benefits of swimming: a literature review. *The health & wellbeing benefits of swimming*, 8-25.

Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., ... & Foster, C. (2015). Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 49(7), 434-440.

Parakhonko, V. & Khimich, I.. (2021). The influence of swimming lessons on the level of motor fitness and psycho-emotional state of students. *15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports),* 2(130), 98-100.

Petrescu, S., Piţigoi, G., & Păunescu, M. (2014). The effects of practicing swimming on the psychological tone in adulthood. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 74-77.

Saruhan, Ş. C. & Özdemirci, A. (2018). Bilim, Felsefe ve Metodoloji (5. Baskı). İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş.

Tanaka, H. (2009). Swimming exercise: impact of aquatic exercise on cardiovascular health. *Sports medicine*, *39*, 377-387.

Torkildsen, G. (2005). *Recreation and leisure management*. New York: Routledge.

World Health Organization (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice, Geneva: World Health Organization. Erişim Adresi: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Altı haftalık Core Antrenmanlarının Futbolcuların Denge ve Dikey Sıçrama Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Gökhan ATASEVER[1], Hasan Hüseyin YILMAZ[2], Kemalettin SEREN[3]

[1 ,2,3] Atatürk Üniversitesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, futbolculara uygulanacak altı haftalık core antrenmanlarının denge ve dikey sıçrama performansı üzerinde etkisini incelemektir.
Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu Erzurumspor F.K takımının U-17 takımı oluşturmuştur. Futbolcular çalışma gurubu ve kontrol grubu olacak şekilde ikiye ayrıldı.Çalışma grubuna 6 hafta boyunca haftada 3 kez futbol antrenmanının yanı sıra core antrenman programı uygulandı.Kontrol grubuna ise sadece futbol antrenmanı programına devam ettiler.6 haftalık bu sürecin başlangıcında her iki gruba da tanımlayı bilgilerin yanında statik ve dinamik denge ile dikey sıçrama (CMJ) testleri yapıldı.6 hatalık süren core calışmaların sonunda aynı ölçümler yapılarak çalışma tamamlanmıştır. Elde edilen verilerin ön ve son test ölçümleri arasındaki farkın belirlenmesi Repeated Measures Anova testi ile analiz edildi. Bağımlı grupların ön test son test sonuçlarının karşılaştırılmasında (Paired Samples) T testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak benimsendi.
Bulgular: Çalışmada elde edilen verilere göre,sağ ayak statik denge, sol ayak statik denge ve sağ ayak dinamik denge ve dikey sıçrama değerlerinde çalışma grubu lehine anlamlı ($p<0.05$) fark elde edilirken, diğer parametrelerde anlamlı fark elde edilmemiştir.
Sonuçlar: Sonuç olarak core antrenmanlarının futbolcuların denge ve dikey sıçrama performansı üzerinde kısmi de olumlu katkısının olduğu görüldü.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Core Antrenmanı, Dikey Sıçrama

The Effect of Six-Week Core Training on Football Players Balance and Vertical Jump Performance

Gökhan ATASEVER[1], Hasan Hüseyin YILMAZ[2], Kemalettin SEREN[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the effect of a six-week core training program on balance and vertical jump performance in football players.
Materials and Methods: The study group consisted of the U-17 team of Erzurumspor F.K. Football players were divided into two groups: study group and control group. The study group underwent a core training program three times a week alongside regular football training for six weeks. The control group continued with their regular football training only. At the beginning and end of the six-week period, both groups were tested for static and dynamic balance as well as vertical jump (CMJ). The differences between pre-test and post-test measurements were analyzed using Repeated Measures ANOVA test for within-group comparisons and paired samples t-test for dependent groups. Statistical significance was set at $p<0.05$.
Findings: According to the data obtained in the study, significant improvements ($p<0.05$) were observed in right foot static balance, left foot static balance, right foot dynamic balance, and vertical jump performance in favor of the study group. However, no significant differences were found in other parameters.
Results: The results indicate that core training has a positive impact on the balance and vertical jump performance of football players.

Keywords: Soccer, Core Training, Vertical Jump

GİRİŞ

Futbol, dünya genelinde büyük bir ilgi ve tutkuyla takip edilen en popüler sporlardan biridir (Liu ve ark.,2020). Bu sporun dinamik yapısı, oyunculardan geniş bir yelpazede fiziksel yetenekler gerektirirken, oyuncuların performansını belirleyen birçok faktör bulunmaktadır. Futbolcularda hem denge hem de anaerobik güç gibi fiziksel özellikler, saha içi başarıyı etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Futbolcuların bu fiziksel özelliklerinin, oynadıkları mevkilere göre nasıl farklılık gösterdiğini anlamak, hem antrenman programlarının etkinliğini artırmak hem de futbolcuların mevkilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmak açısından önemlidir (Wisloeff ve ark.,1998).

Dikey sıçrama, doğal balistik ve basitliğinden dolayı maksimal güç çıktısı (Pmax) ve güç-hız (F-v) ilişkisini değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan bir performans göstergesidir. Bu değerlendirme ile aynı zamanda yük-hız ilişkisi kullanılarak sporcunun 1 RM'sini tahmin edilmesi sağlanmaktadır. Atletik performansı ve periyotlamayı doğru planlayabilmek için güç- hız (F-v) ilişkisi özellikle futbolcular için yaygın olarak kullanılmaktadır (Morin ve Samozino, 2016).

Denge, farklı etmenlere karşı mevcut durumu koruyabilme veya pozisyonunu kaybetmeme durumudur (Muratlı,2016). Hareket eden kaslar açısından bakılacak olursa denge, yer çekimine karşı iç ve dış kuvvetlere karşı mevcut durumunu koruması ve etkilerden kurtulmasıdır (Sucan ve ark., 2005). Genel düşünce dengeyi statik denge olarak bilmesine rağmen nörolojik alanlarla beraber kapsayıcı dinamik bir süreci barındırır. Bundan dolayı dengeyi iki bolümde inceleyebiliriz. Bunlar statik denge ve dinamik denge'dir. Statik Denge, bedenin hareketsiz bir sekilde durması ya da mevcut durumunu koruması olarak tanımlanabilir (Muratlı,2016).

Dinamik Denge ise hareketli bedenin karşılaştığı durumlar karşısında önsezide bulunması ve durum değişikliğine uyum sağlaması olarak tanımlanabilir (Balaban,2009). Denge, uyarma tepki verme ve uyumlu hareket etme gibi önemli bir özelliktir. Denge, psikomotor hareketleri öğrenmede önemli bir ögedir ve çeşitli branşlarda ayrı ayrı öneme sahiptir. Farklı branşlardaki çeşitli hareketlerin ilk öğrenilmesi, öğrenme düzeyi ve bu düzeyin geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Spor esnasında bedeni dengede tutma ve bıranşın gereklerini olması gerektiği gibi yapmayı sağlayan dengedir (Atılgan,2013).

Bu çalışmanın amacı, futbolculara sezon içi uygulanan altı haftalık core antrenmanlarının futbolcuların denge ve dikey sıçrama performansı üzerine etkisinin incelenmesidir.

METOT

Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırmanın çalışma grubunu Erzurumspor F.K takımının U-17 takımı oluşturmuştur. Futbolcular çalışma gurubu ve kontrol grubu olacak şekilde ikiye ayrıldı. Futbolcular araştırmaya dahil edilirken son bir yıl içinde herhangi bir sakatlık yaşamaması ve düzenli antrenman yapıyor olma kriterlerini sağlamıştır.

Tüm futbolcular vücut kompozisyonu ölçümü, denge testi ve dikey sıçrama testine tabi tutuldu. Daha sonra tüm katılımcılar "Research Randomizer" programı aracılığıyla rastgele yöntemle deney grup ve kontrol grup diye iki gruba ayrılmıştır. Futbolcular gruplara ayrıldıktan sonra takım antrenmanlarına ek olarak 6 hafta boyunca haftada 3 gün olmak üzere toplamda 18 antrenman uygulandı. Kontrol grubuna ise herhangi bir antrenman yaptırılmadı ve sadece takım antrenmanına devam ettirildi.

Verilerin Toplanması

Futbolcuların ölçümleri Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Uygulama ve Araştırma Merkezin'de gerçekleştirilmiştir. Futbolculara vücut kompozisyonu, dikey sıçrama testleri (Countermovement testi), statik ve dinamik denge testleri uygulanmıştır. Futbolcuların testlere başlamadan önce hem genel hem de özel ısınmaları sağlanmış ve dinamik germe egzersizleri ile ısınma süreci tamamlanmıştır.

Denge Testi

Futbolcuların statik ve dinamik denge testleri SPORTKAT 4000 marka cihaz kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Hem statik hem de dinamik testler sağ ayakta, sol ayakta ve her iki ayakta yapılmıştır ve toplamda altı farklı test uygulanmıştır. Tek ayak statik testi sırasında, diğer ayak yaklaşık 20° fleksiyon pozisyonunda tutuldu, çift ayaklı statik denge testinde ise oyuncuların her iki ayaklarıyla platformda rahat bir şekilde durmaları istenmiştir. Test süresi 30 saniye olarak uygulandı.

Countermovement Jump (CMJ) Testi

Futbolcuların CMJ testleri Optojump (MicrogateİtalyaI) cihazı ile yapılmıştır. Futbolcuların ayaklarının pelvis hizasında açık olması, ellerinin de belde olacak şekilde duruş pozisyonları sağlanarak dizin tam ekstansiyonunda çok hızla 90 derecelik bir açıya çömeldikten sonra maksimum kuvvet ile sıçraması sağlanmıştır (Wehbe ve ark., 2015). Test iki kez uygulanmış ve testler arası tam dinlenme verilerek sonrasında futbolcuların en iyi performansları kayıt altına alınmıştır.

Tablo 1: Uygulanan Antrenman Programı

Egzersizin Adı	Süresi	Set Sayısı
Köprü Kurma	30 sn	2 set
Plank	30 sn	2 set
Yan Plank	30 sn	2 set
Seated Knee	30 sn	2 set
Dört Destekli Duruşta Arkaya Tekme	30 sn	2 set
Russian Twist	30 sn	2 set
Lying Leg Raises	30 sn	2 set

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS versiyon 24.0 (IBM Statistical Package for the Social Sciences Corporation, Armonk, NY, ABD) paket programında analiz edilmiştir. Verilerin normallik analizi için Shapiro-Wilks normallik analizi ve yapılan ölçümlerin zamana göre değerlendirmesini yapmak için tekrarlı ölçümlerde tek faktörlü ANOVA (Repeated Measures One-Way ANOVA) testi uygulanmıştır

BULGULAR

Tablo 2: Araştırmaya katılan sporcuların müdahale programı öncesi ve sonrasında alınan Sağ Ayak Statik Denge değerleri

Sağ Statik	Grup	N	Mean	SD
Ön Test	Deney	13	368.385	165.493
	Kontrol	13	343.308	149.091
Son Test	Deney	13	445.154	218.086
	Kontrol	13	347.000	167.735

Tablo 2 incelendiğinde, kontrol ve deney grubundaki futbolcuların sağ ayak statik denge değerinde düşüş olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Sağ Ayak Statik Denge ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Grupiçi					
Sağ Statik	21040.692	1.000	21040.692	17.493	< .001*
Sağ Statik ✻ Grup	17355.769	1.000	17355.769	14.429	< .001*
Hata	28867.538	24.000	1202.814		
Gruplararası					
Grup	49353.923	1	49353.923	0.803	0.379

Hata	$1.475\times10^{+6}$	24	61453.500

*p<0,05, sd: Serbestlik Derecesi, F: Varyans Değeri, p: Anlamlılık

Tablo 3 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki futbolcular arasında Sağ ayak Statik denge değeri açısından grup içi ve gruplar arasında anlamlı olarak fark olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4: Araştırmaya katılan sporcuların müdahale programı öncesi ve sonrasında alınan Sol Ayak Statik Denge değerleri

Sol Statik	Grup	N	Mean	SD
Ön Test	Deney	13	362,923	201,985
	Kontrol	13	328,231	157,016
Son Test	Deney	13	347,077	169,727
	Kontrol	13	297,385	156,767

Tablo 4 incelendiğinde, kontrol ve deney grubundaki futbolcuların Sol Ayak statik denge değerinde artış olduğu görülmektedir.

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Sol Ayak Statik Denge ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Grupiçi					
Sol Statik	7085.558	1.000	7085.558	4.559	< 0.043*
Sol Statik ✻ Grup	731.250	1.000	731.250	0.470	< 0.499
Hata	37302.692	24.000	1554.279		
Gruplararası					
Grup	23142.481	1	23142.481	0.400	0.533
Hata	$1.389\times10^{+6}$	24	57863.356		

*p<0,05, sd: Serbestlik Derecesi, F: Varyans Değeri, p: Anlamlılık

Tablo 5 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki futbolcular arasında Sol ayak Statik denge değeri açısından sadece grup içinde ön test-son test değerlerinde farklılık bulunuyorken, gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Çift Ayak Statik Denge ANOVA sonuçları

Çift Statik	Grup	N	Mean	SD
Ön Test	Deney	13	266.231	60.820
	Kontrol	13	216.923	47.957
Son Test	Deney	13	242.692	44.040
	Kontrol	13	201.462	40.381

Tablo 6 incelendiğinde, kontrol ve deney grubundaki futbolcuların cift ayak statik denge değerinde artış olduğu görülmektedir.

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Çift Ayak Statik Denge ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Grupiçi					

Çift Statik	4943.250	1.000	4943.250	17.326	< 0.001*
Çift Statik ✻ Grup	212.019	1.000	212.019	0.743	< 0.397
Hata	6847.231	24.000	285.301		
Gruplararası					
Grup	26640.942	1	26640.942	5.921	0.023
Hata	107982.000	24	4499.250		

*p<0,05, sd: Serbestlik Derecesi, F: Varyans Değeri, p: Anlamlılık

Tablo 7 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki futbolcular arasında çift ayak Statik denge değeri açısından sadece grup içinde ön test-son test değerlerinde farklılık bulunuyorken, gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Sağ Ayak Dinamik Denge ANOVA sonuçları

Sağ Dinamik	Grup	N	Mean	SD
Ön Test	Deney	13	1059.077	275.067
	Kontrol	13	956.846	258.272
Son Test	Deney	13	924.769	268.110
	Kontrol	13	950.308	261.114

Tablo 8 incelendiğinde, kontrol ve deney grubundaki futbolcuların sağ ayak dinamik denge değerinde artış olduğu görülmektedir.

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Sağ Ayak Dinamik Denge ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Grupiçi					
Sağ Dinamik	64472.327	1.000	64472.327	7.717	< 0.010*
Sağ Dinamik ✻ Grup	53056.173	1.000	53056.173	6.350	< 0.019*
Hata	200515.000	24.000	8354.792		
Gruplararası					
Grup	19115.558	1	19115.558	0.144	0.708
Hata	$3.189\times10^{+6}$	24	132860.112		

*p<0,05, sd: Serbestlik Derecesi, F: Varyans Değeri, p: Anlamlılık

Tablo 9 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki futbolcular arasında Sağ ayak Dinamik denge değeri açısından grup içi ve gruplar arasında anlamlı olarak fark olduğu belirlenmiştir.

Tablo 10: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Sol Ayak Dinamik Denge ANOVA sonuçları

Sol Dinamik	Grup	N	Mean	SD
Ön Test	Deney	13	1113.231	273.474
	Kontrol	13	976.538	215.652
Son Test	Deney	13	977.462	204.835
	Kontrol	13	961.308	190.016

Tablo 10 incelendiğinde, kontrol ve deney grubundaki futbolcuların sol ayak dinamik denge değerinde artış olduğu görülmektedir.

Tablo 11: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Sol Ayak Dinamik Denge ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Grupiçi					
Sol Dinamik	74103.250	1.000	74103.250	6.524	< 0.017*
Sol Dinamik ✻ Grup	47220.942	1.000	47220.942	4.157	< 0.053
Hata	272600.308	24.000	11358.346		
Gruplararası					
Grup	75926.327	1	75926.327	0.860	0.363
Hata	$2.120\times10^{+6}$	24	88320.2.18		

*p<0,05, sd: Serbestlik Derecesi, F: Varyans Değeri, p: Anlamlılık

Tablo 11 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki futbolcular arasında Sol ayak Dinamik denge değeri açısından sadece grup içinde ön test-son test değerlerinde farklılık bulunuyorken, gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 12: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Çift Ayak Dinamik Denge ANOVA sonuçları

Çift Dinamik	Grup	N	Mean	SD
Ön Test	Deney	13	1076.154	219.521
	Kontrol	13	894.154	158.680
Son Test	Deney	13	1020.846	188.378
	Kontrol	13	898.231	118.194

Tablo 12 incelendiğinde, deney grubundaki futbolcuların çift ayak dinamik denge değerinde artış olduğu görülüyorken, kontrol grubunda herhangi bir değişiklik söz konusu değildir.

Tablo 13: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Çift Ayak Dinamik Denge ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Grupiçi					
Çift Dinamik	8529.923	1.000	8529.923	1.157	< 0.293
Çift Dinamik ✻ Grup	11461.231	1.000	11461.231	1.555	< 0.224
Hata	176912.846	24.000	7371.369		
Gruplararası					
Grup	301569.231	1	301569.231	5.580	0.027
Hata	$1.297\times10^{+6}$	24	54041.189		

*p<0,05, sd: Serbestlik Derecesi, F: Varyans Değeri, p: Anlamlılık

Tablo 13 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki futbolcular arasında çift ayak Dinamik denge değeri açısından grup içi ve gruplar arasında anlamlı olarak fark olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 14: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Dikey Sıçrama Testi ANOVA sonuçları

Dikey Sıçrama	Grup	N	Mean	SD
Ön Test	Deney	13	36.631	5.984
	Kontrol	13	32.185	4.472
Son Test	Deney	13	39.331	4.959
	Kontrol	13	30.431	4.054

Tablo 14 incelendiğinde, deney grubundaki futbolcuların dikey sıçrama değerinde artış olduğu görülüyorken, kontrol grubunda herhangi bir değişiklik söz konusu değildir.

Tablo 15: Araştırmaya Katılan Futbolcuların Dikey Sıçrama Testi ANOVA sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Grupiçi					
Çift Dinamik	79.509	1.000	79.509	23.369	< 0.001*
Çift Dinamik ✻ Grup	0.669	1.000	0.669	0.197	< 0.661
Hata	81.656	24.000	3.402		
Gruplararası					
Grup	283.889	1	283.889	6.307	<0.069*
Hata	1080.204	24	45.008		

*p<0,05, sd: Serbestlik Derecesi, F: Varyans Değeri, p: Anlamlılık

Tablo 15 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki futbolcular arasında dikey sıçrama değeri açısından sadece grup içinde ön test-son test değerlerinde farklılık bulunuyorken, gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Tartışma-Sonuç

Core kuvvet antrenmanı, kuvvet ve kondisyonun gerekli olduğu sportif çalışmalarda çok sık yaptırılmaktadır (Dedecan 2016). Core antrenman çalışmaları merkez bölge kas gücünü ve motor becerileri kontrol etmeyi amaçlayan aktif spor yapan ve yapmayan bireyler için sportif performansı arttırmanın yanında terapi amacı ile de kullanılmaktadır (Hibbs ve ark 2008). Spor performansında Core kas sisteminin kondisyon programları yaygındır çünkü kor kasları gövdeyi stabilize etmekten ve koşma, vurma veya fırlatma gibi spor eylemlerinde vücudun orta bölgesindeki kuvvetleri ekstremitelere aktarmaktan sorumludur (Willardson 2007).

Ege (2021)'nin yapmış olduğu araştırmada kadın futbolcuları çalışma ve kontrol grubu olarak değerlendirmiş ve test ettiği flamingo ve Y denge testinde çalışma grubunun kontrol grubuna göre test sonuçlarında anlamlı bir farklılık gösterdiğini bulmuştur.Ege'nin yaptığı bu çalışma, bizim yaptığımız çalışmayı kısmi olarak destekler niteliktedir.

Baş (2018) yaptığı araştırmada çalışma grubuna 10 hafta boyunca süren bir kor alıştırma antrenmanı yaptırmış ve sonucunda da flamingo denge testine baktığında istatistiki anlamda bir fark bulamamıştır. Baş'ın yaptığı bu çalışma, bizim yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir.

Boyacı (2016) araştırmasında yaşları 12-14 arasındaki futbolculara 12 haftalık kor antrenmanı uygulamış ve sonucunda flamingo testinde çalışma grubu ile kontrol grubu karşılaştırmasında anlamsal bir farklılaşma belirlemiştir.

Ege (2021) gerçekleştirdiği yüksek lisans araştırmasında core antrenmanları neticesinde kadın futbolcuların sıçrama performanslarında olumlu değişimler olduğu sonucuna ulaşmıştır.Bu çalışma bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Kethüda (2023) araştırmasında core antrenmanının araştırmaya katılan sporcuların dikey sıçrama becerilerini geliştirdiğini ifade etmiştir. Bu çalışma bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Soylu (2023) araştırmasına katılan sporcuların sıçrama becerilerinin core antreman sonrasında olumlu açıdan değiştiğini belirtmiştir. Luo vd. (2023) ise core antrenmanlarının sıçrama becerisine olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak çalışmada uygulanan 6 haftalık core antrenmanların denge ve dikey sıçrama performansı üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı futbol antrenmanları içinde yer alması veya futbolda kuvvet antrenmanlarının kor bölge kaslarının kullanımını arttırıcı özellikte egzersizler içermesi özellikle de gelişim dönemindeki futbolcular için faydalı olacağı söylenebilir.

KAYNAKÇA

Atılgan OE. 'Effects of Trampoline Training on Jump, Leg Strenght, Static and Dynamic Balance of Boys', Science of Gymnastics Journal, 2013; Vol. 5, Issue 2: 15 – 25.

Balaban Ö. Nacır B, Erdem HR, Karagöz A. 'Denge Fonksiyonunun Değerlendirilmesi', Derleme, FTR Bil Der, 2009; 12:133-9.

Baş M, 2018. 11-13 Yaş Grubu Futbolculara Uygulanan 10 Haftalık Core Antrenmanın Seçili Motor Parametrelere Etkisinin Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.

Boyacı A, 2016. 12–14 Yaş Gurubu Çocuklarda Merkez Bölge (Core) Kuvvet Antrenmanlarının Bazı Motorik Parametreler Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Dedecan H, 2016. Adolesan Dönem Erkek Öğrencilerde Core Antrenmanlarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Ege İE, 2021. Kadın Futbolcuların 8 Haftalık Dinamik Core Antrenmanlarının Kuvvet ve Denge Parametreleri Üzerine Etkisi ve Takibinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Aydın.

Hibbs AE, Thompson KG, French D, Wrigley A, Spears I, 2008. Optimizing performance by improving core stability and core strength. Sports medicine. 38(12). 995-1008.

Kethüda, S. (2023). 11-14 Yaş Arası Çocuklarda Koşu Temelli Yüksek Şiddetli İnterval Antrenman ve Koşu Temelli Yüksek Şiddetli İnterval Antrenman ile Kombine Edilen Core Antrenmanın Fiziksel Performans Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Liu, G., Luo, Y., Schulte, O., & Kharrat, T. (2020). Deep soccer analytics: learning an action-value function for evaluating soccer players. Data Mining and Knowledge Discovery, 34, 1531-1559.

Morin, J. B., & Samozino, P. (2016). Interpreting power-force-velocity profiles for individualized and specific training. International journal of sports physiology and performance, 11(2), 267-272.

Muratlı S. 'Çocuk ve Spor - Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla', Ankara: Nobel Basımevi, , 2003: 1. Baskı, 201-219.

Soylu, O. (2023). 14-16 Yaş Erkek Futbolcularda Sanal Ortamda Yapılan Core Antrenmanların Bazı Motor Yetilere Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Sucan S, Yılmaz A, Can Y, Süer C. 'Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi', Sağlık Bilimleri Dergisi. 2005; 14 (1), 36 – 42.

Wehbe, G., Gabbett, T., Dwyer, D., McLellan, C., & Coad, S. (2015). Monitoring neuromuscular fatigue in team-sport athletes using a cycle-ergometer test. International Journal of Sports Physiology and Performance, 10(3), 292-297

Williams J, Neatrour S, 2001. Football and families. Sir Norman Chester Centre for Football Research, 4.

Wisloeff, U., Helgerud, J.., & Hoff, J.(1998). Strength and endurance of elite soccer players. Medicine and science in sports and exercise, 30(3), 462-467.

Umutsuzluk ve İşssizlik Kaygısı ile Yaşam Doyumu Kavramlarının Spor Bilimleri Fakültelerinde Öğrenim Gören Öğrenciler Özelinde Değerlendirilmesi

Ahmet ŞAHIN[1], Filiz ŞAHIN[2], İsmail VAROL[3]

[1]Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur
[2]Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur
[3]Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bilindiği üzere, spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler, kariyerlerini spor bilimleri, antrenörlük, beden eğitimi öğretmenliği gibi alanlarda sürdürmek amacıyla yoğun bir eğitim sürecinden geçmektedir. Ancak, bu öğrencilerin iş bulma sürecinde yaşadıkları kaygılar ve belirsizlikler öğrencilerin psikolojik açıdan olumsuz yönde etkilenmelerine neden olmaktadır. İşsizlik kaygısı bireylerin mezun olduktan sonra iş bulamama korkusuyla ortaya çıkan endişe ve stres duygusu olarak tanımlanırken, umutsuzluk, bireylerin gelecekte olumlu değişikliklerin olacağına dair inançlarını kaybetmeleri durumunda yaşadıkları bir psikolojik durum olarak tanımlanabilir.
Yöntem: Umutsuzluk ve işssizlik kaygısı ile yaşam doyumu kavramlarının spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler özelinde değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen ve derleme yönteminin kullanıldığı bu araştırmada konu ile ilgili alanyazın incelenmiştir.
Bulgular: Mevcut araştırma kapsamında, konu ile ilgili yapılan alanyazın incelemesine bağlı olarak; Öğrencilerin işsizlik kaygısıyla karşı karşıya kalmaları, geleceklerine yönelik belirsizlik hissini artırarak ciddi bir umutsuzluk duygusunu tetiklediği, bu umutsuzluk durumu ile, bireylerin hayata dair beklentilerinin azalması ve gelecekle ilgili motivasyon kaybına neden olduğu söylenebilir. Zamanla, tetiklenen bu umutsuzluk hissi sadece psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmakla kalmamakta, aynı zamanda bireylerin genel yaşam doyumunu da önemli ölçüde düşmesine neden olmaktadır. İşsizlik kaygısı, bu bağlamda sadece maddi bir endişe değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal bir yük haline gelmekte ve öğrencilerin yaşam kalitesini derinden etkileyen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.
Sonuçlar; öğrenciler tarafından yaşanılan işsizlik kaygısının, umutsuluğu da tetiklediği, tektiklenen umutsuzluk ile birlikte yaşam doyumunun da olumsuz yönde etkilediği ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Umutsuzluk, İşssizlik Kaygısı, Yaşam Doyumu.

Evaluation of the Concepts of Hopelessness and Unemployment Anxiety and Life Satisfaction in the Context of Students Studying in the Faculties of Sports Sciences

Ahmet ŞAHIN[1], Filiz ŞAHIN[2], İsmail VAROL[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: As it is known, students studying at the Faculties of Sports Sciences go through an intensive education process in order to continue their careers in fields such as sports sciences, coaching and physical education teaching. However, the anxieties and uncertainties experienced by these students in the process of finding a job cause students to be negatively affected psychologically. While unemployment anxiety is defined as the feeling of anxiety and stress that occurs due to the fear of not being able to find a job after graduation, hopelessness can be defined as a psychological condition that individuals experience when they lose faith that positive changes will occur in the future.
Materials and Methods: In this research, which was carried out in order to evaluate the concepts of hopelessness and unemployment anxiety and life satisfaction specifically for students studying in sports sciences faculties, the literature on the subject was examine.
Findings: Within the scope of the current research, depending on the literature review on the subject; It can be said that the fact that students are faced with unemployment anxiety triggers a serious sense of hopelessness by increasing the feeling of uncertainty about their future, and with this hopelessness, it causes a decrease in the expectations of individuals about life and a loss of motivation about the future. Over time, this triggered feeling of hopelessness not only has negative effects on psychological health, but also causes individuals to significantly decrease their overall life satisfaction. In this context, unemployment anxiety is

not only a financial concern, but also a psychological and emotional burden and emerges as a factor that deeply affects the quality of life of students.
Results: It can be stated that the unemployment anxiety experienced by the students also triggers hopelessness, and the life satisfaction is negatively affected by the hopelessness that is triggered.
Keywords: Hopelessness, Unemployment Anxiety, Life Satisfaction.

GİRİŞ

Umutsuzluk, geleceğe yönelik beklentilerin ve arzuların olumsuz bir şekilde değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir (Beck, Weissman, Lester ve Trexler, 1974). Umutsuzluk, bireyin belirgin özellikleri arasında mutsuzluk, çaresizlik, yaşama isteğinde azalma, sözel ve davranışsal tepkilerin azalması, geri planda kalma eğilimi, anlama yeteneğinde bozulma, sorun çözme, karar verme, hayal kurma ve arzu etme gibi bilişsel ve duygusal yeteneklerde düşüş, amacın belirlenememesi, planlama ve organizasyon becerilerinde yetersizlik ile bilgilerin entegrasyonunda ve geçmişi hatırlamada güçlükler bulunmaktadır (Öz, 2010) Umutsuzluğun temel nedeni, bireylerin umutlarını tamamen yitirmeleridir (Tercanlı ve Demir, 2012). Başarısızlık deneyimleri sonucunda bireylerin geleceğe dair sağlıklı bir düşünce geliştirmekte zorlanmaları, karamsarlığa kapılmaları ve belirsizlik içinde yaşamaları, umutsuzluk düşüncesine yol açabilmektedir. Bu umutsuzluk durumu, özellikle işsizlik kaygısı yaşayan bireylerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır.

Andaç (2010) tarafından "Çalışma istek ve yeteneğine sahip olup, mevcut çalışma ve ücret koşullarına göre emeğini sunmasına rağmen sosyo-ekonomik nedenlerle iş bulamayan kişiler" işsiz olarak tanımlanmakta ve bu durum "işsizlik" olarak adlandırılmaktadır. İşsizlik, bireylerin çalışma koşullarından bağımsız olarak, gelir elde edebilme amacıyla çalışabilecekleri bir meslekten yoksun olmalarına bağlı olarak yaşadıkları tedirginlik durumunu ifade etmektedir (Aksoy, 2024). Özder Birinci, Zaifoğlu ve Işıktaş (2018) üniversite öğrencilerinin, eğitim hayatlarının son aşamasında karşılaştıkları kariyer tercihleri ve çevresel etkenler gibi olumsuz durumların, işsizlik kaygılarını artırabileceğini ifade etmektedirler. İşsizlik kaygısı, bireylerin bir gelire sahip olabilecekleri bir işe sahip olmama korkusu ve kaygısı olarak tanımlanmakta ve genellikle çaresizlik, hayal kırıklığı, değersizlik ve sosyal soyutlanma duyguları ile ilişkilendirilmektedir (Scheve, Esche ve Schupp, 2017).

Kimzan (2020) tarafından belirtildiği üzere, bireyler yaşamlarının belirli dönemlerinde kaygı yaşayabilmektedirler. Ancak, işsizlik gibi günümüzün önemli sorunlarından biri üzerine yapılan araştırmaların yetersizliği, yeni mezun öğrencilerin kendi eğitim aldıkları alan dışında iş bulmalarına veya düşük ücretli işlerde çalışmalarına neden olmaktadır. Bu durum, öğrencilerin eğitim aldıkları bölüme ilişkin işsizlik kaygılarının daha artmasına neden olmaktadır. Öğrencilerde meydana gelen işsizlik kaygısı, genellikle umutsuzluk duygularını da tetiklenmesine neden olmaktadır. Bu kapsamda meydana gelen umutsuzluk, bireylerin geleceğe yönelik olumsuz beklentiler geliştirmelerine ve yaşamın kontrol edilemez olduğuna inanmalarına yol açabilmektedir. Oluşan bu inanç ise günden güne öğrencilerin yaşam doyum düzeylerine de olumsuz yönde etkilemektedir.

Ülkemizde işsizlik kaygısı, üniversite öğrencileri arasında en yaygın kaygı türlerinden biri olarak belirtilmektedir (Yurdakul, 2006). Bu kaygı, bireyin yaşam doyumunu ve hayata bakış açısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Şahin, 2008). Yaşam doyumu, bireyin genel yaşam kalitesini ve yaşamdan aldığı tatmini yansıtan önemli bir psikolojik kavramdır. Tüm bunlardan hareketle, mevcut araştırma, işsizlik kaygısı ve umutsuzluk yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin düşük olacağı varsayımına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

Umutsuzluk Kavramı

Umutsuzluk, bireyin hedeflerini gerçekleştirmede karşılaştığı olumsuz beklentileri ifade etmektedir (Osanmaz, 2024). Beck ve diğerleri (1974) umutsuzluğu, geleceğe yönelik beklentilerin ve arzuların olumsuz bir şekilde değerlendirilmesi olarak tanımlamaktadır Dilbaz ve Seber (1993), umutsuzluğu, bir planın gerçekleştirilmesindeki düşük beklentilerin yanı sıra, gelecekte herhangi bir durum veya kişinin pozitif duygular uyandırabilecek gerçekleşmemiş toplumsal veya kişisel olgular olarak tanımlamaktadır.

İnsanlar, yaşamları boyunca geleceğe yönelik beklentilerini sürekli olarak sürdürürler (Nas, 2024). Bu beklentiler, bireyin ekonomik durumu, sosyal statüsü, sahip olduğu imkanlar, fiziksel özellikleri ve kısa ile

uzun vadeli hedefleri gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak elbette ki değişiklik göstermektedir. Frank (1968)'a göre, ümit, kişinin varlığını sağlıklı, anlamlı ve konforlu bir şekilde sürdürebilmesine katkı sağlayan bir unsurdur. Yine Frank (1968)'a göre, umut, kişinin iyi olma hislerini destekleyen ve onu harekete geçiren bir özellik olarak tanımlanamktadır. Özmen ve diğerleri (2008)'ne göre, bireyin karşılaştığı olumsuz durumları aşabilmesi için ona olumlu düşünceler sunarak psikolojik açıdan olumlu olarak etkilenmesi hali yine umut olarak tanımlanmaktadır.

Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri

Umutsuzluğun kökeni, bireyin geçmişte karşılaştığı olumsuz deneyimlerle bağlantılıdır. Bireyler, bir olayın nedenlerini değerlendirdiklerinde, bu olayın olumsuz sonuçlarını ve üzerindeki etkilerini öngörmeye çalışmaktadırlar. Bu düşünce süreci, umutsuzluk kavramının oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Şahin, 2009). Umutsuzluk, genellikle kayıtsızlık, karamsarlık ve üzüntü gibi davranışsal tepkilere yol açar ve çevresel olaylara karşı çaresizlik ve geri çekilme tepkileri oluşturabilir (Bozkurt, 2004).

Üngüren ve Ehtiyar (2009), umutsuzluğun nedenlerini şu şekilde açıklamaktadır:

- Uzun Süreli Faaliyet Kısıtlamaları ve Yalnızlık
- Fiziksel Sağlığın Bozulması
- Yoğun Stres
- Enerji Kaybı
- Soyut Değerler ve Dini İnançlara Yönelik Kayıp

Beck ve diğerleri (1974) umutsuzluğu, geleceğe yönelik umutların ve isteklerin olumsuz bir şekilde değerlendirilmesi olarak tanımladığı durum, bireylerde çeşitli davranışsal belirtilerle kendini gösterebilmektedir. Bu davranışlar ise şu şekilde ifade edilebilir.

- Kişinin olumsuz duygularını ve düşüncelerini ifade etme şeklinin bozulması ve olumsuz bir biçimde değişmesi,
- Kişinin kendini ifade etme ve çevresel durumlara tepki gösterme konusunda daha pasif bir tutum sergilemesi, aktiflikte azalma,
- Bireyin duygularını açıkça ve etkili bir şekilde dışa vurma yeteneğinde eksiklikler yaşaması,
- Kişinin kendi kararlarını alma ve harekete geçme konusundaki becerisinin azalması,
- Kişinin çevresindeki değişiklikler ve olaylara verilen tepkilerin zayıflaması veya azalmas,
- Kişinin çevresindeki dışsal uyarıcılara karşı ilgisini ve dikkatini kaybetmesi,
- Kişinin çevresindeki olaylara ve durumlara karşı kayıtsız ve umursamaz bir tutum sergilemesi.
- Kişinin yemek yeme alışkanlıklarında belirgin bir düşüş ve beslenme düzeninde yetersizlik
- Uyku düzeninin bozulması, aşırı uyuma veya yeterince uyumama gibi düzensizlikler yaşanması
- Bireyin kişisel hijyen ve bakımına gereken özeni göstermemesi ve bu konularda ihmalkar davranması,

Üngüren ve Ehtiyar (2009)'a göre yukarıda belirtilen bu belirtiler, umutsuzluk durumunun bireylerin günlük yaşantılarında nasıl bir etki yarattığını göstermektedir.

Umutsuzluğun Sonuçları

Bireylerin gelecekte olumlu gelişmeler veya değişiklikler olacağına dair inançlarının olmaması, genellikle umutsuzluk hissinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Umutsuzluk, zorluklarla başa çıkma yeteneğini olumsuz yönde etkileyen ve kişinin yaşam kalitesini ciddi ölçüde azaltan bir kavramdır (Yavuz ve Tüccar, 2023). Malas ve Arıkan (2023)'a göre umutsuzluk zamanla depresyon ve intihar gibi ciddi ruhsal problemlerin de gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Umutsuzluğun temel nedeni olarak kabul edilen

depresyonu tetikleyen nedenler arasında ise, bir eylemin başarısızlıkla sonuçlanması, kişinin geçmişte birçok anıyı birlikte yaşadığı kişileri kaybetmesi veya çeşitli nedenlerle doyumun engellenmesi ve dolayısıyla bireyin planlarının kesintiye uğraması durumları yer almaktadır. Tüm bunlara bağlı olarak, bireylerin kendine olan güven düzeyleri azalarak suçluluk hisseleri ise artış göstermektedir (Haran ve Aydın, 1993).

Umutsuzluğun 3 Temel Niteliği

Frankl (2007) umutsuzluğu bir rahatsızlık olarak değil, bireyin yaşamındaki anlam arayışının bir yansıması olarak görmektedir. Abela ve Payne (2003) umutsuzluğu, güdülenme eksikliği, intihar düşünceleri, üzüntü, dikkat ve enerji eksikliği gibi kategorilere ayırmaktadır.

Konukbay (2005)'ya göre umutsuzluğun genel olarak üç temel niteliğini bulunmaktadır. Bu nitelikler ise şu şekilde ifade edilebilir;

a) Kişinin çözüm üretememesi,

b) Üzüntü,

c) Kişinin umutsuzluk içindeki tepkilerinin kendi kontrolünde olduğunu düşünmesi. Umutsuzluğun temel nedeni, bireyin umudunu tamamen yitirmesi olarak tanımlanmaktadır (Tercanlı ve Demir, 2012). Bir kişi, herhangi bir konu veya olayda başarısız olduğunda, geleceği doğru bir şekilde değerlendiremeyebilir, karamsarlığa kapılabilir ve belirsizlik içinde yaşayabilir; bu da umutsuzluk düşüncesini tetikleyebilir (Horney, 2007).

İşsizlik Kaygısı

"Anxiety" terimi, Türkçede "anksiyete" olarak adlandırılan ve olası başarısızlık senaryolarını, talihsiz olayları ya da beklenen tehlikeli durumları ifade eden, Latince kökenli "anxietas" ve "angere" kelimelerinden türemiştir (Colman, 2015). Hint-Avrupa dil ailesinde kaygı kavramı, sıkışma veya darlık anlamına gelen "angh" kelimesinden türetilmiştir (Yapıcı, 2006,). Türk Dil Kurumu (2023) ise "kaygı" terimini iki farklı şekilde tanımlamaktadır: Birincisi, endişe, üzüntü, keder veya acı durumu olarak açıklanırken, ikincisi ise çoğunlukla sebepsizce ortaya çıkan ve bir şeyin kötü gideceğine dair bir gerginlik hissi olarak açıklanmaktadır.

Erdem (2023) 'e göre toplumun temel yapı taşlarını oluşturan bireylerin istihdam edilmesi, maddi ve manevi anlamda doyuma ulaşmalarını sağlayarak insanın en temel ihtiyaçlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Bu ihtiyaçlardan mahrum kalan bireylerin psikolojik ve ruhsal açıdan çeşitli sorunlar yaşadıkları gözlemlenmektedir. İhtiyaçların karşılanmaması durumunda birey, engellenme durumuyla karşı karşıya kalmakta ve bu durum, gerilim, hayal kırıklığı ve çatışma gibi duygularla birlikte kaygıyı beraberinde getirmektedir.

İşsizliğin Etkileri

İşsizliğin bireysel ve ekonomik düzeydeki olumsuz etkileri aşağıdaki şekilde özetlenebilir (Bulut, 2011);

- Motivasyon Eksikliği
- Irk ve Cinsiyet Temelli Eşitsizlikler
- Beceri Kaybı
- Psikolojik Olumsuzluklar
- Sağlık Sorunları ve Erken Ölüm
- Ekonomik Üretkenlik ve Finansal Yük

- Aile ve Sosyal İlişkilerde Bozulma
- Özgürlük Kaybı ve Sosyal Dışlanma
- Sosyal Katılımda Kısıtlamalar ve Yalnızlık

Üniversite Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı

Çakmak ve Hevadanlı (2004)'ya göre, gençlerin iş seçimi, gelecekteki rollerine dair planları, kurdukları arkadaşlıklar, iş bulamama korkusu ve çeşitli sorumluluklar, kaygı yaratan etmenlerden bazılarıdır. Mütevellioğlu ve diğerleri (2010) tarafından üniversite gençliğinin iş ya da meslek edinme açısından geleceğe olan umutlarını ve bu kaygıların cinsiyet, gelir düzeyi ve ailenin sosyo-ekonomik yapısıyla olan ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, gençlerin %48,60'ı bireysel gelecekleri konusunda kaygı taşırken, üniversiteden mezun olduktan sonra beklentilerine uygun iş bulamama endişesi taşıyan öğrenci oranı %46 olduğu açıklanmıştır.

Kaya (2022) ise üniversite mezunu gençlerin, iş bulamadıklarında karşılaştıkları en zorlu süreçlerden birinin aile baskısı olduğunu belirtmiştir. Aile baskısıyla başa çıkmak zorunda kalan gençler, bu baskıdan bunalarak saldırganlık dürtülerini kontrol edemeyebilir ve bu duyguları yasa dışı yollara yönlendirebilirler. Yıldız ve Tüfekçioğlu (2008), "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Eğitim Destekleri, Kariyer Gelişim Olanakları ve Eğitim Sonrasında İstihdam Durumunun Öğretim Elemanları ve Öğrencilerin Görüşlerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi" başlıklı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya 330 öğretim elemanı ve 870 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, mezuniyet sonrası istihdam durumunun önemli bir problem teşkil ettiğini ve bu sorunun aşılması gerektiğini ortaya koymuştur.

Ataçocuğu ve Zelyurt (2017), Spor Bilimleri Fakülteleri mezunlarının işsizlik deneyimlerini nitel bir araştırma ile incelemiştir. Araştırmaya dört farklı bölümden toplam 20 mezun katılmıştır. Araştırmanın bulguları, Spor Bilimleri Fakültelerinden mezun olan bireylerin uzun süreli işsizlik dönemlerine maruz kaldığını ve çoğu zaman mezun oldukları bölümle ilgili olmayan bir sektörde çalışmak zorunda kaldıklarını göstermiştir. Ayrıca, yasal düzenlemelerin (örneğin, pedagojik formasyon eğitimi), yerel spor tesisleri ve malzemelerinin yetersizliği, torpil (adam kayırma) sorunu, kamu sektöründeki sınırlı iş imkanları ve özel sektördeki iş güvencesizliği gibi faktörlerin işsizlik durumlarını önemli ölçüde etkilediği belirtilmiştir.

Yaşam Doyumu

Amerikan Psikoloji Birliği (APA) yaşam doyumunu, bireylerin yaşamlarını ne kadar tatmin edici, verimli, zengin ve anlamlı bulduklarını ölçen bir kavram olarak tanımlamaktadır (APA, t.y.). Yaşam doyumu, kişinin kendi beklentileri ile sahip oldukları arasında yaptığı karşılaştırmalar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Gündüz ve Bilge, 2023). Bu kavram, bireyin kendi belirlediği kriterler doğrultusunda ihtiyaç ve arzularının karşılanmasıyla hayatının olumlu bir şekilde değerlendirilmesi olarak görülmektedir (Neugarten ve diğerleri, 1961). Ayrıca yaşam doyumu, yaşam kalitesinin bir göstergesi olarak kabul edilmekte ve mental ile bedensel sağlık göstergeleriyle birlikte bireyin genel iyi oluşunu yansıtmaktadır (Veenhoven, 1996). Şahin (2024) yaşam doyumunu, bireylerin genel tatmin ve mutluluk derecesi olarak ifade eden bir kavram olarak görmektedir. Charu (2012) yaşam doyumunu bireyin kişisel olarak algıladığı mutluluk ve refah düzeyiyle ilişkilendirirken, Zhao ve diğerleri (2011) ise yaşam doyumunu bireylerin hayatları boyunca genel iyi olma halinin değerlendirilmesi olarak tanımlamaktadırlar.

Keser (2005), yaşam doyumu kavramının yaşam kalitesi, kişisel refah ve mutluluk gibi terimlerle daha açık ve kapsamlı bir şekilde ifade edildiğini belirtmektedir. Pavot (1991) ise yaşam doyumunu genel olarak olumlu değerlendirmelerin mutlulukla ilişkilendirildiğini, olumsuz değerlendirmelerin ise depresyon ve mutsuzluk gibi negatif duygularla bağlantılı olduğunu açıklamaktadır.

İşsizlik Kaygısı ve Yaşam Doyumu

Blanchflower ve Oswald (2004) işsiz bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Pittau, Zelli ve Gelman (2010) işsiz bireylerin yaşam doyumunun düşük olduğunu, gelir sahibi

olsalar bile işsizlik ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Ayrıca, işsiz bireylerin yüksek işsizlik oranlarına sahip bölgelerde yaşamasının, işsizliğin yol açtığı mutsuzluğu hafifletmediğini ifade etmektedirler. Grün, Hauser ve Rhein (2010) işsizlikten sonra yeni bir işe giren bireylerin, işsiz kalmaya devam edenlere göre ortalama olarak daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu bildirmiştir. Yaşam doyumu ve işsizlik ile ilgili bir diğer önemli kavram ise ekonomik gelir durumudur. Araştırmalar, aylık gelirini yeterli bulan kişilerin, yeterli bulmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001). Genel olarak, gelir ile yaşam doyumu arasında belirli bir noktaya kadar olumlu bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir; ancak bu noktadan sonra artan gelirin yaşam doyumunu daha fazla etkilediği bulunmamıştır. Daraei ve Mohajery (2013) ise sosyoekonomik durum ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Umutsuzluk, genellikle gelecekle ilgili beklentilerin ve isteklerin olumsuz bir şekilde değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir. Üngüren ve Ehtiyar (2008)'a göre, umutsuzluğun vücut sağlığındaki bozulma, aşırı stres ve genel enerji kaybı gibi nedenleri vardır. Sağlık problemleri, kişinin yaşamındaki genel tutum ve davranışlarının yanında bireyin duygusal durumunu da negatif yönde etkileyebilmektedir.

Türkiye'nin genç ve eğitimli nüfusu arasında, üniversite son sınıf öğrencileri mezuniyetin keyfini tam anlamıyla çıkaramamakta ve geleceğe dair belirsizliklerle başa çıkmaya çalışmaktadır. Mezuniyet sonrası ne olacağı düşüncesi, öğrencileri alternatif kariyer yolları aramaya yönlendirmektedir. Öğrencilerin bölümlerine göre gelecek hakkındaki endişe ve perspektifleri farklılık göstermektedir (Tekin, 2015).

Moran ve Hughes (2006), öğrencilerin eğitim süreçlerinde karşılaştıkları çeşitli stres faktörlerini incelemiştir. Bu faktörler arasında yaşam kalitesinin düşük olması, iş bulma zorlukları, genel iyi olma düzeyinin düşüklüğünün yer aldığı tespit edilmiştir. Mezuniyet sonrası iş bulma zorluğu, üniversitede eğitim gören birçok genç için önemli bir kaygı kaynağı olmaktadır (Şahin, 2023). Üniversitede eğitim gören öğretmen adayları ve KPSS'ye giren diğer mezunlar, sınavları genellikle kişisel yetkinliklerini ölçen bir test olarak görmektedirler. Bu sınavlarda başarısız olma endişesi, kişisel başarılarını tehdit edici bir durum olarak algılanmakta ve bu algı, kaygı düzeylerini artırmaktadır (Karaçanta, 2009). Bilindiği üzere spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler 4 yıllık lisans eğitimi almaktadırlar. Bu kapsamda almış oldukları 4 yıllık eğitimin sonunda ise fakültelerin ilgili bölümlerinden mezun olmaktadırlar. Fakültelerin bölümlerinden mezun olan öğrenciler, özel ya da kamu sektöründe Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni olarak çalışmanın yanında spor kulüplerinde ve spor salonlarında antrenörlük yapabilmektedirler. Ancak, kamu sektöründe Beden Eğitimi öğretmenliği gibi pozisyonlar için açılan kadroların sınırlı sayıda olması ve özel sektör tarafından sunulan maaşların düşük olmasından kaynaklı olarak, öğrencilerin işssizlik kaygısı; durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşanan bu kaygı durumu ise genel anlamda öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerini de olumsuz yönde etkilemektedir.

Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve gelecek kaygısı düzeylerini ele alan Koçeroğlu ve diğerlerinin (2024) araştırması, öğrencilerin not ortalamaları yüksek olsa bile sürekli işsizlik korkusuyla yaşadıklarını ortaya koymuştur. Aynı şekilde, Sarıkol ve Ustaoğlu-Hoşver (2023) tarafından yapılan abir çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeylerinin arttıkça işsizlik kaygılarının da arttığı görülmüştür. Başka bir araştırmada ise, spor bilimleri öğrencilerinin yaşlarının ilerlemesiyle iş bulma konusundaki kaygılarının arttığı belirlenmiştir. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalar ulaşılan bu sonuçlar, öğrencilerin iş bulma kaygılarının umutsuzluk durumlarıyla da ilişki olabileceğine işaret etmektedir. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeylerini inceleyen Küçükkeskin (2017), rekreasyon alanının henüz mesleki olarak tanımlanmaması, düşük istihdam oranları ve toplumda rekreasyon kavramının yeterince bilinmemesi gibi etmenlerin, bu öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin orta seviyede kalmasına neden olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin işsizlik kaygılarını araştıran Aksoy (2024), ailesinde ticaretle uğraşan bir birey bulunmayan öğrencilerde niteliksel bilgi ve beceri eksiklikleri ve ekonomideki istihdam zorluklarının yüksek kaygılara yol açtığını tespit etmiştir.

Umutsuzluk ve işssizlik kaygısı ile yaşam doyumu kavramlarının spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler özelinde değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada konu ile ilgili alanyazın incelenmiştir. Yapılan alayazın incelemelerine bağlı olarak mevcut araştırmada sonuç olarak; genel olarak öğrenciler tarafından yaşanılan işsizlik kaygısının, umutsuluğu da tetiklediği, tektiklenen umutsuzluk ile birlikte yaşam doyumunun da olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Bu bağlamda, Türkiye'de spor alanında eğitim gören öğrencilerin istihdam olanaklarının artırılması, iş bulma şanslarının

çoğaltılmasıyla, öğrencilerin işsizlik kaygılarını ve umutsuzluk düzeylerini azaltarak yaşam doyumlarının arttırılabileceği düşünülmektedir. Spor bilimleri alanında İstihdam olanaklarının genişletilmesi, öğrencilerin kariyer hedeflerine ulaşmalarını destekleyerek, aynı zamanda öğrencilerin genel yaşam tatminini ve psikolojik iyi oluş hallerine de katkılar sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abela, J. R. Z. ve Payne, A. V. L. (2003). A test of the integration of the hopelessness and self-esteem theories of depression in schoolchildren. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(5), 519-535.

Aksoy, S. (2024). *İşsizlik kaygısı umutsuzluk girişimcilik ile ilgili kariyer planlaması ve girişimcilik niyeti ilişkisi: Spor bilimleri fakülteleri son sınıf öğrencileri üzerine bir araştırma*. yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

American Psychological Association. (t.y). Life satisfaction. Retrieved from https://www.apa.org

Andaç, F. (2010). *İşsizlik sigortası* (2nd ed.). Ankara: Türk Ağır Sanayi ve Hizmet Sektörü Kamu İşverenleri Sendikası Eğitim Yayını.

Ataçocuğu, M. Ş. ve Zelyurt, M. K. (2017). Spor Bilimleri Fakülteleri mezunlarının işsizlik deneyimleri üzerine nitel bir araştırma. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *1*, 70-97.

Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *42*(6), 861-865.

Blanchflower, D. G. ve Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, *88*(7-8), 1359-1386.

Bozkurt, Ö. D. (2004). *Klimakterium dönemindeki kadınların yaşam kalitelerinin ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi* (Unpublished master's thesis). Ege Üniversitesi, İzmir.

Bulut, V. (2011). *Türkiye'de işsizlik süresini etkileyen faktörlerin yaşam çözümlemesi ile incelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Charu, M. (2012). Occupational stress and its impact on QWL with specific reference to hotel industry. *Advances in Management*, *5*(9), 50-54.

Colman, A. M. (2015). *A dictionary of psychology*. Oxford University Press.

Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2004). Biyoloji öğretmen adaylarının kaygılarını etkileyen etmenler. In *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, Malatya.

Daraei, M. ve Mohajery, A. (2013). The impact of socioeconomic status on life satisfaction. *Social Indicators Research*, *112*(1), 69-81.

Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı, depresyon ve intiharlarda önemi. *Kriz Dergisi*, *1*(3), 134-138.

Ehtiyar, R. ve Üngüren, E. (2008). Lise ve üniversite turizm eğitimi alan öğrencilerin demografik değişkenlerinin umutsuzluk ve kaygı düzeylerine etkilerinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Fakültesi Dergisi*, *2*, 34-51.

Erdem, B. (2023). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının istihdam edilebilme algıları ile işsizlik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Frank, J. (1968). The role of hope in psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, *5*, 383-385.

Frankl, V. E. (2007). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Trans.). Öteki Yayınevi. (Original work published 1946)

Grün, C., Hauser, W. ve Rhein, T. (2010). Is any job better than no job? Life satisfaction and re-employment. *Journal of Labor Research*, *31*(3), 285-306.

Gündüz, A. ve Bilge, Y. (2023). Beden algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide atılganlığın aracı rolü. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, *9*(2), 127-137.

Haran, S. ve Aydın, O. (1995). Depresyon, umutsuzluk, sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyinin intihar fikirleri ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, *3*(1), 218-222.

Horney, K. (2007). *Ruhsal çatışmalarımız* (S. Budak, Trans.). Öteki Yayınevi. (Original work published 1992)

Karaçanta, H. (2009). Öğretmen adayları için Kamu Personeli Seçme Sınavı Kaygı Ölçeğinin geliştirilmesi (geçerlik ve güvenirlik çalışması). *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, *25*, 55.

Kaya, M. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde işsizlik kaygısı ve okula yabancılaşma arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Kocaeli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *4*(2), 77-96.

Kimzan, F. (2020). *Anadolu Üniversitesi açıköğretim sistemi öğrencilerinin işsizlik kaygısı ve girişimcilik eğilimi ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi,Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Koçeroğlu, R., Karaduman, B., Durmuş, B. ve Ünlü, Ç. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik başarılarının umutsuzluk düzeyi ve gelecek kaygısı üzerine etkisi. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(1), 1-10.

Konukbay, D. (2005). *Engelli çocuk ebeveynlerinin umutsuzluk düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki* (Unpublished master's thesis). Gülhane Askeri Tıp Akademisi, İstanbul.

Küçükkeskin, F. (2017). *Yaşam doyumu ve umutsuzluk arasındaki ilişkide kariyer kaygısının aracı rolü: Rekreasyon bölümü öğrencileri üzerine bir uygulama*. yayımlanmamış yüksek lisans tezi Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Malas, E. M. ve Arıkan, S. (2023). COVID-19 pandemisinin sağlık çalışanlarının ruh sağlığı üzerine etkileri. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *8*(2), 691-697.

Moran, C. ve Hughes, L. (2006). Coping with stress: Social work students and humor. *Social Work Education*, *25*(5), 515-528.

Mütevellioğlu, N., Zanbak, M. vw Mert, M. (2010). İşsizlik, üniversiteli gençlik ve gelecek: Bir alan araştırmasının bulguları. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *11*(1), 207-229.

Nas, A. (2024). *Bireysel kariyer planlama ve geleceğe ilişkin umutsuzluk ilişkisi: Spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, *16*(2), 134-143.

Osanmaz, S. N. (2024). *Spor yapan ve yapmayan görme engelli bireylerin umutsuzluk ve yaşam doyumlarının incelenmesi: Kahramanmaraş ili örneği*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.

Öz, F. (2010). Ümit ve ümitsizlik. In *Sağlık alanında temel kavramlar* (2nd ed., pp. 189-218). Ankara.

Özder, H., Birinci, M., Zaifoğlu, P ve Işiktaş, S. (2018). Okulöncesi ve sınıf öğretmeni adaylarının işsizlik kaygılarına ilişkin bir ölçek geliştirme çalışması. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, *20*(2), 43-56.

Özmen, D., Dündar, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen etkenler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, *9*, 8-15.

Pittau, M. G., Zelli, R. ve Gelman, A. (2010). Economic disparities and life satisfaction in European regions. *Social Indicators Research*, *96*(2), 339-361.

Sarıkol, E. ve Ustaoğlu-Hoşver, P. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin iş bulma kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(1), 106-111.

Scheve, C. V., Esche, F. ve Schupp, J. (2017). The emotional timeline of unemployment: Anticipation, reaction, and adaptation. *Journal of Happiness Studies*, *18*(4), 1231-1254.

Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, *27*, 271-286.

Şahin, S. (2023). Sosyal hizmet öğrencilerinin benlik saygıları ve işsizlik kaygıları arasındaki ilişkide genel yetkinlik inancının aracılık rolü: Gümüşhane Üniversitesi örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gümüşhane Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Yönetimi Anabilim Dalı, Gümüşhane.

Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

TDK. (2023). [https://sozluk.gov.tr/].adresinden alınmıştır.

Tekin, A. N. (2015). Üniversite öğrencilerinde işsizlik kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Tercanlı, N. ve Demir, V. (2012). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *1*(1), 29-40.

Tercanlı, N. ve Demir, V. (2012). Beck umutsuzluk ölçeğinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi (Gümüşhane ili örneği). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *1*(1), 29-40.

Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, *4*(2), 113-118.

Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yasar University*, *4*(14), 2093-2127.

Veenhoven, R. (1996). Happy life-expectancy. *Social Indicators Research*, *39*(1), 1–58.

Yapıcı, A. (2006). *Alkol bağımlılığında depresyon ve anksiyetenin yeti yitimi ve yaşam kalitesine etkisi* (Unpublished specialization thesis). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Yavuz, E. ve Tüccar, E. (2023). Engelli bireylerde umutsuzluk düzeyinin sosyal hizmet perspektifiyle incelenmesi. *ESAM Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *4*(2), 160-187.

Yıldız, S. M. ve Tüfekçioğlu, E. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında eğitim destekleri, kariyer gelişim olanakları ve eğitim sonrasında istihdam durumunun öğretim elemanları ve öğrencilerin görüşlerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 89-97.

Yurdakul, T. (2006). *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Uygulamalı Sanatlar Eğitimi Bilim Dalı Seramik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin işsizlik kaygıları üzerine bir araştırma.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Zhao, X. R., Qu, H. ve Ghiselli, R. (2011). Examining the relationship of work-family conflict to job and life satisfaction: A case of hotel sales managers. *International Journal of Hospitality Management*, *30*(1), 46-54.

Tenis Sporcularının Performans Artırma Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi

Bedriye TAŞALAN AYDIN[1], Ezgi SAMAR[1], Berna ERCİŞLİ[1]

[1] Artvin Çoruh Üniversitesi, Artvin

ÖZET

Giriş ve Amaç: Tenis sporu performansı en üst düzeyde seyir zevki yüksek olimpik bir spor dalıdır. Sporcular egzersiz yaparak tükettikleri enerjiyi tekrar kazanmak için bazı destekleyici besinler ürünler tüketmektedirler. Bu çalışmada da tenis sporcularının performans artırma tutumlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Çalışma nicel araştırma modelinde tasarlanmış tarama deseni kullanılmışır. Çalışmaya Artvin ilinde ikamet eden 31 gönüllü tenis sporcusu katılmıştır. Çalışmanın anket formunda 5 adet demografik özellik içeren ve Yıldız, R. & Toros, T. (2018) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanan 17 soru içeren "Performans Arttırma Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler analiz edildiğinde normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiş olup (George ve Mallery,(2019), bu nedenle verilerin çözümlenmesinde bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Ölçme aracının Cronbach Alpa güvenirlik katsayısı ise. 821 olarak hesaplanmıştır.

Bulgular: Yapılan analizlere göre katılımcıların %35,5'inin erkek, %64,6'sinin kadın olduğu; %64,5'inin normal kilolu,%35,5'inin fazla kilolu olduğu ve %32,3'ünün hobi olarak spor yaptığı, %67,7'sinin lisanslı olarak spor yaptığı tespit edilmiştir. Katılımcıların performans artırma tutumu puan ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir aynı zamanda BKI durumlarına göre de istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Katılımcıların performans arttırma tutumu puan ortalamalarında spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).
Sonuç: Tenis sporcularının performans artırma tutumlarının bazı değişkenlere göre belirlenerek sağlıklı beslenmeleri gerek sportif performansın artırılması gerekse sakatlıkların önlenmesi açısından oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Beslenme, Performans artırma

Determination of Tennis Athletes' Performance Enhancement Attitudes According To Some Variables

Bedriye TAŞALAN AYDIN[1], Ezgi SAMAR[1], Berna ERCİŞLİ[1]

ABSTRACT

Introduction and purpose: Tennis is an Olympic sport with the highest level of performance and high viewing pleasure. Athletes turn to sports supplementary nutritional products to regain the energy they lose through exercise. This study aims to determine the performance enhancing attitudes of tennis athletes according to some variables.
Materials and Methods: The study used a scanning design designed in the quantitative research model. 31 volunteer tennis players residing in Artvin province participated in the study. The "Performance Enhancement Attitude Scale", which includes 5 demographic characteristics and 17 questions adapted to Turkish by Yıldız, R. & Toros, T. (2018), was used in the study's survey form. When the data were analyzed, it was determined that it was suitable for normal distribution, and George and Mallery, (2019), therefore, independent groups t-test was used in the analysis of the data. The Cronbach Alpa reliability coefficient of the measurement tool was calculated as. 821
Findings: According to the analysis, it was determined that 35.5% of the participants were male and 64.6% were female; 64.5% were normal weight, 35.5% were overweight, 32.3% did sports as a hobby, and 67.7% did sports with a license. It was determined that there was no statistically significant difference in the participants' performance enhancing attitude score averages according to gender, and it was also determined

that there was no statistically significant difference according to their BMI status (p>.05). It was determined that there was a statistically significant difference in the participants' performance enhancing attitude score averages according to their sports status (p<.05).
Results: It is very important for tennis athletes to determine their performance enhancing attitudes according to some variables and to have a healthy diet, both in terms of increasing sports performance and preventing injuries.

Keywords: Tennis, Nutrition, Performance enhancement

GİRİŞ

Tenis sporu performansı en üst düzeyde seyir zevki yüksek olimpik bir spor dalıdır (Yıldırım, & Kızılet, 2020). Bu spor dalı fiziki ve mental yoğunluğu fazla olan bir spor dalıdır. (Kermen O, Mengütay S ve Gelen E, 2007). Bütün sporlarda olduğu gibi tenis sporu da sporcu açısından teknik, taktik, ve fiziksel özellikleri içeren yüksek efor gerektiren bir yapıya sahiptir (Groppel, & DiNubile ,2009).Bir tenisçinin etkili bir vuruş yapabilmesi için kondisyon seviyelerinin yüksek olması gerekir(Yıldırım Y. & Sunay H. 2009) Tenis sporcuları spor hayatlarında farklı sorunlarla karşılaşabilmektedir. Sporcular antrenman sonucu kaybettikleri enerjiyi geri kazanmak için çeşitli gıdalar tüketmek zorundadırlar (M. Argan & H. Köse, 2009) Bu gıdalar fiziki aktiviteleri doğrudan veya dolaylı yollardan etkileyen organik veya suni takviyelerdir (D. Atalay, & H.S. Erge,2018) Sporcular açısından bu takviyeler fiziki ve mental sağlığı düzelten gıdalar olarak görülmektedir (Slater, B.Tan & K.C. Teh, 2003).

Beslenme sporcunun başarıya ulaşmasını sağlayan önemli etmenlerin başında gelmektedir. Sporcunun antrenmanlardan önce ve daha sonra uyguladıkları besin programları olumlu etkilere sahiptir. Sporcuların uyguladıkları gıda programları üst seviyelerde en önemli unsurlardandır. Uygulanan bu gıda programları sporcunun antrenman ve maç içinde harcadığı enerjiyle doğru orntılıdır (Potgieter, S. 2013).Sporda başarılı performans, sporcunun iş üretme veya enerji harcama kapasitesi ile belirlenir. Antrenman ise sporcunun daha fazla iş üretmesine ve yorgunluğun geciktirilmesine izin veren bir dizi fizyolojik adaptasyon üretir. Ancak sporcu, belirli bir etkinlikte performansını sınırlayan faktörleri anlayarak ve bu faktörlerin tesirlerini azaltmak için ek adımlar atarak yarışmaya hazırlanmalıdır (Karakaya, U.C. 2023). Sporda yüksek performansa ulaşmak için yalnızca uzun süren ve sürekli antrenman yeterli değildir. Yüksek seviyelere ulaşmak için fiziki ve mental sağlığa önem verilmesi desteklenmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir. Yanı sıra mental olarak gelişmelerinin geçmişte yaşadıkları geceleğe dair planları beslenme koşullarının yüksek seviyelere çıkması için önemlidir. Birden fazla ve değişik alanlarda eğitim ve programlar gelişim açısından önem arz etmektedir. Bununla birlikte vücudun yenileme sürecini hızlandırabilecek veya kolaylaştırabilecek yöntemlerin uygulanması gerekmektedir (Apostu, M. 2014).

Sporcuları doping kullanımına yönlendiren sebeplerin başında, performansın arttırılması, toparlanma sürecinin azaltılması, ağrıların minimum seviyeye indirilmesi, yapılan antrenman sayısını ve antrenman içindeki set sayılarını arttırılmasının amaçlanması (Çınar, Şebin, & Öztürk, 2005). Sporcular için kazanmanın bir hedef olduğu yarışmalarda, kazanmak ve kaybetmek arasında saniyeler ve saliseler büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple sporcular antrenmanda kazandıkları performanslarını ileriye taşımak için yarışmanın sonucunu değiştirebilecek yöntem ve maddeleri kullanmaya yönelmektedirler (Koca, Süer, & Erol, 2004). Bu sebeple sporcular başarıyı elde etmek için en iyi yolun antrenman yapmaktan geçtiğini bilseler de bu hedefe ulaşmayı kolaylaştırmak adına kendi sağlıklarına ve kariyerlerine zarar verecek yöntemlere başvurabilmektedirler (Şapçı, 2010). Bu bağlamda çalışmada tenis sporcularının performans tutum durumlarını ölçümleyerek bilimsel çalışmalara katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışma grubu Artvin ili tenis sporcularına uygulanmıştır. Araştırmaya 20’si kadın 11’i erkek olmak üzere 31 kişi katılmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Cinsiyet	n	%
Erkek	11	35,5
Kadın	20	64,5
BKI	n	%
Normal Kilolu	20	64,5
Fazla Kilolu	11	35,5
Spor Yapma	n	%
Hobi Olarak	10	32,3
Lisanslı Olarak	21	67,7
Yaş	$\overline{X}$	Ss.
	32,61	8,14
Toplam	65	100,0

Tablo 1' e göre katılımcıların %35,5'inin (n=11) erkek, %64,6'sinin (n=20) kadın olduğu, %64,5'inin (n=20) normal kilolu; %35,5'inin (n=11) fazla kilolu; %32,3'ünün (n=10) hobi olarak spor yaptığı, %67,7'sinin (n=21) lisanslı olarak spor yaptığı tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılara anket uygulanmıştır. Anket formu sporculara çalışmanın içeriği ve amacı açıklandıktan sonra gönüllü katılımlı olarak gözlem altında yapılmıştır.

Çalışmanın anket formunda 5 soru demografik özellik,17soru Yıldız, R. & Toros, T. (2018) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanan "Performans Arttırma Tutum Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılacak olan (PATÖ) (Performance Enhancement Attitude Scale – PEAS) ilk 97 madde 4'lü likert tipi olarak geliştirilen ölçek son olarak Petroczi (2002)'nin çalışmasıyla 17 madde ve 6'lı likert tipi şeklinde yapılandırılmış ve literatüre kazandırılmış bir ölçektir. (PATÖ), yargıların altı değerlendirme basamağına göre yapıldığı 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçek tek alt boyuttur. "Kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kısmen katılmıyorum, kısmen katılıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum" şeklinde ifade edilen 6'lı likert tipi değerlendirme özelliklerine sahiptir. Ölçeğin puan skalası 17 ve 102 arasındadır. Yüksek puan performans arttırma tutumunun pozitif olduğunu düşük puan ise performans arttırma tutumunun negatif olduğunu belirtmektedir (Petroczi, & Aidman, 2009). Daha öncesinde uluslararası düzeyde yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında ölçeğin Cronbach Alpha değeri, 71 ile 91 arası değişim göstermektedir (Petroczi, & Aidman, 2009). Ölçeğin Türkçeye uyarlanma sürecinde yeni bir ifade eklenmemiş, ölçeğin orijinalinden de hiçbir ifade çıkartılmamış orijinal ölçeğe tamamen bağlı kalınmıştır (Yıldız, & Toros, 2016).

Verilerin Analizi

Verilere uygulanacak analizlere karar vermek adına, verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Elde edilen değerlerin -2…..+2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu bu değerler ise normal dağılıma uygun (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115) kabul edilmiştir. Bu nedenle verilerin çözümlenmesinde bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Ölçme aracının Cronbach Alpa güvenirlik katsayısı ise. 821 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu değerin ise güvenilir değerler üzerinde olduğu (Karagöz, 2017, s. 26) literatürce desteklenmektedir.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Performans arttırma tutumlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

	BKI	n	$\overline{X}$	Ss	t	p
Performans Arttırma Tutumu	Erkek	11	34,46	8,59	-,426	,673
	Kadın	20	36,45	14,10		

Tablo 2' deki *"bağımsız gruplar t-testi"* sonucunda katılımcıların performans arttırma tutumu puan ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>.05).

Tablo 3. Katılımcıların performans arttırma tutumlarının BKI durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	BKI	n	$\overline{X}$	Ss	t	p
Performans Arttırma Tutumu	Normal Kilolu	20	35,05	11,68	-,416	,680
	Fazla Kilolu	11	37,00	13,86		

Tablo 3' deki *"bağımsız gruplar t-testi"* sonucunda katılımcıların performans arttırma tutumu puan ortalamalarında BKI durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>.05).

Tablo 4. Katılımcıların performans arttırma tutumlarının spor yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	Spor Yapma Durumu	n	$\overline{X}$	Ss	t	p
Performans Arttırma Tutumu	Hobi olarak	10	40,40	16,64	2,132	,044
	Lisanslı olarak	21	33,53	9,31		

Tablo 4' deki *"bağımsız gruplar t-testi"* sonucunda katılımcıların performans arttırma tutumu puan ortalamalarında spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bütün sporlarda olduğu gibi tenis sporu da sporcu açısından teknik, taktik, ve fiziksel özellikleri içeren yüksek efor gerektiren bir yapıya sahiptir. (Groppel, & DiNubile ,2009). Sporcular egzersiz yaparak tükettikleri enerjiyi tekrar kazanmak için bazı destekleyici besinler ürünler tüketmektedirler (M. Argan & H. Köse, 2009) Tüm sporcularda olduğu gibi tenis oynayan sporcularda da beslenme çok önemlidir. Beslenme, sporcunun fiziksel gelişiminde, performansında ve sağlığında önemli bir rol oynar. Sporcuların aldıkları besinlerin içeriklerini bilmeleri ve yaptıkları aktiviteye veya diyete uygun besinler tüketmeleri performans artırma ile doğru orantılı ilerlemektedir. Bu çalışmamızda tenis sporcularının performans artırma tutumlarının bazı değişkenlere göre ölçerek sporcuların performans durumlarını belirledik.

Çalışmamıza göre katılımcıların %35,5'inin (n=11) erkek, %64,6'sinin (n=20) kadın olduğu, %64,5'inin (n=20) normal kilolu; %35,5'inin (n=11) fazla kilolu; %32,3'ünün (n=10) hobi olarak spor yaptığı, %67,7'sinin (n=21) lisanslı olarak spor yaptığı tespit edilmiştir.

Yapmış olduğumuz analiz sonucunda katılımcıların performans arttırma tutumlarının cinsiyete göre karşılaştırmasın da *cinsiyete* göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>.05). Şapçı (2010) üniversiteler arası spor yarışmalarına katılım sağlayan öğrencilerle yapmış olduğu araştırmada cinsiyet değişkeni bağlamında performans arttırma tutumunun farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Morente, Femia ve Zabala (2014) tarafından yapılan çalışmada benzer sonuçlara ulaşarak katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından performans arttırma tutumlarının farklılık göstermediğini belirlemiştir.

Ayyıldız, E. (2022). Sporcuların performans arttırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi adlı araştırmalarında bizim çalışmamızın aksine, sporcuların performans geliştirmeye yönelik tutumlarında istatistiksel olarak cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılığa sahip olduğunu ortaya koydu. Erkek sporcuların performans arttırmaya yönelik tutum puanlarının kadın sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapmış olduğumuz analiz sonucunda katılımcıların performans arttırma tutumu puan ortalamalarında BKI durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>.05).

Turan (2024) tarafından yapılan çalışmada BKİ değişkeni ile ölçeklerin boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Keskin vd. (2022) yetişkinler üzerine yaptığı çalışmada yetişkinlerin temel beslenme bilgi düzeyleri ve besin tercihi düzeyleri ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Köktaş (2013) tarafından yapılan araştırmada BKI ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Yapmış olduğumuz analiz sonucunda katılımcıların performans arttırma tutumu puan ortalamalarında spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

Karakaya (2023) tarafından yapılan araştırmada bizim çalışmamızın aksine, araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin spor yapma durumlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı tespit edilmiştir.

Aydemir (2019) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkeni açısından performans arttırma tutumlarının farklılaşmadığı tespit etmiştir.

Çar (2022) tarafından yapılan araştırmada performansa yönelik tutum toplamı spor yapma değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir belirginlik olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak tenis sporcularının performans artırma tutumlarını incelediğimiz bu çalışmada spor yapma durumunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuşken yaş, cinsiyet, BKI değerlerinde fark bulunamamıştır. Tenis sporcularının sağlıklı beslenmeleri gerek sportif performansın artırılması gerekse sakatlıkların önlenmesi açısından oldukça önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

Apostu, M. (2014). The effect of ergogenic substances over sports performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 117,* 329-334.

Aydemir, Y. (2019). Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin doping hakkındaki bilgi düzeyleri ve görüşlerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi.

Ayyıldız, E. (2022). Sporcuların performans arttırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 3*(2), 141-149.

Çar, S. Ö. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin performans arttırma ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi.

Çınar, V., Öztürk, M. E., Şebin, K., & Yazıcı, G. (2007). Doping ve sporcularda kullanımı. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(3), 3-9.

Atalay, D., & Erge, H. S. (2018). Gıda takviyeleri ve sağlık üzerindeki etkileri. *Food and Health, 4*(2), 98-111. https://doi.org/10.3153/FH18010

Slater, G., Tan, B., & Teh, K. C. (2003). Dietary supplementation practices of Singaporean athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 13,* 320-332.

Groppel, J., & Dinubile, N. (2009). Tennis: For the health of it! *Physician and Sportsmedicine, 37*(2), 40-50.

Karakaya, U. C. (2023). Ergojenik yardım ve dopingle mücadele eğitimi alan öğrencilerin performans artırma tutum ve spor takviyesi inanç düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bayburt Üniversitesi.

Kermen, O., Mengütay, S., & Gelen, E. (2007). Teniste iki farklı antrenman metodunun düz kaçara vuruş performansına etkisinin incelenmesi. *İnsan Bilimleri Dergisi.*

Keskin, Y., Akar, Y., Erdem, Ö., & Erol, S. (2022). Yetişkinlerin beslenme bilgisi ve besin tercihleri ile beden kütle indeksi arasındaki ilişki: Kesitsel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi.*

Koca, F., Süer, C., & Erol, E. (2004). Sodyum bikarbonat alımının farklı yüksekliklerde yapılan yoğun anaerobik egzersizlere ergojenik etkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 13*(2).

Köktaş, E. (2013). Beden kütle indeksleri spor yapmaya uygun çocukların tenis branşına göre yetenek düzeylerinin araştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.

Argan, M., & Köse, H. (2009). Sporcu besin desteklerine yönelik tutum faktörleri: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe, 20*(4), 152-164.

Morente-Sánchez, J., Femia-Marzo, P., & Zabala, M. (2014). Cross-cultural adaptation and validation of the Spanish version of the performance enhancement attitude scale. *Journal of Sports Science & Medicine, 13*(2), 430.

Potgieter, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *South African Journal of Clinical Nutrition, 26,* 6-16.

Şapçı, H. A. (2010). Üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin doping kullanımına yönelik tutumlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.

Turan, G. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme-egzersiz davranışları ve benlik saygıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bayburt Üniversitesi.

Yıldırım, Y., & Sunay, H. (2009). Türkiye'de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.*

Yıldırım, Y., & Kızılet, A. (2020). Diferansiyel öğrenme yönteminin tenis zemin vuruş doğruluğu ve hareketliliğine etkileri. *Eğitim ve Öğrenme Dergisi.*

Yüksel, Y. (2014). Üniversite tenis oyuncularında tenis performansını etkileyen bazı biyomotorik özelliklerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.

Engelli Bireylerin Beslenmesinde Anne Tutumlarının Bazı Demografik Özelliklere Göre Belirlenmesi

Berna ERCİŞLİ[1], Ezgi SAMAR[1] , Bedriye TAŞALAN AYDIN[1]

[1]Artvin Çoruh Üniversitesi, Artvin

ÖZET

Giriş ve Amaç: Engellilik**;** kişinin hem bedensel hem zihinsel faaliyetlerindeki yetersizliklerinin tamamını çevreleyen bir ifadedir (Kaplan,2017). Engelli bireylerin gelişimi sağlıklı beslenme süreci ile doğrudan orantılıdır. Ailelerin bu dönemde çocuklarının engelini yönetebilme konusunda doğru ve sürekli bilgiye ve desteğe gereksinimleri vardır. Annelerin beslenme şekli ve beslenme bilgisi de çocukların beslenme, beslenme davranışları ve yiyecek tercihleri üzerinde etkili olmaktadır. Bu bakımdan annenin beslenme şeklinin erken yaşlardan itibaren çocuğunda beslenme şeklini etkilediğini göstermektedir (Fışkın & Ölçer 2022). Bu çalışmada da engelli bireylerin beslenmesinde anne tutumlarının bazı demografik özelliklere göre belirlenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Çalışma nicel araştırma modelinde, tasarlanmış tarama deseni kullanılmıştır. Çalışmaya Artvin ilinde ikamet eden, 65 gönüllü anne katılmıştır. Çalışmanın anket formunda 6 soru demografik özellik 27 soru yarar ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen, Dilsiz, Dağ (2018) tarafından Türkçeye çevrilen 27 soruluk ‘ Beslenme Süreci Anne Tutum Ölçeği’ kullanılmıştır. Veriler analiz edildiğinde normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiş olup (George & Mallery 2019) istatistiksel analizi parametrik testlerden bağımsız gruplar T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri kullanılarak yapılmıştır.
Bulgular: Yapılan analizler sonucunda katılımcıların BSATÖ ölçek geneli ve alt boyutları puan ortalamalarında BKI indexsine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Katılımcıların BSATÖ ölçek geneli ve alt boyutları puan ortalamalarında fiziksel aktivite yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Katılımcıların BSATÖ alt boyutlarından zorla beslenme puan ortalamalarında eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Katılımcıların BSATÖ alt boyutlarından öğün sırasındaki negatif duygu durumu puan ortalamalarında gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Katılımcıların yaşları ile BSATÖ ölçek geneli ve alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).
Sonuç: Engelli bireylerin beslenmesinde anne tutumlarının zorla beslenme alt faktöründe farklılık tespit edilmiş olup, diğer değişkenlerde anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Annelerin beslenme konusundaki tutum ve davranışları engelli bireylerin beslenmesinde büyük bir öneme sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Engelli bireyler, Engelli bireylerde beslenme, Anne tutumu

Determination of Mother’s Attitudes Towards the Nutrition of Disabled Individuals According to Some Demographic Characteristics

Berna ERCİŞLİ[1], Ezgi SAMAR[1], Bedriye TAŞALAN AYDIN[1]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Disability; It is an expression to support all of the person's deficiencies, both in their weight and in their mental organs (Kaplan, 2017). The healthy development of disabled people is directly achieved through the process of healthy nutrition. Families have accurate and continuous performance and continuity in managing their restrictions during this period. Mothers' nutrition style and nutritional knowledge also have an impact on children's nutrition, nutrition and food preferences, showing that the mother's nutrition style changes from an early age to growth (Fışkın & Ölçer 2022). This effective also shows the stability of maternal attitudes in supporting disabled people according to some demographic development.
Materials and Methods: In the quantitative research model of the study, a designed survey design was used. 65 volunteer mothers residing in Artvin province participated in the study. In the survey form of the study,

the 'Nutrition Process Maternal Attitude Scale', consisting of 6 questions on demographic characteristics and 27 questions developed by Yarar et al. (2015) and translated into Turkish by Dilsiz, Dağ (2018), was used. When the data was analyzed, it was found to be in accordance with normal distribution (George & Mallery 2019), and statistical analysis was performed using parametric tests such as independent groups T-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analyses
Findings: As a result of the analyses, it was determined that there was no statistically significant difference in the participant's average scores of the BSATÖ scale overall and its subscales compared to the BMI index ($p>.05$). ıt was determined that there was no statistically significant difference in the participant's average scores of the BSATÖ scale overall and its subscales, depending on their physical activity ($p>.05$). It was determined that there was a statistically significant difference in the average forced feeding scores of the participants, one of the BSATÖ subscales, according to their educational status ($p<.05$). It was determined that there was a statistically significant difference in the participants mean scores of negative mood during meals, one of the BSATÖ subscales, according to their income status ($p<.05$). It was determined that there was no statistically significant relationship between the participants ages and the average scores of the BSATÖ scale overall and its subscales ($p>.05$).
Results: A difference was detected in the forced feeding sub-factor of maternal attitudes in the nutrition of disabled individuals, but it was determined that there was no significant relationship in other variables. Mothers' attitudes and behaviors regarding nutrition are of great importance in the nutrition of disabled individuals.

Keywords: Disabled individuals, Nutrition in disabled individuals, Mother's attitude

GİRİŞ

Engellilik; kişinin hem bedensel hem zihinsel faaliyetlerindeki yetersizliklerinin tamamını çevreleyen bir ifadedir. Doğumla beraber veya başka bir zaman diliminde oluşan engellilik, bireyin işlevsel olarak yaşadığı kayıplar, yaşamına olumsuz yönde etki edip, kişiyi hayatı boyunca yüzleştiği eksiklikle korunma, rehabilitasyon, eğitim ve sosyal yaşantıya katılma gibi hallerde sınırlamaktadır (Kaplan,2017,s.3-7). Engellilerin yaşadığı zorluklar içerisinde bireyin fiziksel, sosyal, ruhsal yönden etkilenmesi ve bu açıdan problemler yaşamasına sebep olmaktadır. (Girgin,Aykanat B,& Balcı, 2015). Engelli bireyler, toplum içerisinde birçok olumsuz tutumla mücadele etmektedirler. Dışarıdan gelen bu olumsuz tutumlar, engelli bireylerin hayatlarını büyük oranda etkilemektedir. (Çalbayram vd, 2018). Engelli bireylerin gelişimleri beslenme sürecinde oldukça önemlidir. Küçüklükten başlayan beslenme alışkanlıklarında annelerin gösterdiği tutum da önem arz etmektedir. Engelli olan çocukların büyüme ve gelişmesi izlenmelidir. Gelişimsel bir gecikmenin söz konusu olduğu durumlarda aile ile işbirliği yapılmalıdır. Yeterli ve dengeli beslenme, çocukların sağlıklı büyüme, gelişim göstermesi hususunda, önemli yer kaplamaktadır. Dünya genelinde, beş yaşın altında yaklaşık 149 milyon çocuğun yetersiz beslenmeden dolayı bodur kaldığı ve 50 milyondan fazlasının zayıf olduğu bilinmektedir. (hür & Çınar, 2021). Bilindiği gibi engelli çocuklarda başta malnütrisyon ve obezite olmak üzere farklı beslenme problemleri görülebilmektedir(Köksal G,2008). Bireyin günlük beslenme öğeleri ön planda olmalıdır. Vücudun en önemli enerji kaynağı olan karbonhidratların tüketimi, günlük enerji ihtiyacının %50'sinin kompleks karbonhidratlardan alınmasına, basit şekerlerden gelen enerjinin normal enerji ihtiyacının %10' unu aşmamasına dikkat edilmelidir (TÜBER,2015).protein modülleri ise biyolojik değeri yüksek, toz formunda süt proteindir. Yüksek miktarda kalsiyum ve az miktarda yağ içerirler (Köksal,2012,s.14). Engelli çocuklarda Günlük öğün sayısı arttırılmalı, gece gerekirse beslenme desteği verilmeli, yaşa uygun doğru protein içeren besinlerle beraber, vitamin ve mineral ögeleri sağlanılmalıdır (Köksal,2012,s.17). Vücutta yapılmayan maddeler (elzem yağ asitleri ve bazı vitaminler) eklenerek, eksikleri karşılamaya yetecek düzeyde su ve organik maddelerin yer aldığı, vücut proteinlerinin korunmasını sağlayacak miktarda aminoasit sağlayan dengeli bir diyet uygulanabilir, Uygulanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. (Köksal G,2008). Engelli bireylerin birçok alanda olduğu gibi aile tutumunun, görüşünün de önemli yer kapsadığı bilinmektedir. Ebeveynlerin, özellikle annelerin, sağlıklı beslenme alışkanlıkları konusundaki davranışlarının çocuklar üzerinde önemli bir etkisi olduğu ve çocukların bu davranışları örnek alarak hayat kaliteleri ile beden algıları konusunda memnuniyet geliştirdikleri belirtilmektedir (Demir & Cicioğlu, 2019). Yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi ebeveynlerin çocuklar için olumlu rol olmaları, sağlıklı Beslenmeleri ve sağlıklı beslenme davranışları kazandırmaları hususunda destekleyici oldukları görülmektedir. (Fışkın & Ölçer, 2022). Engelli çocuğa sahip olan ailelerin; çocukların ihtiyaçlarının belirlenmesi, çocuğun seçimini kolaylaştıracak, çocuğun sağlıklı gelişimini ve içinde olduğu olumsuz etkilerinin minimum seviyeye indirmesinin de ebeveynler için önemli bir durum olduğunu göstermektedir(Quadır & Temiz, 2018). Ebeveynlerin beslenme konusundaki tutumlarını etkileyen bir diğer faktör ise cinsiyetleridir. Babaların genellikle çocukların daha hoşgörülü ve sevgi dolu bir tutum

sergiledikleri görülmektedir. gıda alımı üzerinde daha az aktif oldukları, annelerin ise çocuklarına karşı daha kontrol edici ve dikkat ettiklerini gösteren kanıtlar sunulmuştur. Bu kanıtlarda, annelerin beslenme zamanlarında çocukların doğrudan etkilendiği görülmektedir.(Fışkın & Ölçer, 2022). Ailelerin bu dönemde çocuklarının engelini yönetebilme konusunda doğru ve sürekli bilgiye ve desteğe gereksinimleri vardır. Annelerin beslenme şekli ve beslenme bilgisi de çocukların beslenme, beslenme davranışları ve yiyecek tercihleri üzerinde etkili olmaktadır. (Fışkın & Ölçer, 2022). Annelerin kendi yemediği besinleri çocuklarına da yedirmediklerinden çocukların bu besinleri tatma, beğenme gibi olasılıkları olmamaktadır. Bu bakımdan annenin beslenme şeklinin erken yaşlardan itibaren çocuğunda beslenme şeklini etkilediğini göstermektedir (Fışkın & Ölçer, 2022).

Bu sebeple bu araştırmanın temeli, engelli bireylerin beslenmesinde anne tutumlarının bazı demografik özelliklere göre belirlenmesi üzerine yazılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışma nicel bir araştırma modelinde, tasarlanmış tarama deseni kullanılmıştır. Çalışmaya Artvin ilinde ikamet eden, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Artvin Özel Eğitim okullarından 65 gönüllü anne katılımıyla yapılmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

BKI	n	%
Normal Kilolu	24	36,9
Fazla Kilolu	41	63,1
Fiziksel Aktivite	n	%
Evet	10	15,4
Hayır	55	84,6
Eğitim Durumu	n	%
İlköğretim	22	33,8
Ortaöğretim	15	23,1
Lise	10	15,4
Ön Lisans	7	10,8
Lisans	11	16,9
Gelir Durumu	n	%
1000-5000 TL	14	21,5
10.001-20.000 TL	20	30,8
20.001-30.000 TL	19	29,2
30.001-40.000 TL	12	18,5
Yaş	$\overline{X}$	Ss.
	39,11	7,04
Toplam	65	100,0

Tablo 1' e göre katılımcıların %36,9'unun (n=24) normal kilolu; %63,1'inin (n=41) fazla kilolu; %15,4'ünün (n=10) fiziksel aktivite yaptığı, %84,6'sının (n=55) fiziksel aktivite yapmadığı; %33,8'inin (n=22) ilköğretim %23,1'inin (n=15) ortaöğretim, %15,4'ünün (n=10) lise, %10,8'inin (n=7) ön lisans ve %16,9'unun (n=11) lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip olduğu; %21,5'inin (n=14) 1000-5000 TL, %30,8'inin (n=20) 10.001-20.000 TL, %29,2'sinin (n=19) 20.001-30.000 TL, %18,5'inin (n=12) 30.001-40.000 TL arasında

gelir durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamalarının 39,11±7,04 olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılara anket uygulanmıştır. Anket formu annelere çalışmanın içeriği ve amacı açıklandıktan sonra gönüllü katılımlı olarak gözlem altında yapılmıştır. Anket toplamda 27 sorudan oluşmakta olup 6 soru demografik özellik olup, İki bölümden oluşan ölçeğin birinci bölümü katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili 6 sorudan ikinci bölümü ise beslenme süreci anne tutumları ile ilgili 27 sorudan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Yarar ve arkadaşları tarafından geliştirilen geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış (alfa değeri α=0.91) "Beslenme Süreci Anne Tutumları Ölçeği" kullanılmıştır (Dilsiz ve Dağ, 2018). Ankette verilecek yanıtların sayısal karşılığı; Hiçbir zaman=1, Nadiren=2, Ara sıra=3, Sık sık=4, Her zaman=5 olacak şekilde belirlenmiştir.

Katılımcıların Ölçeğe ait üç alt boyut şunlardır; 1- Öğün Sırasındaki Negatif Duygu Durumu 2- Yetersiz Dengesiz Beslenmeye İlişkin Tutumlar 3- Negatif Beslenme Stratejileri 3- Zorla Beslenme 4- Diğerlerin Görüşüne Tepki

Verilerin analizi

Katılımcılardan Toplanan verilerin öncelikle normallik varsayımları incelemiş burada ise çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Ortaya çıkan değerlerin -2…..+2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerler ise normal dağılıma uygun (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115) kabul edilmiştir. Bu nedenle verilerin çözümlenmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Ölçme aracının Cronbach Alpa güvenirlik katsayısı ise sırasıyla; öğün sırasındaki negatif duygu durumu için .843; yetersiz dengesiz beslenmeye ilişkin tutumlar için .881; negatif besleme stratejileri için .659; zorla besleme için .785; diğerlerinin görüşüne tepki için .718 ve BSATÖ için .904 olarak hesaplanmıştır. Söz

konusu değerlerin ise güvenilir değerler üzerinde olduğu (Karagöz, 2017, s. 26) literatürce desteklenmektedir.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların BSATÖ değerlerinin BKI durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	BKI	n	$\overline{X}$	Ss	t	p
Öğün Sırasındaki Negatif Duygu Durumu	Normal Kilolu	24	12,17	5,59	-,471	,640
	Fazla Kilolu	41	12,80	5,09		
Yetersiz Dengesiz Beslenmeye İlişkin Tutumlar	Normal Kilolu	24	22,79	9,01	,414	,680
	Fazla Kilolu	41	21,85	8,69		
Negatif Besleme Stratejileri	Normal Kilolu	24	9,54	3,55	-,946	,348
	Fazla Kilolu	41	10,51	4,23		
Zorla Besleme	Normal Kilolu	24	5,67	2,50	-1,052	,297
	Fazla Kilolu	41	6,51	3,44		
Diğerlerinin Görüşüne Tepki	Normal Kilolu	24	8,33	4,45	-,538	,593
	Fazla Kilolu	41	8,90	3,92		
BSATÖ	Normal Kilolu	24	58,50	19,37	-,432	,667
	Fazla Kilolu	41	60,59	18,42		

Tablo 2' de *"bağımsız gruplar t-testi"* sonucunda katılımcıların BSATÖ ölçek geneli ve alt boyutları puan ortalamalarında BKI indexsine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>.05).

Tablo 3. Katılımcıların BSATÖ değerlerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	Fiziksel Aktivite	n	$\overline{X}$	Ss	t	p
Öğün Sırasındaki Negatif Duygu Durumu	Evet	10	12,90	6,08	,215	,830
	Hayır	55	12,51	5,14		
Yetersiz Dengesiz Beslenmeye İlişkin Tutumlar	Evet	10	20,70	8,49	-,586	,560
	Hayır	55	22,47	8,85		
Negatif Besleme Stratejileri	Evet	10	9,70	3,92	-,389	,699

	Hayır	55	10,24	4,03		
Zorla Besleme	Evet	10	6,10	2,88	-,109	,914
	Hayır	55	6,22	3,20		
Diğerlerinin Görüşüne Tepki	Evet	10	10,00	5,03	1,099	,276
	Hayır	55	8,45	3,91		
BSATÖ	Evet	10	59,40	20,74	-,076	,940
	Hayır	55	59,89	18,45		

Tablo 3' de *"bağımsız gruplar t-testi"* sonucunda katılımcıların BSATÖ ölçek geneli ve alt boyutları puan ortalamalarında fiziksel aktivite yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>.05).

Tablo 4. Katılımcıların BSATÖ değerlerinin eğitim durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	Eğitim Durumu	n	$\overline{X}$	Ss	F	p	Fark
Öğün Sırasındaki Negatif Duygu Durumu	İlköğretim[a]	22	13,00	4,70	1,930	,117	
	Ortaöğretim[b]	15	9,67	4,85			
	Lise[c]	10	13,90	5,24			
	Ön Lisans[d]	7	12,14	3,85			
	Lisans[e]	11	14,73	6,56			
Yetersiz Dengesiz Beslenmeye İlişkin Tutumlar	İlköğretim[a]	22	22,95	8,59	,524	,719	
	Ortaöğretim[b]	15	20,13	10,70			
	Lise[c]	10	24,90	7,06			
	Ön Lisans[d]	7	20,71	7,61			
	Lisans[e]	11	22,00	8,87			
Negatif Besleme Stratejileri	İlköğretim[a]	22	10,91	4,59	1,170	,333	
	Ortaöğretim[b]	15	10,53	4,66			
	Lise[c]	10	9,80	2,15			
	Ön Lisans[d]	7	7,29	2,36			
	Lisans[e]	11	10,27	3,52			
Zorla Besleme	İlköğretim[a]	22	7,55	4,16	2,631	,043	a>b
	Ortaöğretim[b]	15	4,53	1,25			
	Lise[c]	10	5,60	1,71			
	Ön Lisans[d]	7	5,43	1,90			
	Lisans[e]	11	6,82	3,16			
Diğerlerinin Görüşüne Tepki	İlköğretim[a]	22	9,09	4,16	1,157	,339	
	ortaöğretim[b]	15	7,13	3,04			
	Lise[c]	10	8,20	3,88			
	Ön Lisans[d]	7	10,86	4,98			
	Lisans[e]	11	9,09	4,68			
BSATÖ	İlköğretim[a]	22	63,50	19,25	1,058	,385	
	Ortaöğretim[b]	15	52,00	17,91			
	Lise[c]	10	62,40	15,73			
	Ön Lisans[d]	7	56,43	15,48			
	Lisans[e]	11	62,91	22,05			

Tablo 4'deki *"tek yönlü varyans (ANOVA) analizi"* sonucunda katılımcıların BSATÖ alt boyutlarından zorla beslenme puan ortalamalarında eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<.05). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre eğitim durumu ilköğretim olanların puan ortalamalarının eğitim durumu ortaöğretim olanların puan ortalamalarından anlamlı seviyede fazla olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların BSATÖ değerlerinin gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

	Gelir Durumu	n	$\overline{X}$	Ss	F	p	Fark
Öğün Sırasındaki Negatif Duygu Durumu	1000-5000 TL[a]	14	10,07	4,98	3,048	,035	c>a
	10.001-20.000 TL[b]	20	12,30	4,70			
	20.001-30.000 TL[c]	19	15,21	5,78			
	30.001-40.000 TL[d]	12	11,75	4,11			
Yetersiz Dengesiz Beslenmeye İlişkin Tutumlar	1000-5000 TL[a]	14	18,64	9,62	2,054	,116	
	10.001-20.000 TL[b]	20	21,60	7,42			
	20.001-30.000 TL[c]	19	25,89	8,76			
	30.001-40.000 TL[d]	12	21,50	8,63			
Negatif Besleme Stratejileri	1000-5000 TL[a]	14	10,00	4,28	,193	,901	
	10.001-20.000 TL[b]	20	9,95	4,19			
	20.001-30.000 TL[c]	19	10,74	4,38			
	30.001-40.000 TL[d]	12	9,75	2,90			
Zorla Besleme	1000-5000 TL[a]	14	6,79	3,45	1,375	,259	
	10.001-20.000 TL[b]	20	6,15	3,73			
	20.001-30.000 TL[c]	19	6,79	2,84			
	30.001-40.000 TL[d]	12	4,67	1,44			
Diğerlerinin Görüşüne Tepki	1000-5000 TL[a]	14	8,50	3,67	,290	,832	
	10.001-20.000 TL[b]	20	8,15	3,56			
	20.001-30.000 TL[c]	19	9,37	4,98			
	30.001-40.000 TL[d]	12	8,75	4,22			
BSATÖ	1000-5000 TL[a]	14	54,00	16,77	1,941	,132	
	10.001-20.000 TL[b]	20	58,15	18,85			
	20.001-30.000 TL[c]	19	68,00	19,16			
	30.001-40.000 TL[d]	12	56,42	17,33			

Tablo 5'deki *"tek yönlü varyans (ANOVA) analizi"* sonucunda katılımcıların BSATÖ alt boyutlarından öğün sırasındaki negatif duygu durumu puan ortalamalarında gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre gelir durumu 20.001-30.00 TL arasında olanların puan ortalamalarının gelir durumu 1000-5000 TL arasında olanların puan ortalamalarından anlamlı seviyede fazla olduğu bulunmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların yaşları ile BSATÖ arasındaki ilişki sonuçları

		Yaş
Öğün Sırasındaki Negatif Duygu Durumu	r	,083
	p	,513
Yetersiz Dengesiz Beslenmeye İlişkin Tutumlar	r	,121
	p	,335
Negatif Besleme Stratejileri	r	,003
	p	,979
Zorla Besleme	r	,063
	p	,619
Diğerlerinin Görüşüne Tepki	r	-,113
	p	,372
BSATÖ	r	,067
	p	,598

Tablo 6' daki *"Pearson korelasyon analizi"* sonucunda katılımcıların yaşları ile BSATÖ ölçek geneli ve alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bağlantı olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tartışma ve Sonuç

Engelli annelerin beslenme ve demografik özelliklerinin incelendiği bu çalışmada, annenin beslenme alışkanlıklarının ve sağlık durumunun, çocuklarının gelişiminde kritik bir rol oynadığı görülmektedir. Özellikle engelli annelerin yaşadığı zorluklar ve bu zorlukların beslenme ve sağlık alışkanlıklarına olan etkisi dikkate alındığında, annelerin beslenme ve sağlık konusunda desteklenmesinin çocukların sağlıklı bir gelişim süreci geçirmelerinde önemli olduğu düşünülmektedir. Engellilik; insanın hemfiziki hem zihinsel süreçlerinde eksikliklerinin tamamını çevreleyen bir kavramdır. (Kaplan, 2017). Sağlıklı beslenme, çocukların sağlıklı büyüme, gelişim göstermesi hususunda, önemli yer kaplamaktadır. (Girgin, Aykanat B. & Balcı, 2015). Sağlıklı beslenmenin önceliği olarak bilinen tutum geliştirme zamanında çocukların ailelerinin (annelerinin) yeme davranışlarının, hayat kalitesine ve beden görünüşüyle ilgili memnuniyet durumlarını rol aldıkları belirtilmektedir. (Demir& Cicioğlu, 2019). Engelli çocuklarda günlük öğün sayısı fazlalaştırılmalı, gece gerekirse beslenme desteği verilmeli, yaş doğrultusunda doğru protein içeren besinlerle beraber, vitamin ve mineral öğeleri sağlanılmalıdır (Köksal, 2012). Engelli bireylerin bir kısmı kendi iradesi ve tercihleriyle beslenmediğinden en yakınları olan annelerinin beslenme ile ilgili bilgi düzeyleri ve tutumları oldukça önem arz etmektedir. Ailelerin bu dönemde çocuklarının engelini yönetebilme konusunda doğru ve sürekli bilgiye ve desteğe gereksinimleri vardır. Annelerin beslenme şekli ve besin bilgisi de çocukların beslenme, beslenme hareketleri ve yeme tercihleri üzerinde önemli olmaktadır (Fışkın & Ölçer, 2022). Bu açıdan değerlendirildiğinde engelli bireylerde sağlıklı beslenme anne tutumları ile ilişkili olduğundan bu çalışmanın konuya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmamızda sunulan verilere göre katılımcıların %36,9'unun (n=24) normal kilolu; %63,1'inin (n=41) fazla kilolu; %15,4'ünün (n=10) fiziksel aktivite yaptığı, %84,6'sının (n=55) fiziksel aktivite yapmadığı; %33,8'inin (n=22) ilköğretim %23,1'inin (n=15) ortaöğretim, %15,4'ünün (n=10) lise, %10,8'inin (n=7) ön lisans ve %16,9'unun (n=11) lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip olduğu; %21,5'inin (n=14) 1000-5000 TL, %30,8'inin (n=20) 10.001-20.000 TL, %29,2'inin (n=19) 20.001-30.000 TL, %18,5'inin (n=12) 30.001-40.000 TL, arasında gelir durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamalarının 39,11±7,04 olduğu tespit edilmiştir. Yapmış olduğumuz bu çalışma sonuçlarında, normal kilolu ve fazla kilolu bireyler arasında BSATÖ ve alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. ($p>0.05$). Aslan (2020) 721 lise öğrencilerin katılımıyla yaptığı çalışmada öğrencilerin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve katılımcıların beden algısı ve yeme tutumları arasında anlamlı fark olduğunu beden algısı düşük olanların yeme tutumunun bozulduğu sonucuna varmıştır.(Arslan,2020). Ayrıca Öztayıncı ve arkadaşlarının 2021 de yapmış oldukları çalışmada farklı beden kütle indeksi değerine sahip yetişkin kadınların demografik özellikleri ile yeme tutumlarının değerlendirilmesi adlı çalışmada bizim çalışmamızın aksine olup BSATÖ VE BKI ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Öztayıncı vd.,2021). Bir diğer çalışmada ise bizim çalışmamıza eşdeğer Kabalı üniversitede öğrenim gören 125'i erkek, 169'u kadın toplamda 394 katılımıyla yaptığı çalışmada BKI sağlıklı yeme davranışı üzerinde belirleyici olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuç bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir (Kabalı 2024). Tanrıverdi ve arkadaşlarının 446 lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yeme tutumu ile BKI arasında negatif ilişki tespit edildiği görülmektedir (Tanrıverdi vd., 2011). Uğur ve arkadaşının 333 katılımcı ile yaptığı çalışmada, BKI verilerine göre beslenme davranış düzeyleri istatiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. (Uğur, Örsal., 2024). Yapmış olduğumuz analizlere göre, fiziksel aktivite yapan ve yapmayan katılımcıların arasında BSATÖ ölçek geneli ve alt boyutları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bir başka çalışmada da bizden farklı sonuca ulaşan Keskin ve arkadaşları 12 ve 14 yaş çocuklarla yapılan bir çalışmada tüm çocukların fiziksel aktivite yapma ve beslenme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. (Keskin vd., 2017) uğur ve ekibi tarafından 333 katılımcı ile yürütülen başka bir araştırmadaöğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile beslenme durumları arasında anlamlı bir bağlantı bulunmadığı tespit edilmiştir. (Uğur,Örsal., 2024). Bizim çalışmamızın aksine Öztürk 12 ve 14 yaş çocuklarla Yılmaz ve arkadaşlarının spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilere yaptığı çalışmada beslenme tutum puanlarının fiziksel aktivite yapanların lehine olduğu tespit edilmiştir (Yılmaz ve Ark 2022). ' kabal'ın 394 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırma, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme durumları arasında herhangi bir bağlantı olmadığını ortaya koymaktadır'. (Kabalı 2024). Yapmış olduğumuz analiz sonucunda katılımcıların BSATÖ alt boyutlarında zorla beslenme puan ortalamalarında eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir $p<.05$). Aydın ve Özaydın 2022 de yapmış oldukları çalışmada annelerin beslenme tutumları ile eğitim zamanı ve öğün yeme zamanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik olduğu saptanmıştır. (Aydın ve Özaydın 2022). Yine başka bir çalışmada Coşkun ve Özcan adölesanlara beslenme bilgi seviyeleri ile ebeveynlere (annelere) uygulanan YETBİD' in alt boyutları arasında olumlu yönde anlamlı bağlantılar saptanmıştır. (Coşkun ve Özcan 2023). Yaptığımız çalışmanın sonucundan farklı olan ebeveynlerin (annelerin) davranışları ve çocukların beslenme zamanına yönelik arasındaki ilişki adlı makale de annelerin sağlıklı beslenmeye yönelik bilgi düzeylerinin zayıf olduğu, annelerinin beslenme tutumları ile çocuklarının beslenme tutumları arasında

anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Fışkın ve Ölçer 2022). Uğur ve arkadaşının 333 katılımcı ile yapmış olduğu çalışmada bizim çalışmayla eşdeğer olup, annenin bilgi seviyesinin, annenin çalışma ve evde olma zamanını kapsadığı bilinmektedir. Bu kapsamda annelerin evde daha çok kalması çocukların beslenme davranışlarını olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Uğur ve Örsal 2024). Aydın ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada bizim çalışmamızın aleyhine olduğu, annenin eğitim durumunun beslenmede etkili olduğu vurgulanmışken bizim çalışmada ise herhangi bir ilişkinin olmadığı vurgulanmaktadır. (Aydın ve ark 2017). Yapmış olduğumuz analiz sonucunda katılımcıların BSATÖ alt boyutlarında öğün sırasında ki negatif duygu durumu puan ortalamalarında gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>.05$). Bu sonuçlar, genel olarak gelir seviyesi ile BSATÖ arasında anlamlı farkların olmadığını, ancak zorla beslenme alt boyutunda gelir seviyelerine göre anlamlı farklılıkların bulunduğunu göstermektedir. Başka bir araştırma da maddi geliri harcamasına eşit olan kadınlarda BYD faktörünün ortalamasının fazla olduğu, geliri yüksek olan annelerde OB, KB ve SBİTÖ toplam puan ortalamasının istatistiksel olarak önemli bir fark gösterdiği tespit edilmiştir. (Fışkın ve Ölçer 2022). Keskin ve arkadaşlarının yaptığı farklı bir çalışmada gelir durumu ve besin tercihi puan ortalamalarının arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmadı (Keskin ve ark 2022). Büyük ve arkadaşının 10. Sınıf 240 kişilik katılımcıyla yapmış olduğu çalışmada bizim çalışmamızdan farklı olup, gelir düzeyi ve yeme tutumları arasında ilişki olmadığı görülmektedir. (Büyük ve Özdemir 2015). Ünalan ve arkadaşlarının 272 sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine yaptıkları çalışmada, bizim çalışmamızın aksine, öğrencilerin gelir düzeyleri ile yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki rastlanmadığı görülmektedir (Ünalan ve ark. 2009). Bir başka çalışmada ise Aydın ve arkadaşlarının 136 katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmada bizim çalışmamızla benzerlik gösteren, ailenin gelir durumu ve beslenme arasında ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Aydın ve ark 2017). Yapmış olduğumuz analiz sonucunda katılımcıların yaşları ile BSATÖ geneli ve alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Sonuç olarak tabloya göre yaş ile bazı BSATÖ alt boyutları arasında belirli ilişkiler bulunmuş, ancak sadece 'Yetersiz Dengesiz Beslenme' alt boyutunda bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Balcı ve ark. Yaptıkları çalışmada bizim çalışmamızla eşdeğer olup yaşlı bireylerde beslenme durumunun yaş ilerledikçe dengeli ve yeterli beslenmenin önemini vurguladığını belirtmektedir. (Balcı ve Ark 2012). Yine başka bir çalışmada Keskin ve Ark 12-14 yaşları arasında çocukluk ve adölesan dönemde özellikle yaş ilerledikçe öğün atlama davranışlarının artığı, bu durumda anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. (Keskin ve Ark 2017). Uğur ve arkadaşının 14 ve 18 yaşındaki katılımcılara yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin beslenme davranış düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Uğur ve Örsal 2024). Ünalan ve arkadaşlarının 272 katılımcı ile yaptığı çalışmada bizim çalışmamızla aynı sonuca ulaşılmış olup, yaş ile yeme tutumu arasında bir ilişki bulunamamıştır (Ünalan ve ark 2009).

Sonuç olarak Engelli Bireylerin beslenmesinde Ailelerin Eğitim durumları ve Gelir durumları acısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuşken yaş, Fiziksel aktivite ve BKI değerlerinde fark bulunamamıştır. Engelli bireylerin beslenmesinde anne tutumlarının belirli demografik özelliklere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuç annelerin eğitim düzeyi, gelir durumu ve yaş gibi demografik özelliklerinin, engelli bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu Engelli Bireylerin beslenmesinde anne tutumlarını etkileyen faktörlerin ne kadar çeşitli olduğunu ve bu faktörlerin annelerin beslenme konusundaki davranışlarını nasıl şekillendirdiğini göstermek açısından oldukça önemlidir.

ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına dayanarak, 65 gönüllü anne üzerinde yapılmış, ancak daha geniş ve çeşitli bir katılımcı grubu, sonuçların genellemesi açısından daha güçlü kanıtlar sağlayabilir. Farklı bölgelerden ve farklı sosyoekonomik durumdan annelerin dâhil edilmesi, araştırmanın kapsamını genişletebilir. Nicel verilerin yanı sıra, kalitatif yöntemler kullanarak annelerin deneyimlerini, algılarını ve zorluklarını daha derinlemesine anlamak yararlı olabilir. Annelerin beslenme tutumlarının zaman içinde nasıl değiştiğini gözlemlemek için uzun süreli takip çalışmaları yapılabilir. Bu özellikle çocuğun yaşının ilerlemesiyle birlikte beslenme ihtiyaçlarının nasıl değiştiğini ve annelerin bu değişikliklere nasıl uyum sağladığını anlamak için önemlidir. Bir başka öneriye gelecek olursak, annelerin tutumlarıyla çocukların gerçek beslenme durumu arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için çocukların beslenme durumlarının da analiz edilmesi önerilir. Bu, annelerin tutumlarının çocukların beslenme alışkanlıkları üzerinde gerçekliğini ortaya koyabilir.

Bu öneriler, çalışmamızı daha kapsamlı hale getirebilir ve elde edilen sonuçların doğrudan oluşmasına olanak sağlayabilir.

KAYNAKLAR

George, D. & Mallery, P. (2019). IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.

Karagöz, Y. (2017). SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.

ARSLAN, A. (2020). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumunun İncelenmesi ve Bunları BKI (BEDEN KİTLE İNDEKSİ) İle İlişkisinin Değerlendirilmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi; 11(26),107-117.

ÖZTAYINCI N, PINAR A, YILDIZ E, ÖZEL H. (2021). Farklı Beden Kütle İndeksine Sahip Yetişkin Kadınların Sosyo-Demografik Özellikleri ile Yeme Tutumlarının Değerlendirilmesi. Beslenme Diyetetik Dergisi; 49(3), 48-57.

KABALI S, (2024). Üniversite öğrencilerinde sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları ile Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimlerinde Değer; 14(1),39-45.

UĞUR S, ÖRSAL Ö. (2024). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Bir Çalışma. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 11(1), 28-34.

TANRIVERDİ D, SAVAŞ E, GÖNÜLLÜOĞLU N, KURDAL E, BALIK G. (Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi). Gaziantep Tıp Dergisi; 17(1), 33-39.

BÜYÜK E, ÖZDEMİR E. (2015). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişki. International Anatolia Academic Online Journal.

AYDIN G, AKAY D, İBİŞ E. (2017). 3-7 Yaş Cocuğa Sahip Annelerin Beslenmeyle İlgili Davranışlarının İncelenmesi. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi; 7(2), 683-700

ÜNALAN, D., ÖZTOP, D., ELMALI, F., ÖZTÜRK, A., KONAK, D., PARLAK, B., GÜNEŞ, D. (2009). Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi; 16 (2), 75-81.

Çalbayram, N., Aker,M., Akkuş, B., Durmuş., & Tutar,S. (2018). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Engellilere Yönelik Tutumları. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi,7(1),30-40.

Aykanat, B. & balcı,S. (2015). Fiziksel engelli çocuk ve ailesinin evde bakım gereksinimi. Gümüşhane Üniversitesi sağlık bilimleri dergisi,4(2).

Hür, G. & Çınar, N. (2021).Özel gereksinimi olan çocuklar ve tamamlayıcı beslenme. Ordu Üniversitesi Hemşirelik çalışmaları Dergisi,4(2),287-295.

Köksal, G. (2012). Engellilerde beslenme. Ankara. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı.

T.C. Sağlık bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları,2015. http://www.saglik.gov.tr/Beslenme/tuber2015.pdf.

Demir, G. & Cicioğlu, H. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik çalışması. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi; 4(2),256-274.

Fışkın, G. & Ölçer, Z. (2022). Annelerin beslenme davranışları ve çocuklarının beslenme sürecine yönelik tutumları arasındaki ilişki. Online Turkish Journal of Health Sciences; 7(1),53-61.

Quadır, S. & Temiz, G. (2018). Engelli çocuğu olan annelerin gereksinimlerini etkileyen faktörlerin İncelenmesi (Konya ili örneği). Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi; 11(61), 831-833.

Kaplan, B. (2017). Bedensel Engelli Paralimpik Sporcuların Örgütsel Stres ve Örgütsel Bağlılık Düzeyleri arasındaki İlişki (Yüksek Lisana Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri, Ana Bilim Dalı,3-7.

Dilsiz, H & Dağ, İ. (2018). Beslenme Süreci Anne Tutumları geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ankara. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Ankara.

Keskin K, Alpkaya U, Çubuk A, Öztürk Y.12-14 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,7(3), 1303-1414.

Profesyonel Futbolcularin Anaerobik Güç Performansinin Mevkisel Olarak İncelenmesi

Gökhan ATASEVER[1], Fatih KIYICI[2]

[1] Atatürk Üniversitesi, Erzurum
[2] Atatürk Üniversitesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, profesyonel futbolcuların anaerobik güç performansının mevkisel olarak incelenmesidir.
Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu ise Trendyol 1. Lig'de yarışan Erzurumspor FK bünyesinde aktif olarak maçlara katılan defans (n:13) ve hücum (n:13) olmak üzere 26 sporcu takım oyuncuları oluşturmuştur.. Futbolcuların anaerobik güçlerini tespit edebilmek için Wingate Anaerobik Güç Testi, sürat değerlerini saptamak için 10 metre sürat testi ve dikey sıçrama özelliklerini tespit etmek için CMJ testi uygulanmıştır. Ölçülen parametrelerin normallik dağılımı Skewness, Kurtosis testleriyle sınandıktan sonra verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden gruplar arasındaki farklılıkların tespit edilmesinde Bağımsız Örneklem T testi uygulanmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, zirve güç, yorgunluk indeksi ve dikey sıçrama test sonuçlarına göre hücum oyuncuların bu parametrelerde savunma oyuncularına göre daha üstün olduğu tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Futbolcuların mevkisel olarak fiziksel farklılıklar gösterdiği ve bu durumun da oynadıkları mevkilerin asıl ihtiyacından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Anaerobik Güç, Antrenman

Comparison of Physiological Responses During the Preparation Period of Football Players Playing in Different Leagues

Gökhan ATASEVER[1], Fatih KIYICI[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study was to investigate the anaerobic power performance of professional soccer players by position.
Materials and Methods: The study group of the research consisted of 26 athletes, including defensive (n:13) and offensive (n:13) players, who actively participated in matches within Erzurumspor FK competing in the Trendyol 1st League. Wingate Anaerobic Power Test was applied to determine the anaerobic power, 10-meter sprint test to determine the speed values and CMJ test to determine the vertical jump characteristics of the football players. After the normality distribution of the measured parameters was tested with Skewness and Kurtosis tests, it was determined that the data showed normal distribution. Since the data were normally distributed, Independent Sample T test was used to determine the differences between the groups. In this study, significance level was taken as $p<0.05$
Findings: According to the results obtained from the study, it was determined that offensive players were superior to defensive players in these parameters according to the results of peak power, fatigue index and vertical jump test.
Results: It is thought that soccer players show physical differences in terms of position and this is due to the actual needs of the positions they play.

Keywords: Soccer, Endurance, Physiology

1.GİRİŞ

Futbol, genellikle dayanıklılık gerektiren uzun süreli bir spor olarak düşünüldüğünden, çoğu zaman aerobik bir spor olarak algılanır. Ancak, sporun gereksinimlerini kritik bir şekilde incelediğimizde, aslında futbolun çoğu zaman anaerobik özelliklerinin daha baskın olduğu görülmektedir (Arsenault, 2007).

Futbol, yüksek tempolu bir oyun olup, oyuncuların farklı enerji sistemlerini doğru zamanda etkin bir şekilde kullanmasını gerektirir. Bu bağlamda anaerobik güç, futbolcuların kısa süreli, yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitelerdeki performansını belirleyen önemli bir faktör olarak adlandırılabilir (Kumar, 2014).

Anaerobik güç, vücudun oksijen kullanımı olmadan enerji üretme kapasitesini ifade eder ve futbolcularda sprint, hızlı yön değişiklikleri ve tek vuruşlu pozisyonlar gibi anlık eylemler sırasında kritik bir rol oynar. Bu tür yüksek yoğunluklu aktiviteler, anaerobik enerji sistemlerinin devreye girdiği durumlardır ve oyuncunun bu durumlarda sergileyeceği performans, son dakikaya kadar mücadelenin sürdüğü futbol gibi oyunlarda önemli bir parametre olarak görünmektedir (Stolen vd., 2005).

Futbolcuların anaerobik güç performansı, genellikle kısa mesafe sprintleri, hızlanmalar, ani duruşlar ve patlayıcı hareketler gerektiren durumlarda kendini gösterir. Bu tür hareketler, fosfokreatin ve anaerobik glikoliz gibi enerji sistemlerinin devreye girmesini sağlar. Anaerobik gücü yüksek olan bir futbolcu, maç sırasında daha fazla hızlanabilir, daha hızlı yön değiştirebilir ve topa daha güçlü müdahalelerde bulunabilir. Bu da takımın genel performansını doğrudan etkiler, çünkü futbol her zaman bir dizi anlık karar ve fiziksel tepki gerektirir (Scott, 2005).

Anaerobik güç performansını artırmak için yapılan antrenmanlar, genellikle yüksek yoğunluklu interval antrenmanları ve patlayıcı güç çalışmalarını içerir. Bu antrenmanlar, futbolcuların anaerobik kapasitesini geliştirmek amacıyla yoğun sprintler, kuvvet ve hız çalışmaları içerir (Yu vd., 2021). Futbolcuların anaerobik dayanıklılıklarını artırmak için antrenmanlar, zamanla daha uzun süreli sprintler ve daha zorlu koşullarda yapılabilir. Bu tür antrenmanlar, oyuncuların maç sırasında yüksek şiddetli aktiviteleri sürdürebilme yeteneklerini artırırken, aynı zamanda toparlanma sürelerinin de kısalmasına yardımcı olabilir (Baeche ve Earle, 2008).

Sonuç olarak son yıllarda takımlar ve futbolcular arasındaki başarı seviyesinin açılmasında birçok faktör bulunsa da fiziksel olarak en önemli kriterlerden birinin anaerobik metabolizma ile yapılan hareketler olduğu, bir çok çalışmada saptanmıştır (Hanapiah vd., 2020; Hoff vd., 2002; Mohr &Krustrup, 2016). futbol gibi dinamik bir oyunda anaerobik güç performansı, sadece fiziksel güç değil, aynı zamanda stratejik açıdan da kritik bir rol oynar. Antrenmanlarla bu gücü geliştirmek, futbolcuların oyun içindeki hareket kabiliyetlerini artırarak takımın toplam performansını olumlu yönde etkiler. Bu nedenle, futbolcuların anaerobik kapasitesini artırmaya yönelik düzenli ve sistemli bir antrenman planı, başarı için oldukça önemlidir. Çalışmamızda bu önemli parametrelerinin savunma ve hücum oyuncuları arasındaki farklılığı test edilecektir.

2. MATERYAL VE METOT

2.1. Araştırma Evreni ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2024-2025 futbol sezonunda profesyonel liglerde mücadele eden sporcular örneklem gurubunu ise Trendyol 1. Lig'de yarışan Erzurumspor FK bünyesinde aktif olarak maçlara katılan takım oyuncuları oluşturmuştur. Araştırmaya defans (n:13) ve hücum (n:13) olmak üzere 26 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Sporcular Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri ve Uygulama Araştırma Merkezinde bulunan laboratuvarlarda testlere tabi tutulmuştur. Katılımcılara öncelikle testin içeriği hakkında kavramsal bilgi verilmiştir. Uyarı verilecek ve testin sonlandırılmasına neden olacak hatalar detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Bu bilgilendirme sonrasında test öncesi sporcuların fiziksel bir problem yaşamaması için yaklaşık 15 dakika süresinde içerisinde dinamik esnetme hareketlerinin de bulunduğu ısınma protokolü uygulanmıştır.

Wingate anaerobik güç testi (WAnT): Anaerobik güç ölçümü WanT anaerobik bisiklet ergometresi (Wingate 894E test sistemi) ile ölçüm yapılmıştır. Uygulanacak test öncesi futbolcular için sele ve pedal boyu (%10 bacak açısı) bireysel olarak ayarlanmıştır. Futbolcuların tanımlayıcı bilgileri bilgisayara

aktarıldıktan sonra vücut ağırlığının % 7.5 yük bilgisayarda otomatik olarak hesaplandıktan sonra bisikletin kefesine yerleştirilmiştir. Test toplam beş aşamadan oluşmaktadır. Bunlar hazırlık evresi, toparlanma evresi, hızlanma evresi, test evresi ve soğuma evresidir. Test 30 sn olarak gerçekleştirilmiştir.

Resim.1 Wingate Anaerobik Bisiklet Ergometresi



Sürat Testi (10 m.): Futbolcuların sürat testleri Optojump (Microgate-İtalya) cihazı fotoseli ile yapıldı. Düz bir hat üzerinde başlangıç ve bitiş noktalarına yerden 90 cm yükseklikte ± 0.001 saniye hassasiyetle çift yönlü ölçüm yapan iki kapılı fotoselli elektronik kronometre sistemi yerleştirilmiştir. Futbolcuların bir ayakları önde olacak şekilde ve başlangıç fotoselinin 50 cm arkasında testleri başlatılmıştır. Test iki kez uygulanmıştır ve testler arası tam dinlenme verilip futbolcuların en iyi derecesi kayıt altına alınmıştır.

Countermovement Jump (CMJ) Testi: Katılımcıların CMJ testleri Optojump (MicrogateİtalyaI) cihazı ile yapılmıştır. Katılımcıların ayaklarının pelvis hizasında açık olması, ellerinin de belde olacak şekilde duruş pozisyonları sağlanarak dizin tam ekstansiyonunda çok hızla 90 derecelik bir açıya çömeldikten sonra maksimum kuvvet ile sıçraması sağlanmıştır Test iki kez uygulanmış ve testler arası tam dinlenme verilerek sonrasında futbolcuların en iyi performansları kayıt altına alınmıştır.

2.4. İstatistiksel Analiz

Testler neticesinde saptanan veriler Spss23 analiz programı aracılığı ile değerlendirilmiştir. Çalışmada yer alan kategorik olmayan değişkenlerin normallik analizi Skewness Kurtosis testi ile belirlenmiştir.

Veriler normal dağılım gösterdiğinden mevkiler arasındaki farklılıkların tespit edilmesinde Bağımsız Örneklem T testi uygulanmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi %95 güven aralığında $p<0.05$ değeri olarak kabul edilmiştir.

3.BULGULAR

Tablo 1. Futbolcuların Anaerobik güç, Dikey Sıçrama ve Sürat Değerlerinin Karşılaştırılması

Değişken	Sporcu	n	X	SS	t	p
Zirve Güç	Hücum	13	645,65	62,12	6,119	**0,001***
	Savunma	13	705,12	122,90		
Yorgunluk İndeksi (%)	Hücum	13	55,88	1,20	1,085	**0,02***
	Savunma	13	52,67	2,23		
Sürat	Hücum	13	2,224	0,353	-0,077	0,940
	Savunma	13	2,256	0,357		
Dikey Sıçrama	Hücum	13	40,696	6,503	4,309	**0,001***
	Savunma	13	34,830	2,603		

***p<0.05**

.

Futbolcuların anaerobik güç, dikey sıçrama ve sürat değerlerinin mevkilerine göre karşılaştırıldığı Tablo.1' de yer alan verilere bakıldığında; zirve güç (p:0,001<0.05), yorgunluk indeksi (p:0,02<0.05) ve dikey sıçrama (p:0,001<0.05), parametrelerinde hücum ve savunma oyuncuları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır.

Zirve güç parametresinde hücum oyuncularının ($\bar{x}$: 705,12) savunma oyuncularına göre daha üstün olduğu söylenebilir. Yorgunluk indeksine bakıldığında hücum oyuncularının ($\bar{x}$: 55,58) savunmada görev yapan oyunculara göre daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Dikey sıçrama testi bulguları incelendiğinde hücum oyuncularının ($\bar{x}$: 40,496) savunma oyuncularından daha üstün olduğu belirlenmiştir.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Güldal (2013) futbolcuların aerobik ve anaerobik kapasitelerinin oynadıkları mevkilere göre incelediği çalışmasında anaerobik güç ile oyuncuların mevkileri arasında anlamlı bir farklılık saptayamamıştır. Köklü vd. (2009) genç futbolcuların bazı somatotip ve fiziksel uygunluk özelliklerini incelediği çalışmada oyuncuların anaerobik güçlerinin oynadıkları mevkilere göre farklılaşmadığı sonucu bulmuştur. Bu bulgular çalışmamız sonuçları ile farklılık göstermektedir. Oyuncuların oynadıkları lig seviyesi farklılığı ve çalışmaların yapıldığı yıllardan günümüze oyun akışının daha hızlı ve dinamik olması nedeniyle anaerobik güce yönelik antrenman yapılarının artması çalışmalar arası farklılığın nedeni olarak görülebilir.

Korkmaz (1995) Bursa ilindeki amatör oyuncular üzerinde yaptığı çalışmada dikey sıçrama testinde oyuncular arasında bir farklılık elde edememiştir. Jezdimirovic vd. (2013) futbolcuların dikey sıçrama özelliğini mevkilere göre değerlendirdiği çalışmasında hücum oyuncularının orta saha ve savunma oyuncularına göre daha yüksek olduğunu elde etmiştir. Korkmaz'ın çalışması ile araştırmamızda elde edilen bulgular farklılık göstermektedir. Bunun nedeni olarak çalışmanın nispeten daha eski oyun taktikleri ve

stratejilerinin olduğu dönemde gerçekleşmesi görülebilir. Jezdimirovic vd. (2013) çalışması araştırma bulgularımız ile uyumlu görünmektedir.

KAYNAKÇA

Baechle T.R. and Earle R.W. (2008). Essentials of strength training and conditioning. Human kinetics,

Derek Arsenault. 2007. Soccer fitness training.www.pponline.co.uk. Erişim Tarihi: 10.08.2024

Güldal, Y. K. (2013). Profesyonel futbolcularda aerobik ve anaerobik kapasite ilişkisinin oyuncuların mevkilerine göre incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Hanapiah, K. S. B., Hashim, A. Bin., & Abd Karim, Z. Bin. (2020). Influencing effect of physical fitness components on football playing ability among male players under 14 years. International Journal of Academic Research in Progressive Education & Development. 9(3), 12-25.

Hoff, J., Wisleff, U., Engen, L. C., Kemi, O. J., & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. Br J Sports Med, 36,218–221.

Jezdimirović, M., Joksimović, A., Stanković, R., & Bubanj, S. (2013). Differences in the vertical jump in soccer players according to their position on the team. Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport, 11(3).

Köklü, Y., Özkan, A., Alemdaroğlu, U., Ersöz, G. (2009). Genç Futbolcularin Bazi Fiziksel Uygunluk Ve Somatotip Özelliklerinin Oynadiklari Mevkilere Göre Karşilaştirilmasi. SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 61-68.

Korkmaz, K. (1995). Bursa ilindeki amatör futbolcuların oynadıkları mevkilere göre dayanıklılık, sürat ve dikey sıçrama parametrelerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kumar, A., & Singh, G. (2014). A study of anaerobic power and capacity of football players. Journal of Exercise Science and Physiotherapy, 10(2), 97–103.

Mohr, M., & Krustrup, P. (2016). Comparison between two types of anaerobic speed endurance training in competitive soccer players. Journal of Human Kinetics , 51(6), 183 ー 192

Scott C. (2005). Misconceptions About Aerobic and Anaerobic Energy Expenditure. Journal International of Soccer Sports and Nutrition 2 :32-37.

Stølen, T. (2005). Chamari K, Castagna C, Wisløff U. Physiology of soccer: an update. Sports Med, 35, 501-536.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sportmenlik Yönelimlerinin Etik Duruşa Etkisi

Veysel ALBAYRAK[1], Ömer Faruk TUTAR[2], Murat ŞAKAR[3]

[1,2,3] Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacını spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin etik duruşa etkisinin incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini 2023-2024 yılında Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcu lisansına sahip lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde antrenörlük eğitimi bölümü ve rekreasyon bölümünden rastgele yöntemle seçilmiş 145 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.
Yöntem: Araştırmaya katılan deneklerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (Öğrenim gördüğü bölüm, yaş, cinsiyet ve branş türü), etik duruş ölçeği ve çok yönlü sportmenlik yönelimleri ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi ve bulunan sonuçların hesaplanmasında SPSS 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testleri ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmanın verilerinin parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı t testinden faydalanılmıştır. Ölçekler arasında ilişkinin tespiti için pearson kolerasyon ve etki düzeyinin belirlenmesi için ise linear regresyon testinden yararlanılmıştır.
Bulgular: Çalışmanın verileri doğrultusunda yapılan analizlere göre yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında çok yönlü sportmenlik yönelimleri ölçeğinin yaş eksenli karşılaştırılması sonucunda alt boyutların tümünde 17-19 yaş ile 20 yaş üstü öğrenciler arasında istatistiki açıdan fark tespit edilmiştir.
Sonuçlar: Sonuç olarak yapılan ilişki analizi sonuçlarında sportmenlik yöneliminin etik duruş üzerinde pozitif yönde olumlu ilişkisi olduğu görülmüştür. Çalışma sonucuna göre sportmenlik yöneliminin etik duruşu %35,1 oranında etkilediği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Öğrenci, Sportmenlik, Etik Duruş.

The Impact of Sportsmanship Orientation of Faculty of Sports Sciences Students on Ethical Stance.

Veysel ALBAYRAK[1], Ömer Faruk TUTAR[2], Murat ŞAKAR[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to examine the impact of sportsmanship orientation of Faculty of Sports Sciences students on their ethical stance. The population of the research consists of undergraduate students with sports licenses studying at Munzur University's Faculty of Sports Sciences in the 2023-2024 academic year. The sample consists of 145 undergraduate students randomly selected from the Coaching Education and Recreation departments at Munzur University's Faculty of Sports Sciences.
Materials and Methods: To determine the demographic information of the participants in the study, a personal information form (including department of study, age, gender, and type of sport), an ethical stance scale, and a multidimensional sportsmanship orientation scale were used. The data analysis and calculations of the results were performed using the SPSS 22.0 statistical program. Skewness and kurtosis tests were conducted to assess the normality of the data distribution. Based on these tests and checks, it was determined that the study's data were parametric, allowing the use of the t-test. Pearson correlation was used to identify relationships between the scales, and linear regression was used to determine the effect size.
Findings: Based on the analyses conducted in the study, the results of the t-test indicated that there were statistically significant differences in all sub-dimensions of the multidimensional sportsmanship orientation scale when comparing students aged 17-19 to those over 20 years old.
Results: In conclusion, the results of the relationship analysis showed that sportsmanship orientation has a positive relationship with ethical stance. According to the study findings, sportsmanship orientation affects ethical stance by 35.1%.

Keywords: Sport, Student, Sportsmanship, Ethical Stance.

GİRİŞ

Sportmenlik, sporcu olsun veya olmasın, erkek ve kadınların benimsemeleri beklenen tutum ve davranışlarla ortaya çıkar. Başka bir deyişle sportmenlik, sporcuların kurallara uyması ve yarıştığı kişilere karşı olumlu davranışlar sergilemesi ile açıklanabilir. Sportmenlik; Fedakarlık, paylaşma, iyimserlik, yaratıcılık, saygı ve haysiyet gibi kişilik özelliklerini içerir. Sporcu olmak, kural dışı kazanmayı düşünmemek, rakibe karşı dürüst ve iyi niyetle hareket etmek demektir (Elik, 2017).

Sportmenlik, etik ve toplumsal değerlerle ilişkilendirilen spor faaliyetlerinde tutarlı, kapsamlı ve örnek davranışlar olarak kendini gösterse de, aynı zamanda kurallara saygılı, ruhlu sporlar, spor ortamlarında müsabaka sırasındaki uygunsuz davranışların azaltılmasında da etkilidir (Gencheva vd., 2017). Şov dünyasının ve spor medyasının bir parçası olarak görülen bu durum, insanlık dışı ve etik olmayan bir uygulama haline gelebilir. Bu somutlaşmış spor anlayışı birçok açıdan insan onurunu ve ahlakını zedelemektedir. Örneğin; Sporcuların sadece reklam amaçlı sunulan rol model olarak görülmesi, sporun bir obje olarak görülmesine neden olmaktadır. Toplumsal bir olgu olarak kabul edilen, kitleleri etkileyen, estetik duygu ve heyecan veren, fiziksel ve zihinsel efor sarf etme şeklinde ifade edilen "spor", insanlığın doğuşundan bu yana toplumun önemli bir parçası olmaya devam etmektedir. Spor toplumda kardeşliği, barışı sağlar ve sosyal birliği sağlamaktadır (Yücel vd., 2015).

Etik, insan davranışlarında neyin yanlış olduğu ve davranışın kontrol edilmesiyle ilgilidir. Bir kişinin veya eylemlerinin iyi kötü, doğru veya yanlış olduğuna karar vermek için ne yapılması gerektiğini belirleyen soruların yanıtlarını arar. Kişisel veya diğer insanların çıkarlarının etik kararları nasıl etkilediğini inceler. "Sosyal bilimin tüm tartışmalarında olduğu gibi etik, kişinin kişisel ilişkilerinin temelini oluşturan belirli insani sorumluluklar, yükümlülükler, davranışlar ve değerler olarak anlaşılmaktadır (Yatkın, 2008).

Sporcuların ve spor bilimcilerin meslek hayatlarında etik ilkeleri benimsemeleri ve sporda fair-play anlayışlarını güçlendirmeleri açısından önemli katkılar sunacağı düşünüldüğünden çalışmamızda geleceğin spor bilimcilerinin sportmenlik yönelimlerinin etik duruş düzeylerine etkisinin incelenmesi önem arz ettiği düşünülmektedir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın amacını spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin etik duruşa etkisinin incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini 2023-2024 yılında Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcu lisansına sahip lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde antrenörlük eğitimi bölümü ve rekreasyon bölümünden rastgele yöntemle seçilmiş 145 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan deneklerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (Öğrenim gördüğü bölüm, yaş, cinsiyet ve branş türü), Etik Duruş Ölçeği ve Çok Yönlü Sportmenlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYSYÖ) kullanılmıştır. Türkçeye uyarlaması ile geçerlilik güvenirliliği Burucuoğlu ve Erdoğan (2016) yaptığı ölçek alana uygulanmış ve sonrasında elde edilen verilere ölçeğin yapı geçerliğini ortaya koymak için açıklayıcı faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin orijinalinde 9 puanlı olan Likert değerlendirme skalası da 5 puanlı Likert Skalasına uyarlanmıştır. Daha sonra toplanılan veri üzerinde yapılan açıklayıcı faktör sonucunda ölçek madde kaybına uğramakla beraber iki boyutlu halini korumuştur. İdealizm alt boyutunda orijinal ölçekteki 1., 3., 4. ve 5. maddeler çalışırken görecelilik alt boyutunda ise 12., 13., 14., 15., 16. ve 17. maddeler çalışmıştır. Birinci alt boyut olan idealizm boyutunun Cronbach‟s Alfa iç tutarlılık katsayısı ,77 iken, ikinci boyutun yani görecelilik boyutunun Cronbach‟s Alfa iç tutarlılık katsayısı ,74 olarak tespit edilmiştir. Türkçeye uyarlaması ile geçerlilik güvenirliliği Balçıkanlı (2010) yaptığı ölçek alana uygulanmış ve sonrasında elde edilen verilere ölçeğin yapı geçerliğini ortaya koymak için açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analizler sonucunda orijinal formunda 5 alt boyuta sahip ölçek maddeleri 4 alt boyut altında toplanmıştır. Birinci boyutta toplumsal geleneklere saygı boyutunda 1., 4., 6., 11. ve 16. maddeler (α = .85), 3., 5., 8., 13. ve 18. Maddeler spora tam katılma saygı alt boyutunda (α =.61), 12., 17. ve 22. maddeler kurallara ve uygulayıcılara saygı alt boyutunda (α = 63) ve 9., 19. ve 24. maddeler de rakibe saygı ve duyarlılık alt boyutunda (α = 63) toplanmıştır.

Verilerin analizi ve bulunan sonuçların hesaplanmasında SPSS 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testleri ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmanın verilerinin parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı t testinden faydalanılmıştır. Ölçekler arasında ilişkinin tespiti için pearson kolerasyon ve etki düzeyinin belirlenmesi için ise linear regresyon testinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın değişkenlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmamıza katılan Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesindeki lisans öğrencilerinin özlük niteliklerine göre dağılımlarını gösteren bulgular incelenip yorumlanmıştır.

Tablo 1. Demografik Özelliklerin Dağılım Tablosu

Değişkenler	**Gruplar**	**N**	**%**
Bölüm	Antrenörlük	70	48,3
	Rekreasyon	75	51,7
	Toplam	145	100,0
Yaş	17-19 Yaş	85	58,6
	20 Yaş ve Üstü	60	41,4
	Toplam	145	100,0
Branş Türü	Takım Sporları	75	51,7
	Bireysel Sporlar	70	48,3
	Toplam	145	100,0
Cinsiyet	Kadın	56	38,6
	Erkek	89	61,4
	Toplam	145	100,0

Tablo'1 de öğrencilerin demografik dağılım tablosu incelendiğinde, araştırmaya katılan deneklerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında %48,3 (n=70)'ünün antrenörlük eğitimi ve %51,7 (n=75)'sinin rekreasyon bölümünde öğrenim gördükleri saptanmaktadır. Çalışmaya katılan katılımcıların değişkenine yönelik dağılımlarına bakıldığında katılımcıların %58,6 (n=85)'sının 17-19 yaş aralığında olduğu ve % 41,4 (n=60)'ünün 20 yaş ve üstünde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan deneklerin yapmış oldukları branş türlerine göre dağılımları incelendiğinde takım sporları ile uğraşanların katılım oranı %51,7 (n=75) ve bireysel sporlar ile uğraşanların oranı ise %48,3 (n=70) olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımları incelendiğinde erkeklerin %61,4 (n=89) oran ile kadınların %38,6 (n=56) oranla katılımından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Etik Duruş ölçeğinin öğrenim görülen bölüm eksenli karşılaştırılması

	Bölüm	**N**	**X**	**Ss**	**t**	**p**
İdealizm Alt Boyutu	Antrenörlük Eğitimi	70	4,1271	,74307	-,160	,873
	Rekreasyon Bölümü	75	4,1467	,72211		
Görecelik Alt Boyutu	Antrenörlük Eğitimi	70	3,9171	,67759	,795	,428
	Rekreasyon Bölümü	75	3,8280	,67274		

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların etik duruş düzeyleri ile öğrenim gördükleri bölüm değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 3. Etik Duruş ölçeğinin yaş eksenli karşılaştırılması

	Yaş	**N**	**X**	**Ss**	**t**	**p**
İdealizm Alt Boyutu	17-19 Yaş	85	4,2282	,65039	1,801	,074
	20 Yaş ve Üstü	60	4,0083	,81787		
Görecelik Alt Boyutu	17-19 Yaş	85	3,9388	,61394	1,446	,150
	20 Yaş ve Üstü	60	3,7750	,74621		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların etik duruş düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4. Etik Duruş ölçeğinin cinsiyet eksenli karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
İdealizm Alt Boyutu	Kadın	56	4,1393	,90346	,027	,979
	Erkek	89	4,1360	,60118		
Görecelik Alt Boyutu	Kadın	56	3,8696	,72936	-,020	,984
	Erkek	89	3,8719	,64137		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların etik duruş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 5. Etik Duruş ölçeğinin branş türü eksenli karşılaştırılması

	Branş Türü	N	X	Ss	t	p
İdealizm Alt Boyutu	Takım Sporları	75	4,1573	,68796	,342	,733
	Bireysel Sporlar	70	4,1157	,77658		
Görecelik Alt Boyutu	Takım Sporları	75	3,9040	,64858	,608	,544
	Bireysel Sporlar	70	3,8357	,70362		

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların etik duruş düzeyleri ile branş türü değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 6. Çok Yönlü Sportmenlik Yönelimleri ölçeğinin öğrenim görülen bölüm eksenli karşılaştırılması

	Bölüm	N	X	Ss	t	p
Toplumsal Geleneklere Saygı	Antrenörlük Eğitimi	70	4,0657	,99664	1,116	,266
	Rekreasyon Bölümü	75	3,8960	,83138		
Kurallara Ve Uygulayıcılara Saygı	Antrenörlük Eğitimi	70	3,7095	,91669	,495	,621
	Rekreasyon Bölümü	75	3,6400	,77258		
Kişinin Spora Tam Katılımına Saygı	Antrenörlük Eğitimi	70	4,1886	,86937	-,599	,550
	Rekreasyon Bölümü	75	4,2667	,69619		
Rakibe Saygı ve Duyarlılık	Antrenörlük Eğitimi	70	3,7381	1,00705	1,353	,178
	Rekreasyon Bölümü	75	3,5111	1,01244		

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların çok yönlü sportmenlik yönelimleri düzeyleri ile öğrenim gördükleri bölüm değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 7. Çok Yönlü Sportmenlik Yönelimleri ölçeğinin yaş eksenli karşılaştırılması

	Yaş	N	X	Ss	t	p
Toplumsal Geleneklere Saygı	17-19 Yaş	85	4,1741	,76581	3,166	,002
	20 Yaş ve Üstü	60	3,7000	1,03792		
Kurallara Ve Uygulayıcılara Saygı	17-19 Yaş	85	3,7882	,75741	1,969	,051
	20 Yaş ve Üstü	60	3,5111	,93371		
Kişinin Spora Tam Katılımına Saygı	17-19 Yaş	85	4,3365	,65843	1,988	,049
	20 Yaş ve Üstü	60	4,0767	,91547		
Rakibe Saygı ve Duyarlılık	17-19 Yaş	85	3,7961	,95548	2,528	,013
	20 Yaş ve Üstü	60	3,3722	1,04709		

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların çok yönlü sportmenlik yönelimleri düzeyleri ile yaş değişkeni incelendiğinde kurallara ve uygulayıcılara saygı alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Toplumsal geleneklere saygı, kişinin spora tam katılımına saygı ve rakibe saygı ve duyarlılık alt boyutlarındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır (p<0,05).

Tablo 8. Çok Yönlü Sportmenlik Yönelimleri ölçeğinin cinsiyet eksenli karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Toplumsal Geleneklere Saygı	Kadın	56	4,1107	,91447	1,390	,167
	Erkek	89	3,8944	,91159		
Kurallara Ve Uygulayıcılara Saygı	Kadın	56	3,7321	,89537	,662	,509
	Erkek	89	3,6367	,81128		
Kişinin Spora Tam	Kadın	56	4,1929	,77503	-,439	,661

Katılımına Saygı	Erkek	89	4,2517	,79116		
Rakibe Saygı ve Duyarlılık	Kadın	56	3,6726	1,01998	,488	,626
	Erkek	89	3,5880	1,01258		

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların çok yönlü sportmenlik yönelimleri düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 9. Çok Yönlü Sportmenlik Yönelimleri ölçeğinin branş türü eksenli karşılaştırılması

	Branş Türü	**N**	**X**	**Ss**	**t**	**p**
Toplumsal Geleneklere Saygı	Takım Sporları	75	4,0187	,90115	,553	,581
	Bireysel Sporlar	70	3,9343	,93544		
Kurallara Ve Uygulayıcılara Saygı	Takım Sporları	75	3,6578	,80906	-,233	,816
	Bireysel Sporlar	70	3,6905	,88342		
Kişinin Spora Tam Katılımına Saygı	Takım Sporları	75	4,2747	,75393	,726	,469
	Bireysel Sporlar	70	4,1800	,81518		
Rakibe Saygı ve Duyarlılık	Takım Sporları	75	3,6356	1,02984	,182	,856
	Bireysel Sporlar	70	3,6048	1,00128		

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların çok yönlü sportmenlik yönelimleri düzeyleri ile branş türü değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 10. Çok Yönlü Sportmenlik Yönelimleri ile Etik Duruş ölçeği kolerasyon analizi sonuçları

Ölçekler		**Etik Duruş**	**Sportmenlik**
Etik Duruş	r	1	,592**
	p		,000
Sportmenlik	r	,592**	1
	p	,000	

Tablo 10 incelendiğinde çok yönlü sportmenlik yönelimleri ile etik duruş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0,01).

Tablo 11. Çok Yönlü Sportmenlik Yönelimleri ile Etik Duruş ölçeği regresyon analizi sonuçları

Bağımlı değişken: Etik Duruş Ölçeği					
	B	Std. Hata	β	t	p
(Bağımsız)	2,027	,229	,592	8,856	,000
Çok Yönlü Sportmenlik Yönemlimleri Ölçeği	,510	,058		8,792	,000
R=,592; R^2=,351					
F= 77,303; p<0,01					

Tablo 11'de çalışmaya katılan öğrencilerin sportmenlik yönelim düzeyleri ile etik duruş düzeyleri istatistiksel olarak anlamlıdır (R=,592, R^2=,351). Öğrencilerin sportmenlik yönelim düzeyinin etik duruş düzeylerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (β=,592, p<0,01).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızın bu bölümünde, araştırmaya katılan Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sportmenlik yönelimlerinin etik duruşa etki düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermediği ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Öğrencilerin demografik dağılım tablosu incelendiğinde, araştırmaya katılan deneklerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında %48,3 (n=70)'ünün antrenörlük eğitimi ve %51,7 (n=75)'sinin rekreasyon bölümünde öğrenim gördükleri saptanmaktadır. Çalışmaya katılan katılımcıların değişkenine yönelik dağılımlarına bakıldığında katılımcıların %58,6 (n=85)'sının 17-19 yaş aralığında olduğu ve % 41,4 (n=60)'ünün 20 yaş ve üstünde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan deneklerin yapmış oldukları branş türlerine göre dağılımları incelendiğinde takım sporları ile uğraşanların katılım oranı %51,7 (n=75) ve bireysel sporlar ile uğraşanların oranı ise %48,3 (n=70) olduğu

görülmektedir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımları incelendiğinde erkeklerin %61,4 (n=89) oran ile kadınların %38,6 (n=56) oranla katılımından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların etik duruş düzeyleri ile öğrenim gördükleri bölüm değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Ramazanoğlu vd. (2010) yapmış oldukları çalışmalarında voleybolcular ile futbolcular arasında istatistiki açıdan bir farkın olduğunu söylemişlerdir. Ntoumanis ve Standage (2009) çalışmamızı destekler nitelikte istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olmadığını söylemişlerdir. Literatürde çalışmamız ile benzerlik göstermeyen çalışmalar bakıldığında çalışmalar her ne kadar öğrenciler üzerinde yapılsa da öğrencilerin bölüm değişkenleri yerine branş değişkenleri üzerine yapıldığından farklılığın oluştuğu söylenilebilir.

Çalışmamızda katılımcıların etik duruş düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Yaş grupları incelendiğinde yaşı küçük olan öğrencilerin yaşı büyük olan öğrencilere göre daha yüksek etik duruş puana sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların çok yönlü sportmenlik yönelimleri düzeyleri ile yaş değişkeni incelendiğinde kurallara ve uygulayıcılara saygı alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Toplumsal geleneklere saygı, kişinin spora tam katılımına saygı ve rakibe saygı ve duyarlılık alt boyutlarındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır. Taşkın (2005) ve Elik (2017) yapmış oldukları çalışmalarında istatistiki açıdan farkın olduğunu söylemiştir. Çalışmamızın aksi yönde yaşın arttıkça sportmenliğinde arttığından bahsetmiştirler. Çalışmamız ile benzerlik göstermeyen bu çalışmalara bakıldığında örneklem grubunun sporcular olması çalışmamız ile paralellik göstermeme sebebi olarak görülebilir.

Çalışmamızda katılımcıların etik duruş düzeyleri ile branş türü değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Takım sporlarına katılan öğrencilerin etik duruş puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların çok yönlü sportmenlik yönelimleri düzeyleri ile branş türü değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Yine etik duruş puanları ile aynı şekilde sportmenlik puanlarında da takım sporları ile ilgilenen öğrencilerin puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde Balıkçıhanlı ve Yıldıran (2011), takım sporu ve bireysel sporlarla ilgilenen bireylerin çok yönlü sportmenlik ölçeği puanlarını belirlediği çalışmasında takım sporu ile ilgilenen bireylerin etik duruş puanları ortalamalarının bireysel spor branşlarıyla ilgilenen bireylere oranla daha yüksek düzeyde olduğu tespit etmiştir. Bu durum çalışmamız ile benzer sonuçların olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın verileri doğrultusunda yapılan analizlere göre yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında çok yönlü sportmenlik yönelimleri ölçeğinin yaş eksenli karşılaştırılması sonucunda alt boyutların tümünde 17-19 yaş ile 20 yaş üstü öğrenciler arasında istatistiki açıdan fark tespit edilmiştir. Sonuç olarak yapılan ilişki analizi sonuçlarında sportmenlik yöneliminin etik duruş üzerinde pozitif yönde olumlu ilişkisi olduğu görülmüştür. Çalışma sonucuna göre sportmenlik yöneliminin etik duruşu %35,1 oranında etkilediği görülmektedir.

KAYNAKLAR

Elik, T., (2017). Güneydoğu Anadolu Bölgesi Futbol Takımlarında Amatör Olarak Futbol Oynayan Sporcuların Sportmenlik Yönelimleri ve Empatik Eğilim Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gencheva, N., Angelcheva, M., Marinov, T., & Ignatov, I. (2017). Assessment of sportsmanship in case of institutionalized adolescents, deprived of parental cares. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, *42*, 103-109.

Yücel, A. S., Atalay, A., Gürkan, A. (2015). Sporda şiddet ve Saldırganlığı Etkileyen Unsurlar. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*. 2(2) 68-90.

Yatkın, A. (2008). Etik Düşünce ve Davranışın Yerel Yönetimlerde Hizmet Verimliliğinin Artırılmasında Rolü ve Önemi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18: 211-231.

Burucuoğlu, M., & Erdoğan, E. (2016). A study about the validity and reliability of ethical position scale. *The Journal of International Scientific Researches*, *1*(3), 7-15.

Sezen Balçıkanlı, G. (2010). Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalişması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *15*(1), 1-10.

Ramazanoğlu, F, Canikli, A, Saygın, Ö. (2010) "Futbolcular İle Taek-Wondocuların Saldırganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması" Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Balıkçıkanlı, Sezen, G, Yıldıran, İ. "Profosyonel Futbolcuların Sportmenlik Yönelimleri Ve Empatik Eğilim Düzeyleri" Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2011: 9: 49-68.

Ntoumanıs, N, Standage, M. “Morality İn Sport: A Self-Determination Theory Perspective” Journal Of Applied Sport Psychology, 2009; 21:4: 365-380.

Taşkın, H. (2005). Profesyonel Futbolcularda Teknik Parametrelerin Tespiti ve Liglere Göre Değerlendirilmesi”, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Elik, T. (2017). Güneydoğu Anadolu Bölgesi Futbol Takımlarında Amatör Olarak Futbol Oynayan Sporcuların Sportmenlik Yönelimleri ve Empatik Eğilim Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Balçıkanlı, G. S., & Yıldıran, İ. (2011). Profesyonel futbolcularin sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *9*(2), 49-56.

Pedagojik Formasyon Eğitimi Alan Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğini Tercih Etme Nedenlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Veysel ALBAYRAK[1], Ömer Faruk TUTAR[2], Murat ŞAKAR[3]

[1,2,3] Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacını pedagojik formasyon eğitimi alan beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutumlarının incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini 2023-2024 yılında Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde spor yöneticiliği bölümü, antrenörlük eğitimi bölümü ve rekreasyon bölümünden rastgele seçilmiş 153 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.
Yöntem: Araştırmaya katılan deneklerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (Öğrenim gördüğü bölüm, yaş, cinsiyet) ve öğretmenlik mesleğini tercih etme nedenlerine ilişkin tutum ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi ve bulunan sonuçların hesaplanmasında SPSS 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testleri ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmanın verilerinin parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı Anova testi ve t testinden faydalanılmıştır. Çalışmada hata payı $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.
Bulgular: Çalışmanın verileri doğrultusunda yapılan analizlere göre yapılan anavo testi ve t testi sonuçlarına bakıldığında bölüm değişkenine göre antrenörlük bölümü öğrencileri ile diğer bölüm öğrencileri arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olmadığı saptanmıştır.
Sonuçlar: Sonuç olarak yapılan analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılan katılımcıların puan ortalamalarının 102.27 ile ortalamanın üzerinde yüksek tutum düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Spor, Formasyon, Öğretmenlik.

The Examination of the Attitudes of Physical Education Teacher Candidates Who Have Received Pedagogical Formation Training Towards Their Reasons for Choosing the Teaching Profession

Veysel ALBAYRAK[1], Ömer Faruk TUTAR[2], Murat ŞAKAR[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of the study is to examine the attitudes of physical education teacher candidates who have received pedagogical formation training towards their reasons for choosing the teaching profession. The population of the research consists of undergraduate students studying at the Faculty of Sport Sciences at Munzur University in the 2023-2024 academic year. The sample consists of 153 randomly selected undergraduate students from the Department of Sports Management, Department of Coaching Education, and Department of Recreation at the Faculty of Sport Sciences at Munzur University.
Materials and Methods: In order to determine the demographic information of the participants in the study, a personal information form (department, age, gender) and a scale related to attitudes towards the reasons for choosing the teaching profession were used. SPSS 22.0 statistical program was used for data analysis and calculation of the obtained results. To determine whether the data were normally distributed, skewness and kurtosis tests were conducted. As a result of these tests and checks, it was determined that the data of the study were parametric. Therefore, ANOVA and t-tests were used. The margin of error in the study was accepted as $p<0.05$.
Findings: According to the analyses conducted based on the data of the study, the results of the ANOVA and t-tests indicate that there is a statistically significant difference between the students of the coaching department and students of other departments in terms of the department variable. No statistically significant difference was found between the groups in terms of age and gender variables.

Results: As a result, based on the analysis, it is observed that the participants in the study have a high attitude level with an average score of 102.27, which is above the overall average.

Keywords: Physical Education, Sports, Pedagogical Formation, Teaching.

GİRİŞ

Pedagoji; Yunanca "çocuk" anlamına gelen "paid" ve "yol gösteren" anlamına gelen "agogus" kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır. Pedagoji, kelimenin tam anlamıyla "çocuklara öğretmenin bilimi ve sanatı" anlamına gelir. Türk Dil Kurumu'na göre pedagoji eğitim bilimi olarak tanımlanmaktadır (Ada ve Baysal, 2013).

Pedagojik formasyon; eğitim alanında diploması olmayan kişilerin öğretmen olabileceği eğitim süreci olarak tanımlanabilir. Öğretmen olmak isteyen herkes, üniversite eğitimi sonrasında veya öğrenimi sırasında önkoşulları yerine getirmesi durumunda bu programa katılabilir. Bu program öğrencilere çeşitli pedagojik eğitim dersleri sunmaktadır. (Kurnazoğlu Atmaca, 2019)

Pedagojik formasyon eğitimin tarihine baktığınızda kökenlerinin Osmanlı'ya kadar dayandığını görürsünüz. Batılılaşma hareketi başlamadan önce Osmanlı Devleti'nin eğitim kurumlarının sıbyan mektepleri ve medreseler olduğu bilinmektedir. Bu okullar 5-6 yaşındaki çocukların anaokulu da dahil olmak üzere, ağırlıklı olarak dini eğitim ve ezberden oluşan ve dört yıl süren ilköğretimlerini aldıkları okullardır. Ayrıca sıbyan mektepleri ve medreselerde eğitim ve öğretim ücretsiz olarak verilmekte ve çocuğun yaşına göre eğitim programları tasarlanmaktadır (Saracaloğlu, 1992).

Günümüzde teknolojinin gelişmesi sayesinde insanlar görevlerini daha hızlı ve daha kısa sürede tamamlayabilmektedir. Teknoloji sayesinde artık insanlar herhangi bir hareket ya da kuvvete ihtiyaç duymadan oturarak çalışabiliyor. Bu durum insanları hareketsiz bir yaşam tarzı sürdürmeye zorlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında spor aktiviteleri insanları formda tutabilir, bağışıklık sistemini güçlendirebilir, solunum ve dolaşım sistemlerinin daha etkin çalışmasını sağlayabilir (Güllü, 2007).

Bu anlamda beden eğitimi ve bedenin eğitiminin önemi ortaya çıkmaktadır. Beden eğitimi öğretmenleri sayesinde bedenin eğitimi konusunda bilinçli bir toplumun yetişeceği bir gerçektir. Pedagojik formasyon eğitimi sayesinde ülkede beden eğitimi öğretmen adaylarının çoğalması rekabet ortamını arttıracağı düşünüldüğünden çalışmamızda pedagojik formasyon eğitimi alan beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışmamızda pedagojik formasyon eğitimi alan beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın evrenini 2023-2024 yılında Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde spor yöneticiliği bölümü, antrenörlük eğitimi bölümü ve rekreasyon bölümünden rastgele seçilmiş 153 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan deneklerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (Öğrenim gördüğü bölüm, yaş, cinsiyet ve branş türü) ve Övet'in (2006) tarafından geliştirmiş olduğu Öğretmenlik Mesleğini Tercih Etme Nedenlerine İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Öğretmenlik Mesleğini Tercih Etme Nedenlerine İlişkin Tutum Ölçeği 31 maddeden meydana gelmiştir. Övet (125), tarafından geliştirilmiş olan Öğretmenlik Mesleğini Tercih Etme Nedenlerine İlişkin Tutum Ölçeğindeki maddelerde "Tamamen Katılıyorum" 5, "Katılıyorum" 4, "Kararsızım" 3, "Katılmıyorum" 2, "Kesinlikle Katılmıyorum" 1 puan almaktadır. Bu ölçekte bulunan olumsuz ifadeler ise (2, 3, 4, 8, 10, 12, 16, 24, 26) tersine puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 31, en yüksek toplam puan ise; 155'dir. Övet (2006), tarafından yapılan geçerlilik ve güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu kanaatine varılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini ölçen Cronbach Alpha değeri 0,8640 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmadaki verilerin analizi ve bulunan sonuçların hesaplanmasında SPSS 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testleri ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmanın verilerinin parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı t testi ve varyans analizi (Anova) testinden faydalanılmıştır. Anlamlı farklılık çıkan sonuçlarda ise farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey test sonuçlarından yararlanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın değişkenlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmamıza katılan Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesindeki lisans öğrencilerinin özlük niteliklerine göre dağılımlarını gösteren bulgular incelenip yorumlanmıştır.

Tablo 1. Demografik Özelliklerin Dağılım Tablosu

Değişkenler	Gruplar	N	%
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	42	27,5
	Rekreasyon Bölümü	71	46,4
	Yöneticilik Bölümü	40	26,1
	Toplam	153	100,0
Yaş	22 Yaş ve Altı	53	34,6
	23-25 Yaş	77	50,3
	26 Yaş ve Üstü	23	15,0
	Toplam	153	100,0
Cinsiyet	Erkek	80	52,3
	Kadın	73	47,7
	Toplam	153	100,0
Branş Türü	Takım Sporu	55	35,9
	Bireysel Spor	81	52,9
	Yok	17	11,1
	Toplam	153	100,0

Tablo'1 de öğrencilerin demografik dağılım tablosu incelendiğinde, araştırmaya katılan deneklerin öğrenim gördükleri bölüm dağılımları incelendiğinde en yüksek katılımı %50,3 (n=77) ile rekreasyon bölümü öğrencileri oluştururken onu sırasıyla %27,5 (n=42) ile antrenörlük eğitimi bölümü ve %26,1 (n=40) ile yöneticilik bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde %34,6 (n=53)'sını 22 yaş altı öğrenciler, %50,3 (n=77)'ünü 23-25 yaş öğrenciler ve %15 (n=23)'ini ise 26 yaş ve üstü öğrencilerin oluşturduğu saptanmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımlarına bakıldığında %52,3 (n=80)'ünün erkek %47,7 (n=73)'sinin ise kadın olduğu tespit edilmiştir. Son olarak araştırmaya katılanların branş türlerine bakıldığında sırasıyla %52,9 (n=81)'unun bireysel sporlar, %35,9 (n=55)'unun takım sporları ve %11,1 (n=17)'inin ise herhangi bir spor branşı yapmadığı görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan deneklerin öğrenim gördükleri bölümleri değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Bölüm	N	X	Ss	F	p	Tukey
Öğretmen Mesleğini	Antrenörlük[A]	42	107,26	14,078	3,521	**,032**	
Tercih Etme	Rekreasyon[B]	71	100,05	14,986			**A-B**
Nedenlerine Yönelik	Spor Yöneticiliği[C]	40	100,97	13,663			
Tutum Ölçeği	**Toplam**	153	102,27	14,642			

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların öğretmen mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutum düzeyleri ile öğrenim gördükleri bölüm değişkeni incelendiğinde antrenörlük bölümünde öğrenim gören öğrenciler ile rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrenciler arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 3. Araştırmaya katılan deneklerin yaş değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Yaş	N	X	Ss	F	p
Öğretmen Mesleğini	22 Yaş ve Altı	53	104,32	15,460	,817	,444
Tercih Etme	23-25 Yaş	77	101,37	14,795		
Nedenlerine Yönelik	26 Yaş ve Üstü	23	100,56	12,010		
Tutum Ölçeği	**Toplam**	153	102,27	14,642		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların öğretmen mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutum düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4. Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Öğretmen Mesleğini Tercih Etme	Erkek	80	100,97	13,868	-1,150	,252
Nedenlerine Yönelik Tutum Ölçeği	Kadın	73	103,69	15,417		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların öğretmen mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutum düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 5. Araştırmaya katılan deneklerin branş türü değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Branş Türü	N	X	Ss	F	p	Tukey
Öğretmen Mesleğini	Takım Sporu[A]	55	107,43	13,151	6,697	**,002**	
Tercih Etme	Bireysel Spor[B]	81	100,28	14,242			**A-B,C**
Nedenlerine Yönelik	Yok[C]	17	95,05	16,490			
Tutum Ölçeği	**Toplam**	153	102,27	14,642			

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların öğretmen mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutum düzeyleri ile branş türü değişkeni incelendiğinde takım sporları yapanlar ile bireysel sporlar ve herhangi bir branşa sahip olmayanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızın bu bölümünde, araştırmaya katılan Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutum düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermediği ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Öğrencilerin demografik dağılım tablosu incelendiğinde, araştırmaya katılan deneklerin öğrenim gördükleri bölüm dağılımları incelendiğinde en yüksek katılımı %50,3 (n=77) ile rekreasyon bölümü öğrencileri oluştururken onu sırasıyla %27,5 (n=42) ile antrenörlük eğitimi bölümü ve %26,1 (n=40) ile yöneticilik bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde %34,6 (n=53)'sını 22 yaş altı öğrenciler, %50,3 (n=77)'ünü 23-25 yaş öğrenciler ve %15 (n=23)'ini ise 26 yaş ve üstü öğrencilerin oluşturduğu saptanmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımlarına bakıldığında %52,3 (n=80)'ünün erkek %47,7 (n=73)'sinin ise kadın olduğu tespit edilmiştir. Son olarak araştırmaya katılanların branş türlerine bakıldığında sırasıyla %52,9 (n=81)'unun bireysel sporlar, %35,9 (n=55)'unun takım sporları ve %11,1 (n=17)'inin ise herhangi bir spor branşı yapmadığı görülmektedir.

Katılımcıların öğretmen mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutum düzeyleri ile öğrenim gördükleri bölüm değişkeni incelendiğinde antrenörlük bölümünde öğrenim gören öğrenciler ile rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrenciler arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır. Literatürde bulguyu destekleyen bir çalışmaya rastlanmıştır (Polat, 2013). Polat (2013) yapmış olduğu çalışmasında öğretmenlik mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutum ile bölüm değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farkın olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda Şaşmaz Ören vd. (2009), Erdem (2012) çalışmalarında ise çalışmamız ile farklı sonuçlar elde etmişlerdir. Bu çalışmalarda bölüm değişkeni yerine sınıf değişkeni kullanılmıştır. Çalışmamız ile farklı sonuçların oluşmasının temel sebebinin değişken farklılığından kaynaklandığı düşünülebilir.

Katılımcıların öğretmen mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutum düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamız ile benzer sonuçlar içeren

Ekici (2014), Gökçe ve Sezer (2012), Abbasoğlu ve Öncü (2013) yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığından bahsetmişlerdir.

Katılımcıların öğretmen mesleğini tercih etme nedenlerine yönelik tutum düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bazı araştırmalar çalışmamız sonuçları ile benzerlik gösterirken (Sandıkçı, 2011; Ünlü ve Örten, 2013), bazı araştırmalar da ise farklı sonuçlar olduğu (Abbasoğlu, 2011) belirlenmiştir.

Çalışmanın verileri doğrultusunda yapılan analizlere göre yapılan anavo testi ve t testi sonuçlarına bakıldığında bölüm değişkenine göre antrenörlük bölümü öğrencileri ile diğer bölüm öğrencileri arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak yapılan analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılan katılımcıların puan ortalamalarının 102.27 ile ortalamanın üzerinde yüksek tutum düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

KAYNAKLAR

Ada, S., Baysal, Z.N. (2013). *Pedagojik-Androgojik Formasyon ve Türkiye' de Öğretmen Yetiştirme*. Ankara: Pegem Akademi.

Kurnazoğlu Atmaca, F.İ. (2019). *Öğrencilerin Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı Yeterliklerinin Belirlenmesi ve Akademisyenlerin Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programına Yönelik Görüşleri.* Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Balıkesir.

Saracaloğlu, A.S. (1992). Türk ve Japon öğretmen Yetiştirme Sistemlerinin Karşılaştırılması. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Güllü M. (2007). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması.* Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Övet, O. (2006). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğini tercih etmelerinde etkili olan faktörlerin belirlenmesi. *Unpublished master's thesis, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.

Polat S. (2013). Pedagojik formasyon sertifika programı ve eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının incelenmesi. E-uluslararası eğitim araştırmaları dergisi, 4(2), 48-60.

Ören, F.Ş., Sevinç, Ö.S., & Erdoğmuş, E. (2009). Öğretmen adaylarının okul deneyimi derslerine yönelik tutumlarının ve görüşlerinin değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, *58*(58), 217-246.

Erdem, C. (2012). Türk Dili Ve Edebiyatı Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Yeterlilik Algıları ve Tutumları Üzerine Bir Araştırma. *Electronic Turkish Studies*, *7*(4).

Yaşar Ekici, F. (2014). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi örneği). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi/The Journal of International Social Research*.

Gökçe, F., & Sezer, G. O. (2012). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları (Uludağ Üniversitesi Örneği). *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *25*(1), 1-23.

Abbasoğlu, E., & Öncü, E. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygıları ve öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, *14*(2), 407-425.

Sandıkçı, M. (2011). Beden Eğitimi Öğretmen Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutum Ve Öz-Yeterlik Algıları. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış. Yüksek Lisans Tezi*.

Ünlü, İ., & Örten, H. (2013). Öğretmen adaylarının çok kültürlülük ve çok kültürlü eğitime yönelik algılarının incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (21), 287-302.

Abbasoğlu, E. (2011). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum ve benlik saygılarının incelenmesi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon*.

Farkli Liglerde Oynayan Futbolcuların Hazırlık Dönemi Fizyolojik Yanıtlarının Karşılaştırılması

Gökhan ATASEVER[1], Okan DEMİR[2]

[1] Atatürk Üniversitesi, Erzurum
[2] Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, farklı liglerde oynayan profesyonel futbolcuların 6-8 hafta arasında süren hazırlık dönemindeki fizyolojik yanıtlarının karşılaştırılmasıdır.
Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu 2024-2025 sezonu Süper Ligde mücadele eden G.F.K (n:24) ile 1.Ligde mücadele eden E.S. (n:24) takımları oluşturmuştur. Futbolcuların MaxVO2'lerini belirlemek için YO-Yo 1 testi, kalp atım sayılarını belirlemek için ise Polar M400 saati kullanılmıştır. Ölçülen parametrelerin normallik dağılımı Skewness, Kurtosis testleriyle sınandıktan sonra verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden gruplar arasındaki farklılıkların tespit edilmesinde Bağımsız Örneklem T testi uygulanmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.
Bulgular: Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, toplam koşu mesafesi, MaxVO2, Dinlenik Kalp Atım Sayıları parametrelerinde süper lig takımı lehine, 5 dk toparlanma kalp atım sayısında ise 1.lig takımı lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).
Sonuçlar: Sonuç olarak, lig seviyesi arttıkça futbolun gereksinimleri arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Dayanıklılık, Fizyoloji

Comparison of Physiological Responses During the Preparation Period of Football Players Playing in Different Leagues

Gökhan ATASEVER[1], Okan DEMİR[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to compare the physiological responses of professional football players undergoing a 6-8 week preseason period in different leagues.
Materials and Methods: The study group consisted of G.F.K (n:24), competing in the 2024-2025 season of the Super League, and E.F.K (n:24), competing in the 1st League. The Yo-Yo 1 test was used to determine players' MaxVO2, and the Polar M400 watch was used to measure their heart rates. After testing for normality using Skewness, Kurtosis tests, it was determined that the measured parameters followed a normal distribution. Independent Samples T-test was applied to detect differences between groups, with a significance level of $p<0.05$.
Findings: According to the results of the study, statistically significant differences favoring the Super League team were found in total running distance, MaxVO2, and resting heart rate parameters, whereas the 1st League team showed a statistically significant advantage in 5-minute recovery heart rate ($p<0.05$).
Results: In conclusion, it was determined that as the league level increases, the demands of football also increase.

Keywords: Soccer, Endurance, Physiology

1.GİRİŞ

Futbol tüm dünyada yaşam alanı farklılığına bakılmaksızın her yaş grubundan insanın değer verdiği farklı yerlerde ve zamanlarda yaygın olarak oynanan ya da izlenen bir spor dalı haline gelmiştir (Tff, 2022). Oyunun küresel olarak bu kadar yaygın bir popülariteye kavuşmasında birçok kültürde futbola benzer

özelikleri olan bir çok yarışmanın ya da etkinliğin bulunmasının önemli bir rolü bulunmaktadır (Tazegül,2017).

Futbol, yalnızca fiziksel bir mücadele değil, aynı zamanda strateji ve psikolojik becerilerin de ön planda olduğu bir oyun olarak, farklı gelişim alanlarının verimini test eder. Toplumlar arasında kültürel bir köprü kurar; farklı ülkeler ve topluluklar arasındaki sınırları aşarak, uluslararası turnuvalarda bir araya gelmeyi sağlar. Dünya Kupası gibi büyük organizasyonlar, futbolun evrensel dilini konuşan milyonlarca insanı aynı paydada buluşturur. Ayrıca futbol, gençler için sosyal beceriler geliştirme, takım çalışması öğrenme ve kişisel sorumluluk kazanma açısından da önemli bir araçtır.

Futbol, yüksek düzeyde fiziksel ve mental performans gerektiren bir spor dalıdır. Bir oyuncunun başarılı olabilmesi için hız, dayanıklılık, teknik beceri, stratejik düşünme ve takım çalışması gibi birçok faktörün bir arada mükemmel bir şekilde işlev göstermesi gerekir (Yılmaz ve Atasever,2023).

Günümüz futbol anlayışı topun oyunda kalma süresini artırmak ve futbolun seyir zevkini geliştirmek için sürekli güncel olarak kural değişikliğine gitmektedir. Bu değişikliklerdeki temel amaçlardan birisi de oyunun daha akıcı bir şekilde oynanmasını sağlamaktır. Bu kavram doğrudan oyuncuların maç içerisinde yaptıkları seçimlere ve hızlı değişen durumlara karşı verdikleri tepkiler ile ilgilidir. Yüksek performans seviyelerine ulaşmak için oyuncuların motor becerilerinin hazır olmasının yanı sıra doğru ve hızlı kararlar vererek bunu en kısa sürede sahaya yansıtması futbol gibi skor odaklı oyunlarda başarının temel anahtarıdır (Hujigen vd., 2015)

Performans, sadece sahada fiziksel olarak güçlü olmakla sınırlı değildir; aynı zamanda doğru kararlar verebilme, oyun okuyabilme ve baskı altında soğukkanlı kalabilme yetenekleriyle de doğrudan ilişkilidir. Futbolcuların performanslarını artırabilmek için düzenli antrenman, beslenme, psikolojik destek ve teknolojik analizlerden yararlanarak vücutlarını ve zihinlerini optimize etmeleri önemlidir. Antrenörler, oyuncularının hem fiziksel hem de mental açıdan en yüksek performans seviyesine ulaşabilmesi için bireysel gelişimi takip eder ve takım dinamiklerine uygun stratejiler geliştirir. Bu yüzden futbol, hem bireysel hem de takım performansının sürekli olarak evrildiği, dinamik bir spor dalıdır (Mason, 2017).

Modern futbolcunun elit bir seviyede performans göstermesi beklenir; yüksek hızlı sprintler, keskin yön değişiklikleri, dayanıklılık ve teknik yeterlilik, bir oyuncunun sahadaki etkisini belirlemede kritik rol oynar. Bunu başarmak için performans testleri, antrenörlerin ve spor bilimcilerin bir oyuncunun fiziksel ve zihinsel özelliklerini ölçmesine, değerlendirmesine ve geliştirmesine olanak tanıyarak oyuncu gelişiminin temel taşı haline gelmiştir (Demir ve Kıyıcı, 2023).

Hazırlık dönemi aynı zamanda takım uyumunun ve taktiksel anlayışın güçlendirilmesi için kritik bir süreçtir. Antrenörler, oyuncuların birbirleriyle olan iletişimini geliştirmeye, saha içi koordinasyonu ve takım oyununu artırmaya odaklanır. Bu dönemde yapılan dostluk maçları ve antrenman oyunları, oyuncuların farklı stratejiler üzerinde deneme yapmalarına ve takım olarak birlikte hareket etmelerine olanak tanır. Hazırlık sürecinde, özellikle sezonun ilk haftalarında sakatlanma riskini azaltmak için dikkatli bir yükleme planı uygulanır ve oyuncuların fiziksel iyileşme süreçlerine özen gösterilir. Bu dönem, futbolcuların hem bireysel hem de takım olarak sezonun zorlu temposuna sağlam bir şekilde girmelerini sağlar.

Futbolda hazırlık dönemi içerisindeki kamp programları, uygulanan bilimsel analiz ve testlerin temel amacı bu performansı maksimal düzeye çıkarmak ve sporcu sağlığını korumaktır. Bu verimi elde etmek için kuvvet, dayanıklılık, denge, koordinasyon, sürat gibi fiziksel uygunluk parametrelerinin teknik ve taktik birikimle bütünleştirilerek sergilenmesi gerekir (Deloitte, 2015).

Futbolun hazırlık dönemi, sezon öncesi yapılan en önemli aşamalardan biridir ve oyuncuların fiziksel, teknik ve taktiksel açıdan en yüksek performansa ulaşmaları için büyük bir fırsat sunar. Bu dönemde, oyuncuların dayanıklılıklarını artırmak, güç ve hız kazanmak için yoğun antrenmanlar yapılır. Ayrıca, teknik beceriler üzerinde çalışarak, pas, şut, dribbling gibi oyun içi yetenekler geliştirilmeye çalışılır. Antrenörler, oyuncuların fiziksel durumlarını değerlendirmek için performans testleri uygular, böylece her bir futbolcunun hangi alanlarda iyileştirmeye ihtiyacı olduğu belirlenir. Hazırlık dönemi, oyuncuların sezon boyunca karşılaşacakları yoğun tempoya hazırlıklı olmaları adına oldukça önemlidir.

2. MATERYAL VE METOT

Bu çalışmanın amacı, farklı liglerde oynayan profesyonel futbolcuların 6-8 hafta arasında süren hazırlık dönemindeki fizyolojik yanıtlarının karşılaştırılmasıdır.

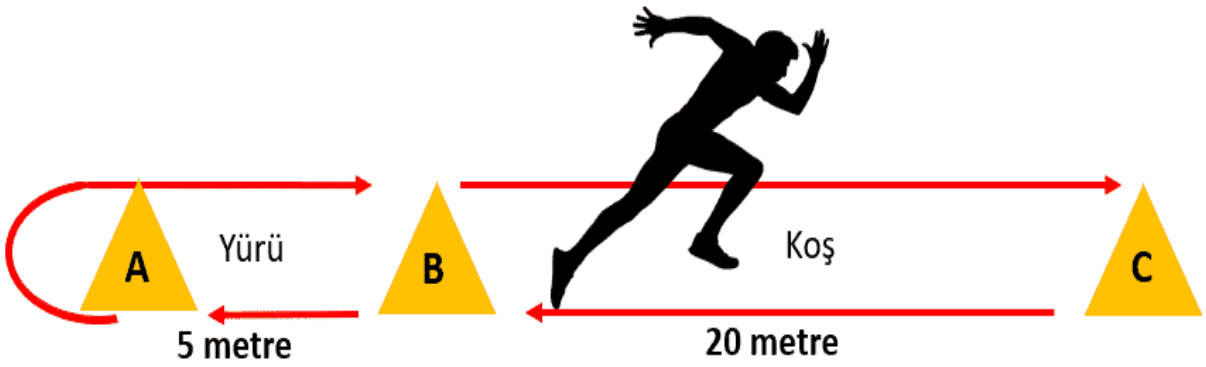
2.1. Araştırma Evreni ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2024-2025 Trendyol Süper Lig ve Trendyol 1. Lig'de mücadele edecek takımlar, örneklem grubunu ise Erzurum ilinde hazırlık dönemini gerçekleştiren G.F.K (n:24) ve ES.K. (n:.24) oluşturmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan futbolcuların koşu mesafesi ve Maxvo2 değerleri Yoyo1 testi ile saptanmıştır. Yo-Yo testi, futbol gibi spor dallarında oyuncuların aerobik kapasitesini ve anaerobik dayanıklılığını ölçmek için yaygın olarak kullanılan bir performans testidir. Bu test, özellikle futbolcuların kısa süreli yüksek yoğunluklu sprintler arasındaki toparlanma yeteneklerini değerlendirmeye odaklanır. Futbolcuların sahip oldukları Maxvo2 değeri Formül: VO2max (ml.kg–1.min–1) = 36.4 + (0.0084*Koşu Mesafesi) formülüne göre hesaplanmıştır (Bangsbo, 2008).

Şekil.1 Yoyo Test Protokolü



Kaynak: (https://cengizolmez.com/yo-yo-intermittent-recovery/#google_vignette)

Katılımcıların belirtilen test protokolü sırasında sahip oldukları dinlenik kalp atım sayısı ve maksimum kalp atım sayıları ± %1 veya ± 1 hata payı ile hesaplama yapan Polar m400 saati aracılığı ile tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Aracı

Katılımcılara öncelikle testin içeriği hakkında kavramsal bilgi verilmiştir. Uyarı verilecek ve testin sonlandırılmasına neden olacak hatalar detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Bu bilgilendirme sonrasında test öncesi sporcuların fiziksel bir problem yaşamaması için yaklaşık 15 dakika süresinde içerisinde dinamik esnetme hareketlerinin de bulunduğu ısınma protokolü uygulanmıştır.

2.4. İstatistiksel Analiz

Test sonucunda elde edilen veriler Spss23 analiz programı aracılığı ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın katılımcılarının kategorik olmayan verileri Skewness-Kurtosis normal dağılım testine ile analiz edilmiş -1.5 ve +1.5 değerleri arasında yer alan değerlerin dağılımının normal olduğu kabul edilmiştir (Tabachnick, 2013). Çalışmada yer alan kategorik olmayan değişkenlerin normallik analizi sonucuna bakıldığında tüm değişkenlerin belirtilen aralıkta değerler aldığı görülmüştür.

Seçenek sayısı ikiye kadar olan değişkenlerin farklılığı T testi aracılığı analiz edilmiştir. Normal dağılıma sahip olan parametrelerin incelenmesinde kullanılan parametrik test olan T testi için anlamlı farklılık düzeyi %95 güven aralığında $p<0.05$ değeri olarak kabul edilmiştir.

3.BULGULAR

Çalışmada yer alan futbol klüplerinde forma giyen oyunculardan elde edilen veriler bu bölümde tablolar ve açıklamalar ile ifade edilmiştir.

Tablo 1. GFK ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Min.	Maks.	x̄	S.s.
Yaş (yıl)	24	21	34	25,75	3,24
Boy (cm)	24	174	197	181	6,62
Kilo (kg)	24	72	81	74,33	5,19
Beden Kitle İndeksi (kg/m2)	24	20,61	25,15	22,68	1,18

Araştırmaya katılan GFK takımında forma giyen sporcuların boy, kilo ve beden kitle indeksi bilgileri Tablo.1 'de gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların boy ortalaması 181 ± 6,62cm, kilo ortalaması 74,33±5,19kg, beden kitle indeksi ortalaması ise 22,68±1,18kg/m2 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. ES ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Min.	Maks.	x̄	S.s.
Yaş (yıl)	24	20	37	28,75	4,16
Boy (cm)	24	172	196	183	3,48
Kilo (kg)	24	62	83	73,66	2,64
Beden Kitle İndeksi (kg/m2)	24	19,78	24,19	21,98	2,21

Araştırmaya katılan ESK takımında forma giyen sporcuların boy, kilo ve beden kitle indeksi bilgileri Tablo.2 'de gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların boy ortalaması 183 ± 3,48cm, kilo ortalaması 73,66±2,64kg, beden kitle indeksi ortalaması ise 21,98±2,21kg/m2 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Takımların Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması

Parametreler	Takım	n	x̄	S.s.	t	sd	p
Koşu Mesafesi	GFK	24	2840,83	462,60			
	ES	24	1640,20	433,55			
	TOPLAM	81			9,279	46	0,01*
MaxVO2	GFK	24	60.26	3,88			
	ES	24	50.17	3,64			
	TOPLAM	81			7,431	46	0,01*
Dinlenik KAS	GFK	24	61,33	11,98			
	ES	24	67,95	5,09			
	TOPLAM	81			5,030	46	,0,01*
Max KAS	GFK	24	184,12	6,18			
	ES	24	183,33	5,66			
	TOPLAM	81			0,462	46	0,64

***p<0,05**

Tablo.3' de yer alan bulgulara bakıldığında Koşu Mesafesi, Maxvo2 ve dinlenik kalp atım sayısı parametrelerinde takımlar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Maksimum Kalp Atım sayısı parametresinde ise anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Koşu mesafesi, Maxvo2 ve Maksimum kalp atım sayısı parametrelerinde GFK takımında forma giyen oyuncuların seviyesi ES klübündeki oyunculara göre daha iyi seviyede olduğu söylenebilir. Dinlenik kalp atım sayısının düşük olmasının olumlu bir gösterge olduğu düşünüldüğünde de yine GFK takımındaki oyuncuların Es klübündeki oyunculara göre daha düşük dinlenik kalp atım sayısına sahip olduğu bunun da belirtilen oyuncuların daha iyi bir seviyede olduğu ifade edilebilir.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bulgularına bakıldığında GFK'nın toplam koşu mesafesi, maksimal o2 kapasitesi ve dinlenik kalp atım sayısı parametreleri bakımından ES'den daha üstün olduğu söylenebilir.

Alemdaroğlu (2010) farklı liglerdeki oyuncuların fizyolojik cevaplarını incelediği çalışmasında üst liglerde oynayan oyuncuların koşu mesafelerinin alt liglere göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Chruma vd. (2018) futbolcular üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada elit ligde oynayan oyuncuların koşu mesafelerinin diğer oyunculara göre daha üst seviyede olduğu tespit etmiştir. Literatürde yer alan bu bulgular çalışmamızın verileri ile örtüşmektedir.

Nikolaidis (2014) futbolcular, basketbolcular ve su polosu sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada üst seviyede oynayan oyuncuların maksimal kalp atım değerinin diğer sporculara göre daha yüksek olduğu saptamıştır. Biswas (2020) kriket sporcuları ve sedanter bireyler arasında gerçekleştirdiği araştırmasında maksimal kalp atım sayısının aktif sporcular lehine daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Belirtilen çalışmalardaki sonuçların araştırmamızın bulguları ile paralel olduğu söylenebilir.

Güzel vd. (2012) 1. ve 3. lig sporcularının karşılaştırdığı çalışmasında 1.ligde futbol hayatına devam eden oyuncuların Maksimal o2 kapasitesinin 3.ligde oynayan oyunculara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kılıç ve Tosur (2018) farklı liglerde oynayan amatör futbolcular üzerinde bazı fizyolojik parametreleri araştırdığı çalışmasında Bölgesel Amatör Lig'de oynayan oyuncuların Maxvo2 değerinin Süper Amatör Lig'de oynayan oyunculardan daha üstün olduğunu belirlemiştir. Bu bulgular araştırmamızda tespit edilen bulgular ile benzer özellikler taşımaktadır.

Üst liglerde oynayan futbolcular, genellikle daha gelişmiş fizyolojik yanıtlarla donanmış olduğu söylenebilir. Lig seviyesi arttıkça, yüksek düzeyde antrenman ve rekabet koşulları altında, dayanıklılık, hız ve kuvvet gibi fiziksel özelliklerini sürekli olarak geliştirilmesi istikrarlı bir performans düzeyi yakalamak için önemlidir. Ayrıca, bu oyuncuların vücutları antrenmanda gerçekleşen iç ve dış yüklere daha iyi yanıt verebilir. Bunun yanı sıra, üst düzey oyuncuların, antrenman programları ve beslenme alışkanlıkları, performanslarını olumlu yönde etkileyen faktörlerdir. Bu kombinasyon, onların sahada daha uzun süre yüksek performans sergileyebilmelerini ve oyun içinde daha hızlı kararlar verebilmelerini sağlar.

Sonuç olarak gerçekleştirilen testler sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında üst liglerde oynayan oyuncuların hazırlık döneminde verdikleri fizyolojik yanıtların alt kategoride yer alan oyunculara göre daha iyi olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Alemdaroğlu, U., Dündar, U., & Köklü, Y. (2010). Futbolcuların lig seviyelerine ve mevkilerine göre conconi test sonuçlarının karşılaştırılması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 15-20.

Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krustrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. Sports medicine, 38, 37-51.

Biswas, S. (2020). A Study on resting heart rate and heart rate variability of athletes, non-athletes and cricketers. Am J Sport Sci, 8(4), 95.

Chmura, P., Konefał, M., Chmura, J., Kowalczuk, E., Zając, T., Rokita, A., & Andrzejewski, M. (2018). Match outcome and running performance in different intensity ranges among elite soccer players. Biology of sport, 35(2), 197-203.

Deloitte (2015). Deloitte Annual Review of Football Finance 2015. Manchester: Deloitte LLP.

Demir, O., & Kıyıcı, F. (2023). Investigation Of The Relationship Of Cognitive Performance, Visual Reaction Time And Agility Parameters On Football Players. SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(3), 107-116. https://doi.org/10.33689/spormetre.1255170

Güzel, N. A., Açak, M., Örer, G. E., Savaş, S., & Coşkuner, Z. (2012). Comparison of max vo2 levels of elite and deaf footballers. Int J Sport Stud, 2, 607-610.

Huijgen, B. C. H., Leemhuis, S., Kok, N. M., Verburgh, L., Oosterlaan, J., Elferink-Gemser, M. T., Visscher, Ch. (2015). Cognitive functions in elite and sub-elite youth soccer players aged 13 to 17 years. PLoS ONE, 10, e0144580.

Kılıç, T., & Tosur, M.A. (2018). A Comparison of Some Parameters of Football Players According to the Leagues They Play In. Journal of Education and Training Studies.

Mason, P. (2017). Football. Franklin Watts.

Nikolaidis PT. Age-predicted vs. measured maximal heart rate in young team sport athletes. Niger Med J. 2014 Jul;55(4):314-20.

Olmez C. (2023). https://cengizolmez.com/yo-yo-intermittent-recovery/#google_vignette Erişim Tarihi: 10.09.2024

Türkiye Futbol Federasyonu (2021). https://www.tff.org/ /FutbolGelisimBulteni/2/ page62-65

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). Using multivariate statistics (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.

Tazegül, Ü. (2017). Farklı Toplumlarda Futbolun Tarihi. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi (64), 178-187.

Yılmaz, H., Seren, K., & Atasever, G. (2023). The relationship between isokinetic strength and anaerobic performance in elite youth football players. Journal of ROL Sports Sciences, 4(2).

Yorulmaz, H. (2005). Trakya üniversitesi kırkpınar beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin bazı fiziksel ve biyomotorik özelliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Edirne.

Spor Alanında Eğitsel Oyunları Konu Alan Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi

Ahmet Yavuz MALLI[1], Mert ALBAYRAK[2]

[1] Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan

[2] Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, spor alanında yapılan eğitsel oyunları konu alan lisansüstü tezleri incelemektir.
Yöntem: Bu araştırma istatiksel ve niceliksel metotlar ile bibliyografik verilerin analizini yapan bir tür dizgesel literatür taramasıdır. Araştırma kapsamında araştırmada Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinin web sitesine erişim sağlanıp "eğitsel oyun" anahtar kelimesi arama kısmına yazılarak taranmıştır. Bu bağlamda 29.09.2024 tarihine kadar tüm yılları kapsayan ve "eğitsel oyun" anahtar kelimesini içeren toplamda 75 çalışmanın bulunduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen 75 çalışma bibliyografik analiz yöntemi ile "tezin yayınlandığı yıl", "tezin dili", "tezin türü", ve "tezin anahtar kelimeleri" kriterleri ile analiz edilmiştir.
Bulgular: En fazla lisansüstü tezin yüksek lisans tezi olduğu, en fazla tezin 2023 yılında yayınlandığı, Türkçe diliyle oluşturulan çalışmaların diğer dillerle hazırlananlara göre fazla olduğu ve nicel yöntemle oluşturulan araştırmaların diğer araştırma türlerine göre daha fazla olduğu görülmüştür.
Sonuç: Sonuç olarak bu araştırmada spor alanında eğitsel oyunlar üzerine oluşturulan lisansüstü tezler analiz edilerek genel durum ortaya çıkarılmaya çalışılmış ve gelecekte bu alanda yapılacak çalışmalara rehber olmak hedeflenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bibliyometri, Eğitsel Oyun, Spor.

Bibliometric Analysis of Postgraduate Theses Focused on Educational Games in the Field of Sports

Ahmet Yavuz MALLI[1], Mert ALBAYRAK[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine postgraduate theses that focus on educational
games in the field of sports.
Materials and Method: This research is a type of systematic literature review that analyzes bibliographic data using statistical and quantitative methods. As part of the study, the website of the National Thesis Center of the Council of Higher Education was accessed, and a search was conducted using the keyword "educational game." As of September 29, 2024, a total of 75 studies containing the keyword "educational game" across all years were identified. These 75 studies were analyzed through bibliographic analysis based on the following criteria: the year the thesis was published, the language of the thesis, the type of thesis, and the keywords used in the thesis.
Findings: It was found that the majority of postgraduate theses were master's theses, that the highest number of theses were published in 2023, that theses written in Turkish outnumbered those prepared in other languages, and that studies using quantitative methods were more frequent than other types of research.
Results: In conclusion, this research aimed to reveal the general status of postgraduate theses on educational games in the field of sports and to provide guidance for future studies.

Keywords: Bibliometrics, Educational Games, Sports.

GİRİŞ

Spor, günlük hayatımızda sürekli olarak işittiğimiz bir kavramdır (Çelik ve Şahin, 2013). Spor, insanların belirlenmiş kurallar doğrultusunda farklı amaçlar ile gerçekleştirdiği fiziksel etkinliklerdir (Yüksel vd.,

2014). Spor, aynı zamanda insanlara kendini deneme, kendini akranları ile kıyaslama ve yarışma ortamı sunarak olumlu benlik saygısı ile mental dayanaklılığı geliştirir (Alpaslan, 2012). Sporun, insanların vücudunu fiziki anlamda geliştirmesiyle birlikte hareketler, yarışmalar ve oyunlar aracılığıyla insan karakterini, egosunu, davranışlarını ve ruhsal yapısını belirleyen yeni bir bilim alanı olma özelliği de vardır (Güven, 2006). Spor, insanlara kişisel ve sosyal bir kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu kazandırarak kişinin çok daha sosyal bir konuma gelmesine yardımcı olur (Küçük ve Koç, 2004). Spora katılım her yaşta oldukça önemli ve gereklidir fakat sağlığı koruma, sosyal ilişkiler kurma ve psikolojik bakımdan kendini iyi hissetme gibi nedenlerden ötürü çocukluk ve ergenlik dönemlerinde spora katılım diğer dönemlere göre çok daha önemli bir konumdadır (Alpaslan, 2012; Kiremitci, 2022).

Çocukluk dönemi, sporun insan gelişimi konusunda en etkili olduğu dönemlerden birisidir (Çelik ve Şahin, 2013). Eski zamanlarda gelişmiş toplumlarda toplumun zengin tabakasında yer alan ailelerin çocuklarının yaptığı spor etkinlikleri, günümüzde ise toplumların hangi kesiminden olduğu fark etmeksizin tüm ailelerin çocuklarının ilgilendiği, ilgilenmekle kalmayıp aktif ve pasif olarak katılım sağladığı aktiviteler durumuna gelmiştir (Siesmaa vd.,2011). Çocukların bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimi konusunda spor önemli bir yere sahiptir (Çelik ve Şahin, 2013). Psikolojik ve sosyolojik bakımdan, çocukluk evresindeki sporun, çocukların fiziksel ve psikolojik özelliklerini göz önünde tutarak, onların fiziksel kapasitelerinin gelişimine katkı sağlayacak, kendilerine güven seviyelerini arttıracak, kuralları çiğnememeyi ve insanların haklarına saygı duymayı öğretecek oyun formatında etkinliklerden meydana gelmesinin gerektiği düşünülmektedir (Çamlıyer, 1997). Çocukların sağlıklı bir şekilde gelişimi konusunda oyunun oldukça yararlı ve de gerekli olduğu; zihinsel uyarıcıların fazla olduğu ortamlar aracılığıyla zihinsel kapasitesi gelişmiş, sağlıklı bir psikoloji ile sağlıklı ve tutarlı bir kişilik gelişiminin başlangıcının oyun ortamında oluştuğu belirtilmektedir (Pehlivan, 2005).

İnsanoğlunun önemli bir parçası olan oyunlar, insanlık tarihinin başlangıcından bu yana varlığını sürekli olarak sürdürmektedir (Bayat, Kılıçaslan ve Şentürk 2014; Göldağ, 2019; Kaya ve Elgün, 2014). Uzun zamandır hayatımızda olan oyun olgusu konusunda birçok kuram ortaya atılmasına, bu konuda sayısız açıklamalarda bulunulmasına ve bu konunun birçok bilimsel araştırmaya konu olmasına rağmen hala oyunun önemi tam olarak anlaşılmamıştır (Koçyiğit vd., 2007). Oyun, insanoğluna ait bir içgüdü ve insanın bir parçası olarak bilinse de farklı zamanlarda oyun kavramının anlamı değişiklik göstermiş ve oyun olgusu insan hayatında farklı rollere bürünmüştür (Sezgin vd., 2018). Rixon'a (1981) göre oyun içeriğinde belirli amaçları, kuralları barındıran ve devam ettirilebilen bir eğlence aracıdır. Oyun; insanların boş zamanlarında, bir amaç doğrultusunda (eğlence, eğitim, sağlık vb.) fiziksel ve zihinsel yeteneklere dayanan, belirlenmiş yeri, zamanı ve kendine has kuralları olan, gönüllü katılımla gruplar belirlenen, sosyal uyuma ve duygusal olgunluğa katkı sağlayan, özellikle izleyicileri olmak üzere katılanları da etkisi altına alan, gerilimin bulunduğu, sonucunda maddi bir çıkarın olmadığı, zevk veren etkinlikleridir (Hazar, 2000). Oyunun toplumsal ve sosyal bakımdan uyum sağlama özelliği bulunmasıyla birlikte; farklı bir anlamda oyun, çocukların başkalarıyla iletişim kurma yöntemidir (Kaytez ve Durualp, 2014). Çocukların kendilerini ifade etmeleri konusunda kullandıkları dil oyundur (Aytekin, 2001; Durualp, 2009).

Oyun kavramı aslında etkili bir eğitim aracıdır (Erkal vd., 1998). Çocuk için en doğal öğrenmenin yolu oyundur (Kaytez ve Durualp, 2014). Çocuklar oyun esnasında kendileri için gereken bilgileri, becerileri ve alışkanlıkları aktif bir şekilde yani yaparak-yaşayarak öğrenmesinin yanında konuşma, yardımlaşma, bilgi sahibi olma, tecrübe edinme ve hayattaki rollerini anlama gibi eylemleri de oyunun içinde anlamakta ve geliştirmektedir (Aytekin, 2001; Darwish vd. 2001; Gazezoğlu, 2007). Oyunlarda kuralların bulunması ve bu kurallara uyma gerekliliği, çocukların dikkat becerisini geliştirerek öğrenilenlerin daha kalıcı hale gelmesini sağlamasının yanında; oyunla öğretim, öğrencilerin başarısını da olumlu yönde etkiler (Hanbaba ve Bektaş, 2011). Eğitimde yararlanılan oyunlar ise karşımıza eğitsel oyun olarak çıkmaktadır (Karamustafaoğlu ve Kılıç 2020). Eğitsel oyunlar öğrencilerin algı seviyelerine, karar verme yetilerine ve pratik düşünme becerilerine önemli ölçüde katkı sağlar (Yiğit, 2007). Eğitimde oyun bir amaç olarak görülmemeli, bu süreçte oyun bir araç olarak kullanılmalıdır (Karamustafaoğlu ve Kılıç, 2020). Eğitimciler oyunları uygulatırken oyunların kontrolünü sağlamalı ve oyunları koordine edebilmelidir (Demiral, 2010).

Çocuklara yönelik olduğu düşünülen oyun kavramı gelişmeye, üzerinde düşünülüp bilimsel bakımdan araştırılmaya müsaittir (Koçyiğit, Tuğluk ve Kök, 2007). Bu bağlamda yapılan çalışmada, spor alanında eğitsel oyunlar konusunda birbirine benzer araştırmaların ortaya çıkarılmasından ziyade eksik yönlerin giderilmesine veya farklı çalışmalar oluşturulmasına katkı sağlamak amacıyla 29.09.2024 tarihine kadar tüm yılları kapsayan spor alanında eğitsel oyunları konu alan lisansüstü tezler incelenmiştir.

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, spor alanındaki eğitsel oyunlarla ilgili lisansüstü tezlerin farklı parametreler doğrultusunda bibliyometrik analizlerinin gerçekleştirilmesidir. Bibliyometrik analiz nicel bir yöntem olarak sosyal bilimler alanında kullanılan ve yayınlanmış makale, kitap, dergi ve çıktıların matematiksel ve istatistiksel yöntemler bazı özelliklere göre (anahtar kelimeler, konu vb.) incelenmesidir (Ateş, 2024). Yayınlanan belgelerin dergi, konu, yazar sayısı, yayınlandığı yayın bilgisi gibi belirli özelliklerinin analizi ise bibliyometrik analiz olarak açıklanmaktadır (Al ve Coştur, 2007; Yılmaz, 2017). Bibliyometrik araştırma, istatiksel ve niceliksel metotlar ile bibliyografik verilerin analizini yapan bir tür sistematik literatür taramasıdır (Ateş, 2024). Bibliyometrik analizler, araştırmalardaki başkalaşımların ortaya çıkarılmasının yanında yeni çalışmaların oluşturulmasında daha farklı bir bakış açısı da ortaya koymaktadır (Osareh, 1996).

Araştırma kapsamında Ulusal Tez Merkezi veri tabanının tarama terimi yazılan arama kısmına "eğitsel oyun" kelimesi yazılarak veri tabanında incelemeler yapılmıştır. Araştırmada Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinin web sitesinden ulaşılan kayıtlar ve 29.09.2024 tarihine kadar tüm yılları kapsayan taramaların sonuçları esas alınmıştır. Ulaşılan tezlerin bibliyometrik analizlerinin gerçekleştirilebilmesi için tez kimliklerinde bulunan "tezin yayınlandığı yıl", "tezin dili", "tezin türü", ve "tezin anahtar kelimeleri" şeklinde ölçütler belirlenmiştir. Tezlerdeki veriler yüzde ve frekans analizi ile değerlendirilmiştir. Bunların yanında içerik analizi yöntemiyle tezlerle alakalı çıkarımlarda bulunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Lisansüstü Tezlerin Türlerine Göre Dağılımı

Tez Türü	n	%
Yüksek Lisans	66	88
Doktora	9	12
Toplam	75	100

Tablo 2. Lisansüstü Tezlerin Yıllara Göre Dağılımı

Yayınlandığı Yıl	**Tez Türü**				**Toplam**	
	Yüksek Lisans		**Doktora**			
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
2024	4	5,33	-	-	4	5,33
2023	10	13,33	2	2,67	12	16
2022	9	12	1	1,33	10	15,33
2021	4	5,33	-	-	4	5,33
2020	7	9,33	1	1,33	8	10,67
2019	8	10,67	-	-	8	10,67
2018	5	6,67	1	1,33	6	8
2017	1	1,33	1	1,33	2	2,67
2016	3	4	1	1,33	4	5,33
2015	1	1,33	1	1,33	2	2,67
2014	3	4	-	-	3	4
2013	2	2,67	-	-	2	2,67
2010	1	1,33	1	1,33	2	2,67
2008	1	1,33	-	-	1	1,33
2007	1	1,33	-	-	1	1,33
2006	1	1,33	-	-	1	1,33
2005	2	2,67	-	-	2	2,67
2003	1	1,33	-	-	1	1,33
2000	1	1,33	-	-	1	1,33

1992	1	1,33	-	-	1	1,33
Toplam	66	88	9	12	75	100

Tablo 3. Lisansüstü Tezlerin Türlerine Göre Yayınlandığı Dil Dağılımı

Tez Türü	**Dil**				**Toplam**
	Türkçe		**İngilizce**		
	n	**%**	**n**	**%**	
Yüksek Lisans	66	88	-	-	88
Doktora	9	12	-	-	12
Toplam	75	100	-	-	100

Tablo 4. Lisansüstü Tezlerde Kullanılan Anahtar Kelimeler

Tez Tema Kodu	**Anahtar Kelimeler**
Eğitsel Oyun	Adil Oyun, BEDSDÖ, Eğitim ve Göç, Eurofit Test Bataryası, Göç, Göçmen öğrenci. Zihinsel yetersizlik, çocuk, kapsayıcı fiziksel aktivite, sosyal beceri. D2 dikkat testi, Dordel-Koch test, Motor Beceri, Oyun, Dikkat. FİFA 11+ Isınma Protokolü, Eğitsel Oyun, Sürat, YDK, Motivasyon. Voleybol, Eğitsel Oyun Temelli Voleybol, Motorik Özellikler, Teknik Özellikler. Beceri, Eğitsel Oyun Oynatma, Gözlem Ölçeği, Okul Öncesi Öğretmeni. Beden eğitimi, Eğitsel Oyun, Motor Beceri, Tutum. Çocuk, Egzersiz, Eğitsel Oyunlar, Fiziksel Uygunluk. İlköğretim, Öğrenci, Değer Gelişimi, Ahlaki Karar Alma Tutumu, Eğitsel Oyun. İlköğretim Kademesi, Motor beceri, Eğitsel Oyun. Eğitsel Oyun, Motorik Özellikler, Reaksiyon. Eğitim, Eğitsel Oyun, Performans, Sportif Performans. Beden Eğitimi ve Oyun, Eğitsel Oyun, Geleneksel Oyun, Değer, Adalet, Yardımlaşma, Dürüstlük. Oyun, Oyun Kuramları, Eğitsel oyun, Öğrenme, Oyun Temelli Öğrenme, Oryantiring, Düşünme Becerileri, Bilgisayarca Düşünme. Fiziksel Etkinlik Kartları, Koordinasyon, Beden Eğitimi ve Spor, Çocuk Beden Koordinasyon Testi. Mesleki Kimlik, Mentor Öğretmen, Öğretmenlik Uygulaması, Öğretmen Adayı. Uzaktan Eğitim, Ortaokul, İmam Hatip, Tutum, Özgüven, Eğitsel Oyun, Beden Eğitimi ve Spor. Beden Eğitimi, Eğitsel Oyun, Dikkat Düzeyi, Erken Ergenlik Dönemi. Öğrenme Güçlüğü, Eğitsel Oyunlar, Denge ve Koordinasyon. Futbol, Eğitsel Oyunlar, Testler. Eğitsel Oyun, Motor Beceri, Dikkat, Çoklu Zekâ. Beden Eğitimi Öğretmeni, Eğitsel Oyun, Oyun Oynatma Öz Yeterliği, Mesleki Doyum. Oyun, Dijital Oyun, Bağımlılık, Oyun Bağımlılığı. Eğitsel Oyun, Motor Gelişim, Motorik Özellikler. Cimnastik, Çocuk, Eğitsel Oyun, Motorik Özellik. Beden Eğitimi Öğretmeni, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Karşılaştırmalı Eğitim. Yaratıcı Kişilik, Eğitsel Oyun, Beden Eğitim ve Spor Öğretmeni, Antrenör, Spor Bilimleri. Eğitsel Oyun, Çocuk, Problem Çözme, Değer Gelişimi. Durumsal Öğretim, Model, Motor Gelişim, Oyun Senaryoları. Spor Okulları, Futbol Eğitimi, Başarı Algısı, Sorumluluk, Davranış. Zihinsel Engelli, Eğitsel Oyun, Spor, Eğitim.

Eğitsel Oyun	Eğitim, Özel Eğitim, Özel Eğitime Muhtaç Birey, Akademik Beceri, Akademik Başarı, Oyun, Eğitsel Oyun. Eğitsel Oyun, Fiziksel Özellik, Antrenman. Uyarlanmış Eğitsel Oyun, Zihinsel Kısıtlılık, Sosyal Beceri. Eğitsel Oyun, Klasik Bale, Kaba Motor Beceriler, Denge, Esneklik. Eğitsel Oyun, Fiziksel Uygunluk, Motor Beceri, Motorik Özellikler. Beden Eğitimi ve Oyun, Sorun, Çözüm, İlkokul, Sınıf öğretmeni. Temel Hareket Eğitimi, Motor Beceri, Cimnastik, Eğitsel Oyun. Melatonin, Serotonin, Egzersiz, Sedanter, Elisa. Eurofit Test Bataryaları, Fiziksel Gelişim, Görme Engelliler, Sportif Eğitsel Oyunlar. Çocuk, Oyun, Dikkat düzeyi, Fiziksel Aktivite Seviyesi. Aerobik Aktivite, Bilişsel Fonksiyonlar, Drama, Eğitsel Oyunlar, Fiziksel Aktivite, Motor Özellik, Şizofreni. Rekreasyon, Oyun, Adölesan Dönem. Ritim, Öğrenci, Tenis, Dikkat. Rekreasyon, Biyobelirteç, Mahkum, Eser Element. Alıştırma Yöntemi, Eskrim, Kılıç Branşı, Reaksiyon Zamanı. Eğitsel Oyun, Motor Gelişim, Motorik Özellikler. Eğitsel Oyun, Hareket Eğitimi, Otizm, Yaşam Kalitesi. Şizofreni, Rekreasyon Aktivitesi, Negatif Semptom, Pozitif Semptom, Klinik Global İzlem, Halk Oyunları, Eğitsel Oyunlar. Hareket Eğitimi, Yaratıcılık, Yaratıcı Düşünme, Okul Öncesi Eğitimi. Dikkat, Reaksiyon, El Kavrama Kuvveti, Vücut Kitle İndeksi, Esneklik, Tenis. Beden Eğitimi Öğretmeni, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Lisans Programı, Program Değerlendirme. İlkokul, Temel Motor Beceri, Eğitsel Oyunlar. Eğitsel Oyunlar, Öz Kavram, Kaynaştırma Öğrenci. Bedensel Engellilik, Eğitsel Oyun, Motor Beceri. Zihinsel Engelli, Hareket Eğitimi. Otizm Spektrum Bozukluğu, Akran Aracılı, Uyarlanmış Fiziksel Aktivite, İletişim. Çocuk, Geleneksel Oyun, Koordinatif Yetenek. Okul Öncesi, Sosyal Uyum, Duygusal Uyum, Eğitsel Oyun. Motor Gelişim, Oyun, Motor Test, Kalıcılık. Eurofit Testleri, Eğitsel Oyunlar, Fiziksel Gelişim, İşitme Engelliler. Eğitsel Oyun, Öğretim, Bilişsel Gelişim, Psikomotor Gelişim. Durumluk ve Sürekli Kaygı, Seviye Belirleme Sınavı, Rekreatif Etkinlikler. Eğitsel Oyunlar, Problem Çözme. Fizyolojik, Biyomotorik, Çocuk, Futbol. Eğitsel Oyun, Atılganlık, Ergenlik Dönemi. Beceri, Denge, Eğitsel Oyun, Judo, Koordinasyon.
Eğitsel Oyun	Aktivite, Beden Eğitimi, İşitme Engelli, Rekreasyon.

Tablo 5. Lisansüstü Tezlerin Araştırma Yöntemlerine Göre Dağılımı

Araştırma Yöntemi	**Yüksek Lisans**		**Doktora**		**Toplam**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Nicel	59	78,67	6	8	65	86,67
Nitel	5	6,67	2	2,67	7	9,33
Karma	2	2,67	1	1,33	3	4
Toplam	66	88	9	12	75	100

Tablo 6. Spor Alanında Eğitsel Oyunları Konu Alan Lisansüstü Tezler

Yazar	Tez Türü	Yöntem	Sonuçlar
Altun (2024)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, oyun etkinliklerin dikkat ve motor becerileri üzerinde olumlu sonuçlar oluşturduğu gözlemlenmiştir.
İdareci (2024)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, kapsayıcı fiziksel aktivitelerin çalışmaya katılan zihinsel yetersizliği olan ve olmayan çocukların fiziksel aktivite düzeyi ve sosyal beceri düzeyi üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu izlenimi edinilmiştir
Kaya (2024)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, bir dönemlik Beden Eğitimi ve Spor derslerinin, sportmenlik ve fiziksel uygunluk ölçümlerine göre göçmen öğrencilere katkı sağladığı söylenebilir.
Üçüncü (2024)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, ısınma seanslarında sporculara uygulatılacak olan amaca uygun eğitsel oyunların sürat ve yön değiştirmeli koşular becerisine olumlu bir etki yaratacağı kanısına varılmıştır.
Akdeniz (2023)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, geleneksel çocuk oyunları ve eğitsel oyunlarla desteklenen beden eğitimi ve oyun dersinin, 4. sınıf öğrencilerinde adalet, yardımlaşma ve dürüstlük tutumunu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.
Aktaş (2023)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda; oyun temelli oryantiring uygulamalarının öğrencilerin bilgisayarca düşünme becerilerini (BDB), BDB alt boyutlarından olan eleştirel düşünme, problem çözme, algoritmik düşünme becerilerinde deney grubu lehine anlamlılık olduğu, öğrencilerin deneyim yılı, teknolojiyi kullanma sürelerinde, BDB alt boyutlarından iş birlikli öğrenme ve yaratıcılık becerilerinde ise anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür.
Arak (2023)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, okul öncesi öğretmenlerinin eğitsel oyun oynatma becerileri yeterli düzeydedir. "Hazırlık evresi" ve "oyun oynatma evresi" çok iyi düzeyde olmasına karşın "değerlendirme evresi" yeterli düzeydedir.
Aşan (2023)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, çalışmada kullanılan Fiziksel Etkinlik Kartlarındaki etkinliklerin 11-13 yaş ortaokul öğrencilerinin geriye dengeleme, tek ayak sıçrama, yanlara sıçrama ve platformla yanlara adımla parametrelerine pozitif etki gösterdiği söylenebilir.
Barak (2023)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, adölesan kadın voleybolcularda 9 haftalık süreyle uygulanan eğitsel oyun temelli voleybol antrenmanlarının motorik ve teknik özelliklerinin gelişimini olumlu etkileri olabileceği, uygulama sıklığı ve süresinin

			yeterli kabul edilebileceği sonucuna varılmıştır.
Eşkil (2023)	Doktora	Nicel	Araştırma sonucunda, beden eğitimi ve spor dersi müfredatına ek olarak uygulanan seçilen bazı eğitsel oyunların öğrencilerin bu derse karşı tutumlarında olumlu bir gelişime neden olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda eğitsel oyunların motor beceri gelişimi üzerinde de belirgin bir etkisi olduğu görüldü.
Gül (2023)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, eğitsel oyunların ilköğretim öğrencilerinde değer gelişimleri ve ahlaki karar alma tutumlarını olumlu yönde etkilediği ortaya konulmuştur.
Güler (2023)	Doktora	Nitel	Araştırma sonucunda, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının mesleki kimliklerini algılama biçimlerinin mesleki motivasyonla, öğretmenlik mesleğinin görev ve sorumluluklarıyla ve öğretmenlik becerileri ve yetkinlikleriyle ilişkili olduğu düşüncesine varılmıştır. Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının mesleki kimlik algılarının gelişiminde mentor öğretmenlerin kritik bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.
Kaya (2023)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda; el kavrama kuvveti, esneklik, squad jump, flamingo denge, sağlık topu fırlatma, çeviklik, mekik koşusu test sonuçlarında deney grubu lehine pozitif yönde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
Köse (2023)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, eğitim grubunda yer alan sporcu öğrencilerin performans çıktılarının eğitim almayan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
Ünal (2023)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, oynatılan eğitsel oyunlar çocukların motor gelişimlerinde olumlu etkiler ortaya çıktığı düşünülmektedir.
Zurnacı (2023)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, yapılan eğitsel oyunlar uygulamasının 10-12 yaş grubunda deney grubu lehine farklılıklara katkı sağladığı görülmüştür.
Ateş (2022)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, eğitsel oyunların çocukların bazı fiziksel parametrelere olumlu yönde katkı sağladığı görülmekle beraber; bazı fiziksel parametrelerde ise olumlu yönde gelişme olmasına rağmen anlamlı fark görülmemiştir.
Aydın (2022)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, uzaktan eğitim yoluyla verilen eğitsel oyun aktivitelerinin öğrenci özgüvenini arttırırken aynı zamanda beden eğitimi ve spor dersine karşı olan tutumlarını da arttırdığı görülmüştür.
Ekici (2022)	Yüksek Lisans	Karma	Araştırma sonucunda, dijital oyun bağımlısı olan öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel hareketlilik içeren oyunlara yönelmesi ile birlikte dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Güleli (2022)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, katılımcıların gelişimlerinde futbol temel eğitim sürecinde uygulanan eğitsel oyunların istatistiksel olarak etkileyecek düzeyde anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir.
Kaymaz (2022)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, beden eğitimi öğretmenlerinin eğitsel oyun oynatma öz yeterlikleri arttıkça mesleki doyumlarının düştüğü; ayrıca devlet okullarında çalışan öğretmenlerin özel okullarda çalışan öğretmenlerden daha yüksek düzeyde meslek doyumuna sahip olduğu bilgisine ulaşılmıştır
Kiremitci (2022)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, sportif eğitsel oyunların fiziksel ve motorik gelişimde etkili olduğu belirlenmiştir.
Mallı (2022)	Doktora	Nicel	Araştırma sonucunda; öğrencilere uygulanan eğitsel oyunlar programının, öğrencilerin müziksel-ritmik zekâ alanlarında, dikkat düzeyleri gelişiminde ve motor beceri gelişimleri üzerinde olumlu etkisinin olduğu bulunmuştur.
Taşer (2022)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, tüm testlerin sonucunda parametrelerde kontrol ve deney gruplarının son test değerlerinde olumlu yönde artış olduğu görülmekle beraber, çalışmalara katılan öğrencilerde katılım sayılarında zaman zaman bazı aksaklıklar yaşanmış ve buna bağlı olarak da ölçümlerin sonucunda parametrelerde gruplar arası anlamlı bir fark tespit edilemediği düşünülmektedir.
Vahapoğlu (2022)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, uygulanan eğitsel oyunlar öğrenme güçlüğü tanılı deneklerimizin denge ve genel vücut koordinasyon becerilerine olumlu yönde katkı sağlarken, el-göz koordinasyonuna bir katkısının olmadığı ortaya çıkmıştır.
Yeşilyurt (2022)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, her iki ülkenin (Türkiye-Çekya) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programlarında yer alan hem seçmeli hem de zorunlu alana özgü bazı temel derslerin benzer ya da farklı isimler altında da olsa içerik, derslerin amaçları ve kazanımları bakımından benzerlik gösterdiği söylenebilir.
Aydın (2021)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda; eğitsel oyunlarla desteklenen Beden eğitimi ve spor derslerinin, çocukların problem çözme becerisini ve değer gelişimini olumlu yönde etkilediği kanısına varılmıştır.
Çakto (2021)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda; oyun senaryolarıyla durumsal öğretim modeli ile uygulanmış olan eğitsel oyunların temel motor beceri düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği düşüncesine varılmıştır.

Genç (2021)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, katılımcıları açısından beden eğitimi ve spor öğretmeni ile antrenörlük eğitimi alan öğretmen adaylarının yaratıcı kişilik özelliklerinde amaç 68 yönelimlilik, içsel motivasyon, kendine güven ve risk alma kademelerinde eksiklerinin olduğu gibi yine aynı şekilde eğitsel oyun oynatma öz yeterliliklerinde de planlama, uygulama ve değerlendirme kademelerinde de eksikliklerinin olduğu saptanmıştır.
Karahan (2021)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, spor yapma ve BJK Spor Okulları futbol kampına katılma durumunun başarı algısı ve sorumluluğu etkilediği söylenebilir.
Anamurluoğlu (2020)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, temel klasik bale eğitimi ve eğitsel oyunların, 3-5 yaş grubundaki çocukların dinamik denge, durarak uzun atlama, çabukluk ve esneklik özelliklerini geliştirdiği kanısına varılmıştır.
Aynacıyan (2020)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, uygulanan eğitsel oyunların çeviklik, sürat, pençe kuvveti, fırlatma kuvveti ve esnekliğin artmasına katkı sağladığı gözlenmiştir.
Başal (2020)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, çalışma süresince oynatılan eğitsel oyunların 12-13 yaş grubu bireylerin fiziksel gelişim parametreleri üzerine olumlu yönde etkileri olabileceği, uygulama sıklığı ve süresinin yeterli kabul edilebileceği kanısına varılmıştır.
Karaca (2020)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, temel hareket eğitimi uygulamalarının düzenli bir şekilde, 8 hafta boyunca uygulanmasının, 3-5 yaş grubu çocukların motor becerilerini anlamlı düzeyde geliştirdiği görülmüştür.
Kılıç (2020)	Yüksek Lisans	Nitel	Araştırma sonucunda, zihinsel engellilere 8 hafta boyunca uygulanan eğitsel oyun programının öğrenciler üzerinde etkili olduğu iletişim becerilerinin arttığı, sosyal uyum düzeylerinin arttığı, ilişkilere yönelik tutumlarının olumlu yönde geliştiği ve özellikle saldırgan davranışlarının azaldığı görülmüştür.
Pehlivan (2020)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin eğitimlerinde eğitsel oyunların kullanılmasının, öğrencilerin akademik başarılarını arttırdığı tespit edilmiştir.
Süngü (2020)	Doktora	Nicel	Araştırma sonucunda; "Uyarlanmış Eğitsel Oyun" programının, eğitilebilir zihinsel kısıtlılığı olan çocukların hedeflenen sosyal becerilerin kazandırılmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Yılmaz (2020)	Yüksek Lisans	Karma	Araştırma sonucunda; ailelerin derse karşı ilgisizliği, dersin programının sınıf öğretmenleri tarafından kullanılmaması, okul çalışanları arasında malzeme ve alan kullanımından kaynaklı sorunlar başta olmak

			üzere birçok sorun tespit edilmiştir.
Ceylan (2019)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, uygulanan eğitsel oyunların bu araştırmada yer alan adölesan dönem çocukların çeviklik ve sağlıklı yaşam biçimi inançlarına olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür.
Çetin (2019)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda; sportif eğitsel oyunların, 10-15 yaş görme engelli öğrencilerin denge, esneklik, kol ve omuz kuvveti, karın kası dayanıklılığı, çeviklik ve koşu hızı gibi özelliklerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.
Çınar (2019)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, alıştırma ve komut yöntemiyle ders işlenen deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerinin ön test ve son test reaksiyon zamanı puanlarının farkları karşılaştırıldığında, sadece manuel deneme 3 vuruşta ve otomatik deneme 10 vuruşta iki grup arasında kontrol grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca, eskrim kılıç branşı becerilerinin öğreniminde alıştırma ve komut yöntemlerinin her ikisinin de öğrencilerin son test puanları lehine anlamlı farklılıklara neden olduğu belirlenmiştir. Alıştırma ve komut yöntemiyle ders işlenen deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerinin ön test ve son test beceri puanlarının farkları karşılaştırıldığında ise, angard, geri yürüme, kol uzatma, adım hamle, 3 vuruş, 4 vuruş, 5 vuruş, 5 parad ve 4 paradripost becerilerinde deney grubu lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.
Dizdar (2019)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda; ritim becerilerinin iyi olduğu öğrencilerde tenis oyun seviyelerinin, önemli ölçüde iyi olduğunun ortaya çıkmasıyla beraber, dikkatin oyun seviyesi ile arasında istatiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı kanısına da varılmıştır.
Gökşin (2019)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, VKİ (Vucut Kitle Endeksi) önce ve sonra ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bel bölgesi ölçümlerinde anlamlı olarak fark bulunmuştur. Sigara kullanımında azalmalar olduğu görülmüştür. Bazi biyo belirteçlerde ise; Brain derived neurotrophic factor değeri, Testosteron, Serotonin, Çinko değerleri anlamlı yükselirken, Totalkolesterol, Kortizol ve Estradiol değerleri anlamlı düşüş göstermiştir.
Korkmaz (2019)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, fiziksel aktivitenin kronik şizofreni hastaları için farmakolojik

			olmayan tedavinin geliştirilmesinde önemli rol oynayabileceği düşünülmektedir.
Renk (2019)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, hem deney grubunun hem de kontrol grubunun dikkat düzeyleri artmıştır fakat deney grubunda dikkat düzeyindeki artış daha fazla bulunmuştur. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan çocukların dikkat düzeyi fiziksel aktivite düzeyi düşük olan çocuklara göre daha fazla bulunmuştur.
Şahin (2019)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, Premenopoz dönemi 40-45 yaş arasındaki sedanter bayanlarda yapılan tekrarlı ölçüme göre üç farklı egzersiz türünden melatonin düzeyinde eğitsel oyun türünde anlamlı düzeyde artış olduğu söylenebilir.
Cirav (2018)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda; deney grubu katılımcıların durarak uzun atlama, sağlık topu fırlatma, dikey sıçrama, sürat, çabukluk ve el kol koordinasyonu-kol hızı değişkenlerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Esneklik, sırt kuvveti, sağ el kavrama ve sol el kavrama kuvveti değişkenleri açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Kontrol grubu katılımcıların ise; durarak uzun atlama, sağlık topu ve dikey sıçrama testlerinden elde ettikleri puanlarda istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilirken; esneklik, sürat, çabukluk, el kol koordinasyonu-kol hızı, sırt kuvveti ve kavrama kuvveti değişkenlerinde anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür.
Er (2018)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, uygulanan hareket eğitimi ve eğitsel oyun programının otizmli çocukların temel motor becerilerinde ve yaşam kalitesi düzeylerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür.
Erdoğan (2018)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, rekreasyon aktivitesi ile şizofreni hastalarının negatif semptom düzeylerinde azalma olduğu bulunurken pozitif semptom düzeylerinde azalma olmadığı bulunmuştur.
Namlı (2018)	Doktora	Karma	Araştırma sonucunda, lisans programında alan bilgisi derslerindeki uygulamalı derslerin yetersiz olduğu, genel kültür alanındaki derslerin yeterli olduğu ancak bu derslerin daha çok seçmeli olması gerektiği, öğretmenlik meslek bilgisi derslerinde ise ders içeriklerinin beden eğitimi alanına uyarlanamadığı ve öğretmenlik stajının yetersiz olduğu belirlenmiştir.
Ölmez (2018)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, hareket eğitimi programının yaratıcılık üzerine olumlu etkisi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Pişkin (2018)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, 8 haftalık tenis antrenmanının bazı motorik özellikleri ve dikkat düzeyini olumlu yönde etkilediği gözlenmiştir.
Koç (2017)	Doktora	Nicel	Araştırma sonucunda, ilkokul çağındaki çocuklara 12 haftalık süreyle uygulanan eğitsel oyunların temel motor beceri gelişimini olumlu etkilediği tespit edilmiştir.
Üstündağ (2017)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, Öz Kavram ölçeğinin fiziksel yeterlilik, fiziksel görünüm, akran ilişkileri ve genel öz kavram boyutlarında deney grubunda bulunan öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Diğer yandan ölçeğin ebeveyn ilişkileri boyutunda her iki grup lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
Atasoy (2016)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, kapalı alandaki bireylerin uyum ve algı düzeylerinin, açık alandaki bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Kapalı alandaki bireylerin uyum ve algı düzeylerinin ve motorik becerisinin, açık alandaki bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir.
Budak (2016)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda; geleneksel çocuk oyunlarının, 8-9 yaş çocuklarda ritim yeteneğini %16 geliştirdiği fakat oryantasyon yeteneği açısından bir etkisinin olmadığı düşünülmektedir.
Uslu (2016)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, kara egzersiz çalışmalarının, bedensel engel durumu bulunan yüzücülerin motor becerilerinin gelişimi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu anlaşılmıştır.
Yarımkaya (2016)	Doktora	Nitel	Araştırma sonucunda, akran aracılı uyarlanmış fiziksel aktivite programının otizm spektrum bozukluğu olan bireyin iletişim becerileri üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu izlenimi edinilmiştir.
Akın (2015)	Doktora	Nicel	Araştırma sonucunda, uygulanmış olan çalışma programı ve çalışma süresinin, temel motor beceri düzeylerini ve kalıcılık düzeylerini olumlu etkilediği düşüncesine varılmıştır.
Kacır (2015)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, 60-72 ay çocuklarının cinsiyet değişkenine ve eğitsel oyun katılma sıklıklarına göre sosyal duygusal uyum düzeylerinin istatiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği kanısına varılmıştır.
Birtürk (2014)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, uygulanan rekreatif etkinlik programının durumluk ve sürekli kaygı özelliklerinin giderilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir.
Elieyioğlu (2014)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, engelli öğrencilere eğitsel oyunların öğrencilerin fiziksel

			gelişimlerini olumlu yönde etkilediği ortaya çıkarılmıştır.
Ulaş (2014)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, eğitsel oyun içerikli öğretim programının basketbol temel eğitimin de 10-12 yaş grubu çocukların bilişsel ve psikomotor gelişim düzeylerine olumlu yönde etkisinin olduğu saptanmıştır.
Dağdelen (2013)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, 8 haftalık düzenli egzersiz eğitiminin 12-14 yaş grubu çocukların bazı fizyolojik ve biyomotorik parametreleri üzerine olumlu etkileri olduğu düşüncesine varılmıştır.
Kekeç (2013)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, deney grubu öğrencilerine 10 hafta boyunca uygulanan oyun programı sonucunda, kontrol grubu öğrencilerine göre, problem çözme becerilerinde anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir.
Demiral (2010)	Doktora	Nicel	Araştırma sonucunda, motor becerilerin gelişimine katkı sağlamak amacıyla oynatılan Judo eğitsel oyunlarının motor becerinin gelişimine katkı sağladığı söylenebilir.
Gençoğlu (2010)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde eğitsel oyunların atılganlık düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür.
Akay (2008)	Yüksek Lisans	Nitel	Araştırma sonucunda, dersin eğitsel oyunlar oynayarak işlenmesinin öğrencilerin zihinsel olarak rahatlamaları konusunda büyük çoğunluğunun katıldığı görülmüştür.
Şahin (2007)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, 8 haftalık düzenli egzersiz eğitiminin 12-14 yaş grubu çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine olumlu etkileri olduğu düşüncesine varılmıştır.
Musa (2006)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda, kontrol grubunun erkeklerin şut duvar testinde, denek gruplarında bayan ve erkeklerde, kontrol grubunda bayan ve erkeklerde slalom yaparak top sürme testinde, denek grubunda bayan ve erkeklerde slalom yaparak top sürme testinde, erkek denek ve kontrol gruplarının duvara şut testinde anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir.
Serimer (2005)	Yüksek Lisans	Derleme	Araştırma sonucunda, 80 eğitsel oyun taranmış ve bu oyunların içinden 28 tanesi seçilerek bu oyunları görme engellerinde oynayabilmesi için gerekli uyarlamalar yapılmıştır.
Tortop (2005)	Yüksek Lisans	Nitel	Araştırma sonucunda; araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin %95,5' i "Beden eğitiminin amaçlarından bir tanesi de genel eğitimin amaçlarına hareket yoluyla katkıda bulunmaktır" ifadesini desteklerken, "ilköğretim I. kademesinde beden eğitimi derslerine diğer dersler kadar önem verilip amacına uygun olarak uygulanmaktadır" ifadesine %40,4 oranında katılmışlar, %59,6' sı ise, "diğer dersler kadar önem verilmeyip amacına uygun olarak işlenmediğini ifade

			etmişlerdir. Sınıf öğretmenlerinin mesleğe başlamadan önce aktif spor yapmış olmaları, beden eğitimi ve eğitsel oyunlara karşı tutumları bakımından spor yapmayan sınıf öğretmenlerine göre farklılık göstermiştir. Yeni başlayan öğretmenlerle kıdemli öğretmenler arasında, beden eğitimi ve oyun öğretiminde karşılaştıkları sorunlara ilişkin görüşleri açısından da önemli bir farklılık bulunmuştur.
Yüksel (2003)	Yüksek Lisans	Nitel	Araştırma sonucunda, Beden Eğitimi ve Sporun 4-14 yaş aralığında en önemli gelişmelerini yaşayan çocukların bedensel ve sosyal gelişimlerine olumlu yönde etkileri olduğu görülmüştür.
Turgut (2000)	Yüksek Lisans	Nitel	Araştırmanın sonucunda; temel eğitimde Beden Eğitimi derslerine gereken önemin verilmesi, derslerin yeterli ve gerekli şekilde işlenmesi, eldeki kaynaklardan (Tesis- araç-gereç-öğretmen-donanım) en iyi şekilde yararlanılması gerektiği anlaşılmaktadır.
Atlı (1992)	Yüksek Lisans	Nicel	Araştırma sonucunda; sportif amaçlı eğitsel oyunlara gereken önemin verilmediği bunun da en önemli sebebinin branş öğretmeni eksikliğine dayandığı vurgulanmıştır. Spora yönelmede ailelerin derslerden daha etkili oldukları beklenmedik bir sonuç olarak ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada, spor alanında eğitsel oyunlarla alakalı gerçekleştirilmiş çalışmaları ortaya koymak ve gelecekte bu alanda yapılacak araştırmalara katkı sağlamak hedeflenmiştir. Bu çalışmada, Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi veri tabanında ulaşılan spor alanında eğitsel oyunları konu alan lisansüstü tezler ele alınmıştır. Bu tezlerin; tez türü, yayınlandığı yıl, yazıldığı dil, kullanılan anahtar kelimeler ve araştırma yöntemi gibi farklı değişkenler kullanılarak bibliyometrik analizleri yapılmıştır.

Araştırma sonucunda, konu ile ilgili tarama yapıldığında spor alanında eğitsel oyunları konu alan alan 75 lisansüstü teze ulaşılmıştır. Bu tezlerin 9' u doktora 66 tanesi doktora tezi olarak sunulmuştur. Lisansüstü tezlerin ağırlıklı olarak yüksek lisans tezlerinden oluştuğu ve doktora seviyesindeki çalışmaların sınırlı kaldığı görülmüştür (Tablo 1).

Araştırmada 1992-2024 yılları arasında en fazla tezin yayınlandığı yılın "2023" yılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor alanında eğitsel oyunları konu alan çalışma sayısının 2019, 2020, 2022 ve 2023 yıllarında diğer yıllara oranla yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 2). 2019 yılından sonra yayınlanan lisansüstü tezlerde yüksek sayının görülmesi, son yıllarda spor alanında eğitsel oyunlara verilen önemin arttığının bir göstergesi olduğu söylenebilir.

Yayınlanan tezlerde kullanılan dil Türkçedir ve diğer dillerde herhangi bir tez yazılmamıştır. (Tablo 3).

"Eğitsel oyun" kavramı kullanılarak yapılan taramada anahtar kelimelerin oldukça fazla olduğu ve hangi anahtar kelimelerin kullanıldığı oluşturulan tabloda görülmektedir (Tablo 4). Eğitsel oyunla birlikte 283 farklı anahtar kelime kullanılmıştır. En çok kullanılan kelimelerin eğitsel oyun, motor beceri, çocuk kelimeleri olduğu görülmektedir.

Çalışmalarda kullanılan araştırma yöntemleri noktasında ise "nicel" yöntemin, "nitel" ve "karma" yönteme göre sayısının yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 5). Eğitsel oyunların uygulama temelli olmasından ve çalışmaların deneysel olarak yapılmasından kaynaklı olarak nicel çalışmaların daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 6. da spor alanında eğitsel oyunları konu alan lisansüstü tezler, yazar, tez türü, yöntem ve sonuçları ile birlikte verilmiştir.

Elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak doktora seviyesindeki çalışma sayısının oldukça az olduğu ve arttırılması gerektiği rahatlıkla söylenebilir. Bununla birlikte nitel ve karma araştırmaların da sayısının az olduğu, bu yöntemlerin daha sık kullanılarak yeni çalışmaların oluşturulabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Al, U., Soydal, İ., & Yalçın, H. (2010). Bibliyometrik Özellikleri Açısından Bilig'in Değerlendirilmesi. B*ilig Dergisi*, *55*, 1-20.

Alejandro Hernández-Hernández, J., Londoño-Pineda, A., Cano, J. A., & Gómez-Montoya, R. (2023). Stakeholder governance and sustainability in football: A bibliometric analysis. *Heliyon, 9,* 2405–8440. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18942

Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi, 13*(3), 181-185.

Arslan, C., Güllü, M., & Yücel, A. S. (2010). İlköğretim ve Ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin spor ve oyun alışkanlıklarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 28-46.

Ateş, N. B. (2024). Post-Truth üzerine Yök Tez veritabanında yer alan lisansüstü tezler bağlamında bibliyometrik bir analiz. *Erciyes İletişim Dergisi*, *11*(1), 305-323.

Aytekin, H. (2001). *Okul öncesi eğitim programları içinde oyunun çocuğun gelişimine olan etkileri. Yüksek* Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Bayat, S., Kılıçaslan, H., & Şentürk, Ş. (2014). Fen ve teknoloji dersinde eğitsel oyunların yedinci sınıf öğrencilerinin akademik başarısına etkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(2), 204-216.

Çamlıyer, H. (1997). *Çocuk hareket eğitimi ve oyun*. İzmir: Can Ofset Yayıncılık.

Çelik, A. ve Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 6*(1), 467-478.

Darwish, D., Esquıvel, G. B., Houtz, J. C., & Alfonso, V. C. (2001). Play and social skills in maltreated and non-maltreated preschoolers during peer interactions. *Child Abuse and Neglect,* 25, 13-31.

Demiral, Ş. (2010). *Judo çalışan 7-12 yaş grubu çocuklarda (bay-bayan) judo eğitsel oyunlarının motor becerilerin gelişimine etkisinin incelenmesi.* Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Durualp, E. (2009). *Altı yaşındaki çocukların sosyal becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi.* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*.

Gazezoğlu, Ö. (2007). *Okul öncesi eğitim kurumlarında devam eden 6 yaş çocuklarına öz bakım becerilerinin kazandırılmasında oyun yoluyla öğretimin etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Göldağ, B. (2019). Dijital oyunlar: Olumlu ve olumsuz etkileri. M, Talas (Ed). III. Uluslararası Battalgazi Bilimsel Çalışmalar Kongresi, 21-23 Eylül, Tam metin bildiriler kitabı (s. 121- 133). Malatya: Ispec Yayınevi.

Güven, G. (2006). *Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Hanbaba, B. (2011). *Oyunla öğretim yönteminin hayat bilgisi dersi başarısı ve tutumuna etkisi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Hazar, M. (2000). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tutibay Yayınları.

Hekim, M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *5*(2), 66-71.

Karamustafaoğlu, O., & Kılıç, M. F. (2020). Eğitsel oyunlar üzerine yapılan ulusal bilimsel araştırmaların incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 1-25.

Kaya, S. ve Elgün, A. (2014). Eğitsel oyunlar ile desteklenmiş fen öğretiminin ilkokul öğrencilerinin akademik başarısına etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 23*(1), 329-342.

Kaytez, N., & Durualp, E. (2014). Türkiye'de Okul öncesinde oyun ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (2), 110-122.

Kiremitci, H. T. (2022). *Erken ergenlik döneminde sportif eğitsel oyunların dikkat üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., & Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*, 324-342.

Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9.

Osareh, F. (1996). Bibliometrics, citation analysis and co-citation analysis: A review of literature I. *Libri, 46*(3), 149–158. https://doi.org/10.1515/libr.1996.46.3.149

Pehlivan, H. (2005). *Oyun ve öğrenme*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Polatcan, İ. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitsel oyun oynatma becerilerinin belirlenmesi. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*, *7*(14), 181-193.

Rixon, S. (1981). *How to use games in language teaching*. London & Basingstoke: Macmillan Education.

Sezgin, S., Bozkurt, A., Yılmaz, E. A., & Van Der Linden, N. (2018). Oyunlaştırma, eğitim ve kuramsal yaklaşımlar: öğrenme süreçlerinde motivasyon, adanmışlık ve sürdürebilirlik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (45), 169-189.

Siesmaa, E. J., Blitvich, J. D., White, P. E.& Finch, C. K. (2011). Measuring children's self-reported sport participation, risk perception and injury history: Development and validation of a survey instrument. *Journal of Science and Medicine in Sport, 14*, 22–26.

Yılmaz, G. (2017). Restoranlarda bahşiş ile ilgili yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, *14*(2), 65-79.

Yiğit, A. (2007). *İlköğretim 2. Sınıf seviyesinde bilgisayar destekli eğitici matematik oyunlarının başarıya ve kalıcılığa etkisi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Yüksel, Y. Hekim, M., & Gürkan, O. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranış biçimlerinin fiziksel aktiviteye katılım ve bazı değişkenlere göre incelenmesi.* III. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi (s. 326-333). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

Alp Disiplini Sporcularında Leg Stiffness ile Anaerobik Güç Parametreleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Buket SEVİNDİK AKTAŞ[1], Sıla KARA[2]

[1] Erzurum Teknik Üniversitesi-Erzurum
[2] Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü-Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı-Yüksek Lisans Öğrencisi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı kayak alp disiplini branşı sporcularının bacak sertliği ile anaerobik güç parametreleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.
Yöntem: Araştırmaya alp disiplini branşı kapsamında 17-21 yaş aralığında elit düzeyde yarış yapan olan 13 (erkek-kadın) sporcu ile dahil edilmiştir. Sporcuların boyları, Holtain (UK) stadiometre ile ölçülmüş, vücut ağırlıkları BC, 418 Tanita (Japan) ile belirlenmiştir. Katılımcıların bacak sertliği ölçümleri için Optojump (Microgate®, Bolzano, İtalya) sıçrama cihazıyla, anaerobik güç ve kapasite testi için de Wingate testi ile gerçekleştirilmiştir. Bacak sertliği ve anaerobik performans arasındaki ilişkilerin analizinde Pearson Korelasyon katsayısı testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.
Bulgular: Katılımcıların test boyunca ulaştığı kilogram başına zirve güç, ortalama güç ve bacak sertliği arasında sırasıyla (r=,834, r=,783; $p<0.05$), erkek sporcuların test boyunca ulaştığı kilogram başına zirve güç, ortalama güç, en düşük güç ve bacak sertliği arasında sırasıyla (r=,917, r=-,848, r=-,962; $p<0.05$), kilogram başına düşen ortalama en düşük güç ve havada kalma süresi arasında (r=-,-761; $p<0.05$), kadın sporcuların da test boyunca uyguladığı kilogram başına zirve güç, ortalama güç ve bacak sertliği arasında sırasıyla (r=,968, r=,968; $p<0.05$) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yerle temas süresi, havada kalma süresi ve bacak sertliği arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır $p>0.05$.
Sonuçlar: Katılımcıların kilogram başına zirve güç ve ortalama güçleri ve bacak sertliği arasında ilişki olduğu, bacak sertliği arttıkça bu güç değerlerinde de artış olabileceği söylenebilir. Temel güç antrenmanlarının kas katılığını arttırabileceğini, yüksek katılığı üretmek ve sürdürmek için patlayıcı egzersizlerde maksimum performansın önemli bir faktörü olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Alp disiplini, anaerobik güç, bacak sertliği,

Investigation of Relationships Between Leg Stiffness and Anaerobic Power Parameters in Alpine Skiing Athletes

Buket SEVİNDİK AKTAŞ[1], Sıla KARA [2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study is to investigate the relationship between leg stiffness and anaerobic power parameters of alpine ski athletes.
Materials and Methods: The study included 13 (male and female) athletes competing at elite level between the ages of 17-21 in the Alpine discipline. The heights of the athletes were measured with a Holtain (UK) stadiometer, and their body weights were determined with BC, 418 Tanita (Japan). The participants' leg stiffness measurements were performed with an Optojump (Microgate®, Bolzano, Italy) jump device, and the anaerobic power and capacity tests were performed with the Wingate test. The Pearson Correlation coefficient test was applied to analyze the relationships between leg stiffness and anaerobic performance. The significance level was determined as $p<0.05$.
Findings: It was found that there was a significant relationship between the peak power per kilogram, average power and leg stiffness of the participants throughout the test (r=,834, r=,783; $p<0.05$), between the peak power per kilogram, average power, lowest power and leg stiffness of the male athletes throughout the test (r=,917, r=-,848, r=-,962; $p<0.05$), between the average lowest power per kilogram and airtime (r=-,-761; $p<0.05$), and between the peak power per kilogram, average power and leg stiffness of the female athletes

throughout the test (r=,968, r=,968; p<0.05), respectively. No significant relationship was found between ground contact time, airtime and leg stiffness, p>0.05.
Results: It can be said that there is a relationship between the participants' peak power and average power per kilogram and leg stiffness, and that these power values may increase as leg stiffness increases. It is thought that basic strength training can increase muscle stiffness, and that it is an important factor in maximum performance in explosive exercises to produce and maintain high stiffness.

Keywords: Alpine skiing, anaerobic power, leg strength

GİRİŞ

Leg Stiffness (kas sertliği) hareket esnasında tüm alt ekstremitede yer alan kas-iskelet yapılarının (kasılabilir elemanlar, tendonlar ve bağlar dahil olmak üzere) bir bütün olarak sertliğini ve bu yapıların yay benzeri etkileşimini ifade etmektedir (Wilson & Flanagan, 2008) İnsan vücudu ve parçaları bir yay gibi modellenmiştir (Arampatzis & Brüggemann, 1998). Performans sırasında, bacakların kas-iskelet yapıları dönüşümlü olarak elastik enerjiyi depolar ve geri döndürür, bu nedenle bacaklar, sporcunun vücut kütlesi tarafından yüklenen yaylar olarak tanımlanabilir ve yay-kütle modelini oluşturur (Blickhan, 1989). Yüksek katılığı üretmek ve sürdürme yeteneği patlayıcı egzersizlerde maksimum performansın önemli bir faktörü olarak düşünülür. Kas performansı üzerinde sertliğin etkisinin, genellikle kuvvet, güç ve esneklikteki değişimlerle önemli olduğu düşünülmektedir (Maquirriain, 2013). Kas katılığı, yarış esnasında sporcuya daha iyi bir kas tepkisi vermesi sebebi ile alp disiplini branşı performansı için gerekli görünmektedir. Dayanıklılığı gelişmiş sporcuların, antrene edilmemiş sporculara kıyasla daha yüksek bacak sertliği değerlerine sahip oldukları belirtilmiştir. Kas katılığı em performans hem de sakatlıklarla ilişkilidir (Butler, Crowell III, & Davis, 2003).

Anaerobik performans, kısa süreli maksimum egzersiz sırasındaki iş kapasitesi veya spor performansı olarak tanımlanmaktadır (Born, Zinner, Düking, & Sperlich, 2016). Anaerobik güç, kişinin fosfojen sistemini kısa süreli yüksek yoğunluklu kas aktivitelerinde kullanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Lopes-Silva & Franchini, 2021). Anaerobik performans, her türlü spor etkinliği için önemli bir faktör olmakla birlikte, özellikle anaerobik enerjinin ağırlıklı olarak kullanıldığı spor dallarında daha da büyük bir öneme sahiptir. Bu tür sporlarda alp disiplini, güreş, tenis, jimnastik gibi birçok branşta anlık ve yüksek yoğunluklu güç üretimi gerektiği için anaerobik performansın rolü daha da öne çıkmaktadır (Özkan, Koz, & Ersöz, 2011; Yılmaz, Müniroğlu, Kin, & Akalan, 2012).

Kar sporlarının yaygınlığı ülkemizde her gün artmaktadır. Olimpik kar sporları dallarından olan alp disiplini, olimpik kış sporları arasında öne çıkan spor dalları olarak görülmektedir. Her yıl bu branşlara ilginin artması ve artan bu ilgiden dolayı sporcuların fiziksel performanslarını yukarı çekmesi kaçınılmaz bir hâl almaktadır (Brügger, Bianchi, Schulz, Kisser, & Rogmans, 2010; Vanat, 2009). Anaerobik performansın bütün sportif aktiviteler için çok önemli bir hâl almıştır (Ozan, Kiliç, & Çakmakçı, 2018). Özellikle araştırma grubunun branşı için hayati bir öneme sahiptir. Bireysel ve takım sporlarında anaerobik hız rezervlerinin artması ve bu artma sonucunda anaerobik güç ile performansın da gelişmesi ile ilgili araştırmaların fazlalaşması da her geçen gün artmaktadır (Brügger et al., 2010; Vanat, 2009). Sporcuların anaerobik güç seviyelerini belirlemek için kullanılan test protokolü, araştırmada uygulanan 30 saniyelik testtir (Ma, Tan, Li, Li, & Gao, 2023). Kayak branşları, özellikle alp disiplini, snowboard ve kayakla atlama, yapılış şekilleri itibarıyla sık ve kısa patlayıcı aktivitelerle karakterize edilir. Start alnından finish alınan kadar yapılan çıkıştaki paten atmalar, rampadaki sıçrama anı, slalom kapıları arasındaki saliselerle ifade edilen çabukluklar bu patlayıcı hareketler arasında yer almaktadır (Aktaş).

Bacak sertliği ve anaerobik güç performansı, sporcuların performansını artırmada önemli faktörlerdir ve birbirleriyle bağlantılıdır. Sporcuların uzun vadeli başarıları için antrenörlerin ve kondisyonerlerin bilinçli ve eğitimli bir şekilde hareket etmeleri, bireyselleştirilmiş antrenman programları geliştirmeleri, sakatlanma riskini azaltmaları ve performans izleme yöntemlerini kullanmaları önemlidir. Alp disiplini gibi performansa dayalı branşlarda gerçekleştirilen araştırmalar, yalnızca sporcuların bireysel performanslarını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda literatüre katkıda bulunarak bu alandaki genel bilgi birikimini artıracağı düşünülmektedir. Bu araştırma, kayak alp disiplini sporcularının bacak sertliği ile anaerobik performans arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmaya kayak alp disiplini kapsamında 17-21 (yaş ortalamaları 19±1,58-20,25±2,98 yıl, boy uzunluğu ortalamaları 171,88±7,84-162,5±7,32 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 60,34±23,66-61,6±8,45 kg, vücut yağ yüzdesi 15,66±4,51-26,5±3,81, beden kitle indeksleri 22,95±4-23,02±2,31 kg/m^2, Spor yılı ortalamaları 11,55±1,66-12,25±3,20 yıl, FIS puanı ortalamaları 423,39±354,71-238,93±238,49) yaş grubunda elit düzeyde yarış yapan 13 (erkek-kadın) sporcu dahil edilmiştir. Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistiklere Tablo.1'de yer verilmiştir. Katılımcıların çalışmaya dahil edilme kriterleri; alp disiplini branşında aktif milli sporcu olması, bilinen herhangi hastalığının veya sağlık sorunu olmaması, son 3 ay içerisinde sakatlık geçirmemiş olması, çalışmada yaptırılacak olan performans testlerini yapabiliyor olması ve çalışmaya katılmaya gönüllü olması şeklinde belirlenmiştir. Araştırma Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Boy ve vücut ağırlık ölçüm aracı: Sporcuların boyları ±1mm hassasiyetindeki (Holtain, UK) stadiometre ile ölçülmüştür. Sporcuların ağırlıkları ölçümü, BKI değerlerinin ve vücut yağ yüzdelerinin hesaplaması Tanita marka (BC, 418 Tanita, Japan) 100 gram hassaslığındaki vücut kompozisyon analizörü ile yapılmıştır.

Bacak sertliği ölçüm aracı: BS ölçümleri için Optojump (Microgate®, Bolzano, İtalya) sıçrama cihazı kullanılmıştır. Sporcudan elleri belde, ayaklar birbirine paralel ve omuz genişliğinde açık bir şekilde durması istenmiştir. Dizleri mümkün olan en az şekilde fleksiyon yaparak dikey sıçrama yapması istenmiştir. Optojump Next® (Microgate, Bolzano, İtalya) "Stiffness" protokolü uygulanarak sporcular 7 kez durmadan hızlı bir şekilde sıçramıştır. Test sonucunda aşağıda gösterilen Dalleau ve arkadaşlarının oluşturduğu eşitlik ile hesaplanmıştır (Dalleau, Belli, Viale, Lacour, & Bourdin, 2004).

$$\text{Bacak Sertliği} = \frac{\text{Vücut Ağırlığı} \times \pi\,(\,\text{Uçuş zamanı} + \text{Temas zamanı})}{\text{Kontak zamanı}^2 \times \left(\left(\frac{\text{Uçuş zamanı} + \text{Temas zamanı}}{\pi}\right) - \left(\frac{\text{Temas zamanı}}{4}\right)\right)}$$

Anaerobik Güç Performansının Ölçümü: Wingate anaerobik güç ve kapasite testi (WanT), katılımcının vücut ağırlığının % 7,5'ine denk gelen dirence karşı mümkün olan en yüksek maksimal istemli pedal hızında 30 sn süre ile yapıldı. Katılımcıların 30 sn içinde ortaya koyduğu en yüksek zirve güç, ortalama güç, en düşük güç, kilogram başına zirve güç, kilogram başına ortalama güç, kilogram başına en düşük güç ve yüzdesel olarak güç kaybı da anaerobik kapasite olarak bilgisayar yazılımından kaydedilmiştir (Özkan et al., 2011).

Verilerin Analizi

Analizler için SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde normal dağılıma uygunluğu, Shapiro-Wilk testinden yararlanılarak verilerin tamamının normal dağılım varsayımlarını sağladığı tespit edildi. Değişkenler arasındaki ilişkilerin analizinde Pearson Korelasyon Katsayısı korelasyon testi uygulandı. Tüm analizler için istatistiksel anlamlılık düzeyi p p<0.05 olarak belirlenmiştir. Korelasyon testi sınıflaması; 0,00-0,25 çok zayıf, 0,26-0,49 zayıf, 0,50-0,69 orta, 0,70-0,89 yüksek, 0,90-1,00 çok yüksek ilişki olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların tanımlayıcı bilgileri

	Değişkenler	X̄±SS	Min.	Maks.
Erkek	Yaş (yıl)	19±1,58	17,00	21,00
	Boy (cm)	171,88±7,84	160,00	184,00
	Kilo (kg)	68,45±14,60	50,10	96,00
	VYY (%)	15,66±4,51	11,44	26,30
	BKI (kcal)	22,95±4	19,00	30,90
	Spor Yılı (yıl)	11,55±1,66	10,00	15,00
	FIS Puanı Slalom	423,39±354,71	87,67	999,00
Kadın	Yaş (yıl)	20,25±2,98	17,00	24,00
	Boy (cm)	162,5±7,32	156,00	173,00
	Kilo (kg)	61,6±8,45	50,30	68,70
	VYY (%)	26,5±3,81	21,10	29,80
	BKI (kcal)	23,02±2,31	20,50	26,00
	Spor Yılı (yıl)	12,25±3,20	10,00	17,00
	FIS Puanı Slalom	238,93±238,49	57,91	584,36

Araştırmaya katılan 13 sporcunun tanımlayıcı özellikleri incelendiğinde erkek ve kadınların sırasıyla; yaşları 19±1,58-20,25±2,98 yıl, boy uzunlukları 171,88±7,84-162,5±7,32 cm, vücut ağırlıkları 68,45±14,60-61,6±8,45 kg, vücut yağ yüzdesi 15,66±4,51-26,5±3,81 beden kitle indekslerinin 22,95±4-23,02±2,31 kg/m^2, spor yılı 11,55±1,66-12,25±3,20 yıl, FIS Puanı Slalom 423,39±354,71-238,93±238,49 ortalamalarına sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 2: Alp disiplini sporcularının anaerobik güç parametreleri ve bacak sertliği arasındaki ilişki

	Veriler	Yerle Temas Süresi	Havada Kalma Süresi	Bacak Sertliği
PP (W)	r	,031	,311	,333
	p	,921	,302	,266
AP(W)	r	,084	,278	,224
	p	,785	,359	,462
MP(W)	r	,101	-,069	-,028
	p	,743	,823	,928
PP (W/Kg)	r	-,394	,185	**,834****
	p	,183	,546	,000
AP(W/Kg)	r	-,356	,149	,**783****
	p	,233	,628	,002
MP(W/Kg)	r	-,189	-,386	,271
	p	,536	,193	,370
PD(%)	r	-,061	,480	,299
	p	,844	,097	,321

PP [W]: Sporcunun test boyunca ulaştığı zirve güç. AP[W]: Sporcunun test boyunca uyguladığı ortalama güç. MP [W]: Sporcunun test boyunca ulaştığı en düşük güç. PP [W/kg] : Sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına zirve güç. AP [W/kg] : Sporcunun test

boyunca uyguladığı kilogram başına ortalama güç. MP [W/kg] : Sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına en düşük güç PD (%): Sporcunun test boyunca yüzdesel olarak güç kaybı.

Sporcuların anaerobik güç parametreleri ile bacak sertliği arasındaki ilişkiler Tablo 2'de verilmiştir. Katılımcıların test boyunca ulaştığı zirve güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=,031, r=,311, r=,333; p>0.05) pozitif yönde zayıf ilişki, ortalama güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=,084, r=,278, r=,224; p>0.05) pozitif yönde zayıf ve yüksek ilişki, test boyunca ulaştığı en düşük güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=,101, r=,-069, r=,028; p>0.05) pozitif ve negatif yönde çok zayıf, zayıf, orta ilişki, sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına zirve güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=-,394, r=,185; p>0.05), (r=,834; p<0.05) negatif ve pozitif yönde çok zayıf, zayıf ve yüksek ilişki, sporcuların test boyunca uyguladığı kilogram başına ortalama güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında (r=-,356, r=,149; p>0.05), (r=,783; p<0.05) negatif ve pozitif yönde zayıf, çok zayıf ve yüksek ilişki, sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına en düşük güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında (r=-,189, r=-,386, r=,271; p>0.05) negatif ve pozitif yönde çok zayıf, zayıf ilişki, sporcuların test boyunca yüzdesel olarak güç kaybı ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında (r=-,061, r=,480, r=,299; p>0.05) negatif ve pozitif yönde zayıf, orta ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 3: Alp disiplini erkek sporcuların anaerobik güç parametreleri ve bacak sertliği arasındaki ilişki

	Veriler		Yerle Temas Süresi	Havada Kalma Süresi	Bacak Sertliği
Erkek	PP (W)	r	-,312	-,227	,396
		p	,414	,556	,291
	AP (W)	r	-,378	-,410	,317
		p	,316	,273	,406
	MP (W)	r	-,045	-,543	-,068
		p	,909	,131	,862
	PP (W/Kg)	r	-,665	-,119	,917**
		p	,051	,761	,000
	AP (W/Kg)	r	-,848**	-,380	,962**
		p	,004	,313	,000
	MP (W/Kg)	r	-,223	-,761*	,229
		p	,564	,017	,553
	PD (%)	r	-,115	,632	,303
		p	,767	,068	,428

PP [W]: Sporcunun test boyunca ulaştığı zirve güç. AP[W]: Sporcunun test boyunca uyguladığı ortalama güç. MP [W]: Sporcunun test boyunca ulaştığı en düşük güç. PP [W/kg] : Sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına zirve güç. AP [W/kg] : Sporcunun test boyunca uyguladığı kilogram başına ortalama güç. MP [W/kg] : Sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına en düşük güç PD (%): Sporcunun test boyunca yüzdesel olarak güç kaybı.

Alp disiplini erkek sporcuların anaerobik güç parametreleri ile bacak sertliği arasındaki ilişkiler Tablo 3'te verilmiştir. Katılımcıların test boyunca ulaştığı zirve güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=-,312, r=-,227, r=,396; p>0.05) negatif ve pozitif yönde zayıf, çok zayıf ilişki, ortalama güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=-378, r=-410, r=,317; p>0.05) negatif ve pozitif yönde zayıf ilişki, test boyunca ulaştığı en düşük güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=-,045, r=-,543, r=-,068; p>0.05) negatif yönde zayıf, orta ilişki, sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına zirve güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=-,665, r=-,119; p>0.05), (r=,917; p<0.05) negatif ve pozitif yönde orta, çok zayıf ve yüksek ilişki, sporcuların test boyunca uyguladığı kilogram başına ortalama güç ve yerle temas/bacak sertliği arasında/ havada kalma süresi arasında sırasıyla (r=-,848, r=-,962; p<0.05), (r=,380; p>0.05) negatif ve pozitif yönde yüksek, çok yüksek, zayıf ilişki, sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına en düşük güç ve havada kalma süresi/yerle temas/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=-,761; p<0.05), (r=-,223, , r=,229; p>0.05) negatif ve pozitif yönde yüksek, çok zayıf ilişki, sporcuların test boyunca yüzdesel olarak güç kaybı ve yerle temas/havada kalma süresi/bacak sertliği arasında (r=-,115, r=,632, r=,303; p>0.05) negatif ve pozitif yönde çok zayıf, orta, zayıf ilişki tespit edilmiştir.

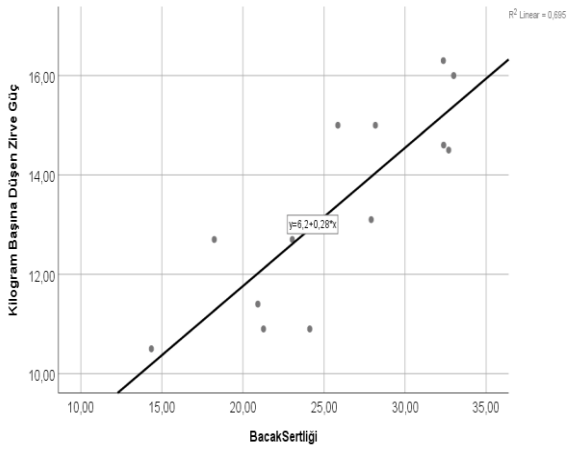
Tablo 4: Alp disiplini kadın sporcuların anaerobik güç parametreleri ve bacak sertliği arasındaki ilişki

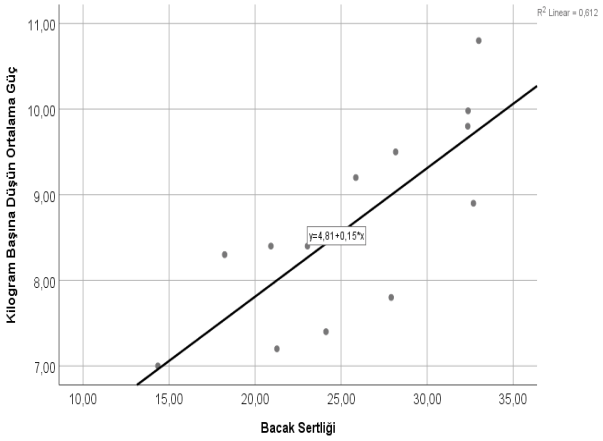
	Veriler		Yerle Temas Süresi	Havada Kalma Süresi	Bacak Sertliği
Kadın	PP (W)	r	-,782	,386	,915
		p	,218	,614	,085
	AP (W)	r	-,628	,541	,877
		p	,372	,459	,123
	MP(W)	r	-,899	-,027	,672
		p	,101	,973	,328
	PP (W/Kg)	r	-,871	,207	**,968***
		p	,129	,793	,032
	AP(W/Kg)	r	-,713	,306	**,968***
		p	,287	,694	,032
	MP(W/Kg)	r	-,944	-,270	,660
		p	,056	,730	,340
	PD(%)	r	,204	,604	,336
		p	,796	,396	,664

PP [W]: Sporcunun test boyunca ulaştığı zirve güç. AP[W]: Sporcunun test boyunca uyguladığı ortalama güç. MP [W]: Sporcunun test boyunca ulaştığı en düşük güç. PP [W/kg] : Sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına zirve güç. AP [W/kg] : Sporcunun test boyunca uyguladığı kilogram başına ortalama güç. MP [W/kg] : Sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına en düşük güç PD (%): Sporcunun test boyunca yüzdesel olarak güç kaybı.

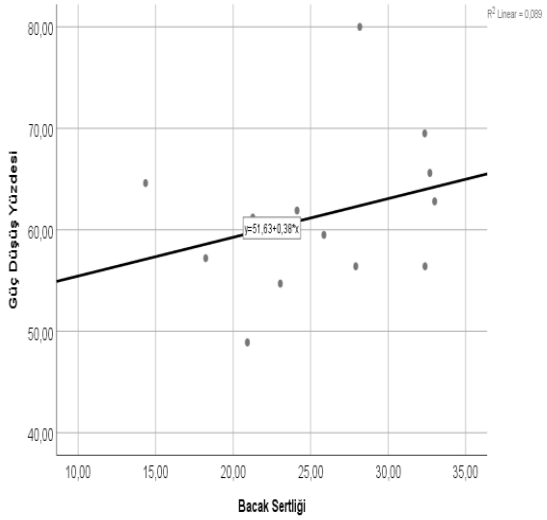
Alp disiplini kadın sporcuların anaerobik güç parametreleri ile bacak sertliği arasındaki ilişkiler Tablo 3'te verilmiştir. Katılımcıların test boyunca ulaştığı zirve güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=-,782, r=,386, r=,915; p>0.05) negatif ve pozitif yönde yüksek, zayıf, çok yüksek ilişki, ortalama güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=-628, r=,541, r=,877; p>0.05) negatif ve pozitif yönde orta, yüksek ilişki, test boyunca ulaştığı en düşük güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=-,899, r=-,027, r=,672; p>0.05) negatif ve pozitif yönde yüksek, zayıf, orta ilişki, sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına zirve güç ve yerle temas/havada kalma süresi/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=-,871, r=,207; p>0.05), (r=,968; p<0.05) negatif ve pozitif yönde yüksek, çok zayıf, çok yüksek ilişki, sporcuların test boyunca uyguladığı kilogram başına ortalama güç ve yerle temas/bacak sertliği arasında/ havada kalma süresi arasında sırasıyla (r=-,713, r=,306; p>0.05), (r=,968; p<0.05), negatif ve pozitif yönde yüksek, zayıf, çok yüksek ilişki, sporcunun test boyunca ulaştığı kilogram başına en düşük güç ve havada kalma süresi/yerle temas/ bacak sertliği arasında sırasıyla (r=-,944, r=-,270, r=,660; p>0.05) negatif ve pozitif yönde çok yüksek, zayıf, orta ilişki, sporcuların test boyunca yüzdesel olarak güç kaybı ve yerle temas/havada kalma süresi/bacak sertliği arasında (r=,204, r=,604, r=,336; p>0.05) pozitif yönde çok zayıf, zayıf ilişki tespit edilmiştir.

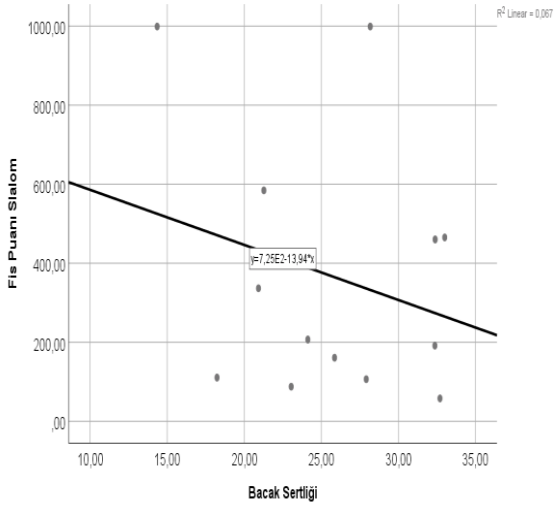
Şekil 1: Alp disiplini sporcularının PP [W/kg] -AP [W/kg] değerleri ile bacak sertliği arasındaki ilişkiler





Şekil 2: Alp disiplini sporcularının PD (%) -FIS Puanları ile bacak sertliği arasındaki ilişkiler





TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada kayak alp disiplini branşı sporcularının bacak sertliği ile anaerobik güç parametreleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın temel hipotezi, bacak sertliği ve anaerobik güç parametreleri arasında anlamlı bir ilişki olacağı yönündedir. Çalışmanın sonuçlarına göre, sporcuların test boyunca ulaştığı kilogram başına zirve güç, ortalama güç ve bacak sertliği arasında sırasıyla (r=,834, r=,783; p<0.05), erkek sporcuların test boyunca ulaştığı kilogram başına zirve güç, ortalama güç, en düşük güç ve bacak sertliği arasında sırasıyla (r=,917, r=-,848, r=-,962, r=-,761; p<0.05), kadın sporcuların da test boyunca uyguladığı kilogram başına zirve güç, ortalama güç ve bacak sertliği arasında sırasıyla (r=,968, r=,968; p<0.05) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, bacak sertliği ile anaerobik performans, reaktif kuvvet indeksi, sprint ve dikey sıçrama ile ilişkilendiren çalışmalara rastlanılmıştır (Aktaş; Bret, Rahmani, Dufour, Messonnier, & Lacour, 2002; Chelly & Denis, 2001; Dallas, Pappas, Ntallas, Paradisis, & Exell, 2020; İnce, 2020; Sikora, Lehnert, Hanzlíková, & Hughes, 2023). Bacak sertliği, dikey ve yatay düzlemde gerçekleştirilen yürüme, koşma, sprint ve sıçrama esnasında ayağın yere teması ile birlikte kasta meydana gelen mekanik değişimleri ifade eder (Farley, Houdijk, Van Strien, & Louie, 1998). Yapılan bir çalışmada, hentbolcuların bacak sertlikleri ile maksimum koşu hızı arasında pozitif ilişki olduğunu bildirilmiştir. Bunun sebebinde de yerle temas süresi ve zemin itme kuvvetini optimize ederek koşu performansını iyileştirebildiği söylenmiştir (Chelly & Denis, 2001). Sprint koşusu sırasında hızlı sprinterlerin daha yavaş sprinterlere göre daha fazla bacak sertliğine sahip olduğunu bildirilmiştir (Strong et al., 2005). Dikey sıçrama sırasında bacak sertliği daha yüksek olan sporcuların 100 m sprint performansı sırasında birinci (0-30 m) ve ikinci (30-60 m) aralıklar arasında daha yüksek hızlanma elde ettiğini, ikinci ve üçüncü (60 100 m) aralıklar arasında ise daha büyük bir yavaşlama sergilediğini bildirmiştir (Bret et al., 2002). Sıçrama ve dikey sıçrama performansı sırasında, artan bacak sertliği daha kısa zemin temas sürelerine, artan zemin temas frekansına ve artan dikey zemin reaksiyon kuvvetlerine bağlanmıştır (Arampatzıs, Brüggemann, & Klapsıng, 2001). Bacak sertlik antrenmanlarıyla derinlik sıçrama 20, 40 ve 60 cm performanslarının en üst seviyeye çıktığı görülmüştür (Arampatzıs et al., 2001). Çalışmamızda sporcuların güç çıktıları; PP (W), AP(W), MP(W), MP(W/KG), PD(%) ile yerle temas süresi, havada kalma süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alp disiplini branşı genellikle yerçekimi kuvvetinin etkisiyle hareket ederken, sporcuların performansı, daha çok teknik becerilere ve dengeye bağlıdır. Sporcuların fiziksel özellikleri (yaş, cinsiyet, antrenman geçmişi gibi) ve bireysel farklılıklar, performanslarını etkileyebilir. PP (W/Kg), AP (W/Kg) ve bacak sertliği arasında anlamlı güçlü pozitif ilişki bulunmuştur. Sporcuların kilogram başına maksimum güç çıkışının bacak sertliği ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, daha yüksek relatif tepe gücüne sahip sporcuların daha sert bacaklara sahip olduğunu ve bu sertliğin performansa katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Zirve güç sporcuların kısa süreli yüksek yoğunluklu performanslarını değerlendirmede önemli bir gösterge olurken, bacak sertliği de güç üretimi üzerinde de etkili olduğu düşünülmektedir. Bu iki parametre arasında anlamlı bir ilişki bulunması, sporcunun kas-tendon kompleksinin gücün transferini ne kadar verimli gerçekleştirdiğini gösterebilmektedir. Yüksek bacak sertliği, daha etkili güç transferi ve patlayıcı kuvvet üretimine katkıda bulunabilir. Ortalama güç çıkışı ve bacak sertliği arasında çıkan anlamlı ilişki, daha yüksek bacak sertliği, vücut ağırlığına göre daha fazla güç üretebilme kapasitesi anlamına gelebilir. Bunun da sporcuların performansını olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek mutlak kas gücüne sahip olduğu ve daha yüksek güç çıkışı ürettiği kabul edilmektedir (Falgairette, Billaut, Giacomoni, Ramdani, & Boyadjian, 2004; Soydan, Hazir, Ozkan, & Kin-Isler, 2018). Çalışmanın diğer bulgularına göre kadın ve erkek sporcuların PP (W/Kg) ve AP (W/Kg) değerleri ve bacak sertliği arasında anlamlı ilişkiler görülmektedir p<0.05. Erkek sporcuların PP (W/Kg), AP (W/Kg) ve bacak sertliği değerlerinin kadınlardan düşük çıkması, erkek ve kadın sporcu sayılarındaki farklılık ve kendi içlerinde değerlendirme yapılması ile alakalıdır. Erkeklerin MP(W/Kg) değeri ile havada kalma süresi arasında negatif yönde anlamlı ilişki çıkmıştır. Bacak sertliği ile yerle temas süresi arasındaki negatif ilişki, bacak sertliği arttıkça yerle temas süresinin kısaldığını gösterir. Yani, daha sert bacaklar, zıplama veya koşma sırasında zeminle daha kısa süre temas ederek daha iyi bir performans sergileyebilir (Komi, 2003; Nicol & Komi, 2003). Bacak sertliği ile yerle temas süresi arasındaki negatif ilişki, sporcuların antrenman programlarının geliştirilmesinde önemli bir faktördür. Bacak sertliğini artırmak, sporcuların daha etkili ve verimli bir şekilde performans göstermelerine yardımcı olabilir.

Bacak sertliğini artırmak için çeşitli antrenman yöntemleri, güç ve patlayıcılık geliştirmeye yönelik stratejiler sunulmuştur. Yapılan bir çalışmada direnç antrenmanlarının kas gücünü artırma ve kas sertliğini geliştirme konusundaki etkilerini incelemektedir (Peterson & Gordon, 2011). Pliometrik antrenmanın çocukların bacak sertliği ve genel performansı üzerindeki olumlu etkilediğini ortaya koymuştur (Lloyd,

Oliver, Hughes, & Williams, 2012). Hentbol sporcuları ile yapılan bir çalışmada, 3 aylık pliometrik antrenmanın sporcuların dikey sıçrama ve bacak sertliği değerlerini geliştirdiğini bildirilmiştir (Guiard & Durand, 2015). Literatüre bakıldığı zaman bacak sertliğini artırmak için pliometrik antrenman, ağırlık antrenmanı, hız, patlayıcılık antrenmanları ve dengeli antrenmanları gibi yöntemler etkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmamızın bulguları doğrultusunda, PP (W/Kg), AP (W/Kg) ve bacak sertliği ilişkisine baktığımız zaman, bacak sertliğindeki artış ile daha yüksek zirve güç ve ortalama güç değerinin olacağı ve daha yüksek bacak sertliğinin daha iyi bir patlayıcı güç dolayısı ile daha iyi bir spor performansı oluşturduğu şeklinde düşünülebilir. Çalışmamızda FIS (International Ski Federation) puanı ile bacak sertliği arasındaki ilişkiyi gösteren bir grafik yer alıyor. Bu grafikte negatif ilişki gözlemleniyor, bu da FIS puanlarının düştükçe bacak sertliğinin arttığını gösteriyor. Kayak branşında FIS puanı, sporcuların performansını değerlendirmek için kullanılan bir ölçüttür. Bir sporcunun belirli bir yarışta veya bir dizi yarışta elde ettiği sonuçlara göre hesaplanır. Daha düşük bir FIS puanı, sporcu için daha iyi bir sıralama ve performans anlamına gelmektedir. Ayrıca bu durum, bacak sertliği ve anaerobik kapasite ile ilişkilidir. Yüksek bacak sertliği ve anaerobik kapasite, alp disiplini gibi sporlar için önemli fiziksel özelliklerdir ve bu özellikler, sporcuların performanslarını olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde temel güç antrenmanlarının kas katılığını arttırabileceğini, yüksek katılığı üretmek ve sürdürmek için patlayıcı egzersizlerde maksimum performansın önemli bir faktörü olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Aktaş, B. S. Kayak Branşı Sporcularında Bacak Sertliği ve Reaktif Kuvvet İndeksi Farklılıklarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14*(3), 391-400.

Arampatzis, A., & Brüggemann, G.-P. (1998). A mathematical high bar–human body model for analysing and interpreting mechanical-energetic processes on the high bar. *Journal of Biomechanics, 31*(12), 1083-1092.

Arampatzıs, A., Brüggemann, G.-P., & Klapsıng, G. M. (2001). Leg stiffness and mechanical energetic processes during jumping on a sprung surface. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 33*(6), 923-931.

Blickhan, R. (1989). The spring-mass model for running and hopping. *Journal of Biomechanics, 22*(11-12), 1217-1227.

Born, D.-P., Zinner, C., Düking, P., & Sperlich, B. (2016). Multi-directional sprint training improves change-of-direction speed and reactive agility in young highly trained soccer players. *Journal of Sports Science & Medicine, 15*(2), 314.

Bret, C., Rahmani, A., Dufour, A., Messonnier, L., & Lacour, J. (2002). Leg strength and stiffness as ability factors in 100 m sprint running. *Journal of sports medicine and physical fitness, 42*(3), 274.

Brügger, O., Bianchi, G., Schulz, D., Kisser, R., & Rogmans, W. (2010). Snow-sport helmets: injury prevention, rate of wearers and recommendations. *Berne: bfu-Swiss Council for Accident Prevention. EuroSafe Task Force Safety in Sports*.

Butler, R. J., Crowell III, H. P., & Davis, I. M. (2003). Lower extremity stiffness: implications for performance and injury. *Clinical biomechanics, 18*(6), 511-517.

Chelly, S. M., & Denis, C. (2001). Leg power and hopping stiffness: relationship with sprint running performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 33*(2), 326-333.

Dallas, G. C., Pappas, P., Ntallas, C. G., Paradisis, G. P., & Exell, T. A. (2020). The effect of four weeks of plyometric training on reactive strength index and leg stiffness is sport dependent. *Journal of sports medicine and physical fitness, 60*(7), 979-984.

Dalleau, G., Belli, A., Viale, F., Lacour, J.-R., & Bourdin, M. (2004). A simple method for field measurements of leg stiffness in hopping. *International journal of sports medicine, 25*(03), 170-176.

Falgairette, G., Billaut, F., Giacomoni, M., Ramdani, S., & Boyadjian, A. (2004). Effect of inertia on performance and fatigue pattern during repeated cycle sprints in males and females. *International journal of sports medicine, 25*(03), 235-240.

Farley, C. T., Houdijk, H. H., Van Strien, C., & Louie, M. (1998). Mechanism of leg stiffness adjustment for hopping on surfaces of different stiffnesses. *Journal of applied physiology, 85*(3), 1044-1055.

Guiard, Q., & Durand, S. (2015). *Jumping Performances In National 2 Women Handball Players: Effect of A 3-Month Plyometric Training Program.* Paper presented at the ISBS-Conference Proceedings Archive.

İnce, İ. (2020). 14-17 Yaş Grubu Voleybolcularda Reaktif Kuvvet İndeksi ve Bacak Sertliğinin Bazı Performans Testleri İle İlişkisinin İncelenmesi. *Germenica Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1*(1), 37-45.

Komi, P. V. (2003). Stretch-shortening cycle. *Strength and power in sport*, 184-202.
Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Hughes, M. G., & Williams, C. A. (2012). The effects of 4-weeks of plyometric training on reactive strength index and leg stiffness in male youths. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 26*(10), 2812-2819.
Lopes-Silva, J. P., & Franchini, E. (2021). Developing anaerobic power and capacity for combat sports athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 16*.
Ma, T., Tan, J., Li, R., Li, J., & Gao, B. (2023). Effects of six weeks of sub-plateau cold environment training on physical functioning and athletic ability in elite parallel giant slalom snowboard athletes. *PeerJ, 11*, e14770.
Maquirriain, J. (2013). The interaction between the tennis court and the player: how does surface affect leg stiffness? *Sports Biomechanics, 12*(1), 48-53.
Nicol, C., & Komi, P. V. (2003). Stretch-shortening cycle fatigue and its influence on force and power production. *Strength and power in sport*, 203.
Ozan, M., Kiliç, M., & Çakmakçı, O. (2018). Assessment of anaerobic power with arm and leg Wingate tests in athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
Özkan, A., Koz, M., & Ersöz, G. (2011). Wingate anaerobik güç testinde optimal yükün belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(1), 1-5.
Peterson, M. D., & Gordon, P. M. (2011). Resistance exercise for the aging adult: clinical implications and prescription guidelines. *The American journal of medicine, 124*(3), 194-198.
Sikora, O., Lehnert, M., Hanzlíková, I., & Hughes, J. (2023). The impact of a novel neuromuscular training program on leg stiffness, reactive strength, and landing biomechanics in amateur female rugby players. *Applied Sciences, 13*(3), 1979.
Soydan, T. A., Hazir, T., Ozkan, A., & Kin-Isler, A. (2018). Gender differences in repeated sprint ability. *Isokinetics and Exercise Science, 26*(1), 73-80.
Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., . . . Pivarnik, J. M. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics, 146*(6), 732-737.
Vanat, L. (2009). Fréquentation des domaines skiables: Bilan de la saison 2008/09-Suisse. In: Genève.
Wilson, J. M., & Flanagan, E. P. (2008). The role of elastic energy in activities with high force and power requirements: a brief review. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 22*(5), 1705-1715.
Yılmaz, A., Müniroğlu, S., Kin, İ. A., & Akalan, C. (2012). Aerobik ve anaerobik performans özelliklerinin tekrarlı sprint yeteneği ile ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10*(3), 95-100.

Spor Yapan Çocukların Fiziksel Uygunluk Parametlerinin ve Koordinasyon Becerilerinin Haftalık Antrenman Sıklığı Çerçevesinde Değerlendirilmesi

Abdülhamit AKYILDIZ[1], Mehmet Akif AKYILDIZ[2], Cemal BEKLEMİŞ[1], Ergün ŞENTÜRK[1], Hasan İdris KURT[1], Tamer CİVİL[3]

[1]Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı
[2]Trabzon Düzköy Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü
[3]Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı

ÖZET

Bu çalışmada 12-13 yaş gruplarında yaz spor okullarına devam eden çocuklar (2-3 antrenman/hafta) ile kulüp antrenmanlarına ilave atletik performans antrenmanları yapan çocukların (4-5 antrenman/hafta) fiziksel uygunluk parametreleri ile koordinasyon becerilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu Trabzon, Düzköy ilçesinde yaz spor okullarına devam eden sporcular (20 erkek) ile Trabzon Ortahisar ilçesinde farklı spor kulüplerinde spor yapan ve kulüp antrenmanlarına ek olarak atletik performans antrenmanları yapan (23 erkek) sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada Milli Eğitim Bakanlığı tarafından tasarlanan Fiziksel Uygunluk Karnesinde yer alan testler ile 5-14 yaş çocuklar için motor koordinasyonu ölçen Çocuk Beden Koordinasyon Testi kullanıldı. Verilerin analizi SPSS 27 istatistik programı kullanılarak gerçekleştirildi. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği için ikili grupların analizinde bağımsız örneklem t-testi kullanıldı. Fiziksel uygunluk ve koordinasyon testleri skorları analiz sonuçlarına göre haftada 2-3 gün antrenman yapan sporcu çocukların şınav test skorlarının 4-5 gün antrenman yapan sporcu çocuklardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptandı. Diğer fiziksel uygunluk parametrelerine ait skorlarda oluşan farkın ise anlamlı düzeyde olmadığı tespit edildi. Koordinasyon test skorları arasında oluşan farklar incelendiğinde sadece sol ve sağ ayak yanlara sekme becerisinin haftada 4-5 gün antrenman yapan çocukların lehinde anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptandı. Diğer koordinasyon parametreleriyle ilgili oluşan farkların ise anlamlı olmadığı tespit edildi. Sonuç olarak haftalık antrenman sıklığının yüksek olmasının ölçülen parametrelerin geliştirilmesinde önemli katkı sağlamadığı dikkati çekmektedir. Antrenman sonrası dinlenme ve beslenme süreçlerinin iyi düzeyde planlanması ve spor dallarında bu yaş gurupları eğitilirken bütüncül vücut gelişimi göz önünde bulundurularak her bölgeye yönelik antrenman içeriklerinin uygulanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk ve ergen, Spor, Koordinasyon, Fiziksel uygunluk

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the physical fitness parameters and coordination skills of children aged 12-13 who attend summer sports schools (2-3 training sessions per week) compared to those who participate in additional athletic performance training along with club training (4-5 training sessions per week). The study group consisted of athletes (20 boys) attending summer sports schools in Düzköy, Trabzon, and athletes (23 boys) from different sports clubs in Ortahisar, Trabzon, who engage in athletic performance training in addition to club training. The research utilized tests from the Physical Fitness Report designed by the Ministry of National Education and the Children's Body Coordination Test, which measures motor coordination for children aged 5-14. Data analysis was performed using the SPSS 27 statistical program. Since the data exhibited a normal distribution, an independent samples t-test was employed for the analysis of the two groups. The analysis revealed that the push-up test scores of the child athletes training 2-3 days a week were significantly higher than those training 4-5 days a week. However, the differences in scores for other physical fitness parameters were not significant. When examining the differences in coordination test scores, only the ability to laterally hop on the left and right foot was found to be significantly higher for the children training 4-5 days a week. The differences for other coordination parameters were not significant. In conclusion, the findings suggest that a higher training frequency does not significantly contribute to the development of the measured parameters. It is recommended that post-training recovery and nutrition processes be well-planned, and that a holistic approach to body development be considered when training these age groups in sports, ensuring that training content is tailored to each area.

Keywords: Child and adolescent, Sports, Coordination, Fitness

GİRİŞ

Yaşamı boyunca doğumdan ölüme kadar büyüyen ve gelişen insan organizması için çocukluk dönemi kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde çocukların fiziksel aktivite ve egzersize çocukluk döneminde teşvik edilmesi bu davranışları yetişkinliğe taşıması açısından önemlidir. (Cengiz, Hünük ve İnce, 2014; Welk, 2002). Yetişkinlik döneminde fiziksel aktiviteye yatkınlık ve fiziksel uygunluk çerçevesinde bireyler incelendiğinde çocukluk döneminde fiziksel aktivitelerle birlikte temel motor beceri ve koordinasyon yetilerini kazandıkları gözlemlenmektedir (Kayışoğlu, 2017). Yine aynı şekilde çocukluk yıllarında fiziksel aktivite ve egzersizden uzak bireylerin yetişkinlik dönemindeki kronik rahatsızlıkları derinlemesine incelendiğinde yetersiz fiziksel aktivitenin etkili olduğu belirlenmiştir (Malina, Bouchard, ve Bar-Or, 2004). Bu durum beden eğitimi ve spor aktivitelerini içine alan sağlıklı yaşam biçiminin çocukluk döneminden itibaren önemsenmesi gerektiğinin önemli bir kanıtıdır (Hallal ve ark., 2006). Bu sağlıklı yaşam biçiminin kazanımında egzersiz ve spor yapmanın önemi tartışılmaz bir gerçektir. Spor yönelik yapılan antrenmanların çocuk ve ergenleri tüm yönleriyle birlikte fiziksel uygunluk ve koordinasyon becerilerini de geliştirmektedir. Haftalık antrenman sıklıklarının bilimsel yöntemlerle artırılması fiziksel uygunluk ve koordinasyon düzeylerini geliştireceği düşünülmektedir. Buradan hareketle çalışmada haftalık antrenman sıklıklarının fiziksel uygunluk ve koordinasyon üzerine etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

AMAÇ

Bu çalışmada 12-13 yaş gruplarında haftada 2-3 gün yaz spor okullarına devam eden çocuklar ile haftada 4-5 gün kulüp antrenmanları ve atletik performans antrenmanları yapan çocukların fiziksel uygunluk parametreleri ile koordinasyon düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Ayrıca çalışmanın alt hedefi olarak katılımcıların yaş değişkenleri açısından fiziksel uygunluk parametreleri ile koordinasyon düzeylerinin değerlendirilmesi de amaçlanmıştır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırma mevcut durumun ortaya konulması ve bağımsız değişkenler arasında oluşan farkın belirlenmesi için nicel araştırma yöntemi ile yürütülmüştür. Bu çalışmada örneklem grubunu Trabzon ili Düzköy ilçesinde yaz spor okullarına devam eden 19 erkek sporcu ($\bar{x}$ = 12,31 yaş) ile Ortahisar ilçesinde kulüp antrenmanları ile beraber ilave antrenman yapan 24 erkek sporcu ($\bar{x}$ = 12,37 yaş) oluşturmaktadır. Ölçümler katılımcılardan ve yasal velilerinden onamları alınarak uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Milli Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu Beden eğitimi ve spor öğretmenleri için sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesinde (MEB, 2017) yer alan testler ile Kiphard ve Schilling (1974) tarafından geliştirilen, Özkara ve Kalkavan (2018) tarafından ülkemizde geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılan 5-14 yaş çocuklar için motor koordinasyonu ölçen Çocuk Beden Koordinasyon Testi kullanılmıştır. Çocuk Beden Koordinasyon Testinin veri toplama aracı olarak kullanılması için gerekli izin mail yoluyla alınmıştır. Araştırmada kullanılan fiziksel uygunluk karnesinde; Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu, Vücut Kitle Endeksi, Şınav, Mekik ve Otur Uzan Testleri yer almaktadır. Araştırmada kullanılan Çocuk Beden Koordinasyon Testi 5-14 yaş çocukların motor beceri ve koordinasyon becerilerine ölçen test bataryası içerisinde Geriye Dengeleme, Tek Ayak Sekme, Yanlara Sıçrama, Platformla Yanlara Adımlama olmak üzere 4 farklı fiziksel test bulunmaktadır. Verilerin analizi SPSS 27 istatistik programı kullanılarak gerçekleştirildi. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği skewness ve kurtosis değerleri çerçevesinde incelendi. İnceleme sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildi. Bu doğrultuda ikili grupların analizinde bağımsız örneklem t-testi kullanıldı.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatiksel Bulgular

	n	%
12 Yaş	28	6
	5,1	
13 Yaş	15	3
	4,9	
2-3 Antrenman / Hafta	20	4
	6,5	
4-5 Antrenman / Hafta	23	5
	3,5	

Tablo 2. Haftalık Antrenman Sayısı ile Fiziksel Uygunluk Değerleri Bağımsız T-Testi Analizi

		n	Ort.	Ss.	t	p
Mekik	2-3 Antrenman / Hafta	20	40,50	9,56	-0,042	0,967
	4-5 Antrenman / Hafta	23	40,78	30,37		
Şınav	2-3 Antrenman / Hafta	20	24,15	8,32	3,911	**0,001***
	4-5 Antrenman / Hafta	23	14,91	7,16		
Sağ Esneklik	2-3 Antrenman / Hafta	20	25,42	4,88	-0,272	0,787
	4-5 Antrenman / Hafta	23	25,86	5,72		
Sol Esneklik	2-3 Antrenman / Hafta	20	25,25	4,88	-0,460	0,648
	4-5 Antrenman / Hafta	23	26,00	5,69		
VKI	2-3 Antrenman / Hafta	20	19,18	3,14	-0,055	0,957
	4-5 Antrenman / Hafta	23	19,22	2,72		

Haftalık antrenman sayısı ile şınav skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi ($p<0,05$).

Tablo 3. Haftalık Antrenman Sayısı ile Koordinasyon Testi Skorları Bağımsız T-Testi Analizi

		n	Ort.	Ss.	t	p
Geriye dengeleme	2-3 Antrenman / Hafta	20	12,25	5,13	0,193	0,848
	4-5 Antrenman / Hafta	23	12,56	5,49		
Sağ Ayak Sekme	2-3 Antrenman / Hafta	20	31,80	6,16	-4,049	**0,001***
	4-5 Antrenman / Hafta	23	37,73	2,41		
Sol Ayak Sekme	2-3 Antrenman / Hafta	20	31,85	6,79	-2,077	**0,044***
	4-5 Antrenman / Hafta	23	35,91	6,02		

Yanlara Sıçrama	2-3 Hafta Antrenman /	20	69,35	15,35	-1,186	0,242
	4-5 Hafta Antrenman /	23	75,26	17,07		
Platformla Yanlara Adımlama	2-3 Hafta Antrenman /	20	23,30	4,92	-1,111	0,273
	4-5 Hafta Antrenman /	23	24,95	4,83		

Haftalık antrenman sayısı ile katılımcıların sağ ve sol ayakları üzerinde tek ayakla sekme skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi ($p<0,05$).

Tablo 4. Yaş Değişkeni ile Fiziksel Uygunluk Değerleri Bağımsız T-Testi Analizi

		n	Ort.	Ss.	t	p
Mekik	12 Yaş	28	32,35	16,00	-3,703	**0,001***
	13 Yaş	15	56,13	26,17		
Şınav	12 Yaş	28	18,00	9,31	-1,218	0,230
	13 Yaş	15	21,46	8,00		
Esneklik-Sağ	12 Yaş	28	23,48	4,02	-4,435	**0,001***
	13 Yaş	15	29,73	5,05		
Esneklik-Sol	12 Yaş	28	23,78	4,94	-3,580	**0,001***
	13 Yaş	15	29,13	4,08		
VKI	12 Yaş	28	18,62	2,67	-1,839	0,073
	13 Yaş	15	20,28	3,05		

Yaş değişkeni ile katılımcıların mekik çekme, sağ esneklik ve sol esneklik skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi ($p<0,05$).

Tablo 5. Yaş Değişkeni ile Koordinasyon Testi Skorları Bağımsız T-Testi Analizi

		n	Ort.	Ss.	t	p
Geriye dengeleme	12 Yaş	28	11,75	4,51	-1,025	0,317
	13 Yaş	15	13,66	6,44		
Sağ Ayak Sekme	12 Yaş	28	34,21	5,92	-1,273	0,210
	13 Yaş	15	36,40	4,08		
Sol Ayak Sekme	12 Yaş	28	34,21	5,86	0,255	0,800
	13 Yaş	15	33,66	8,12		
Yanlara Sıçrama	12 Yaş	28	65,17	11,50	-5,045	**0,001***
	13 Yaş	15	86,20	15,53		
Platformla Yanlara Adımlama	12 Yaş	28	21,89	3,90	-5,451	**0,001***
	13 Yaş	15	28,46	3,50		

Yaş değişkeni ile yanlara sıçrama ve platformla yanlara adımlama skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi ($p<0,05$).

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Haftada 2-3 gün antrenman yapanların şınav çekme skorları (24,15) haftada 4-5 gün antrenman yapan katılımcıların şınav çekme skorlarından (14,91) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı. Bu sonucun nedeninin haftada 2-3 gün antrenman yapan sporcu çocukların üst extremite gücünün ön plana çıktığı tenis ve voleybol ile ilgilenmesinin bir sonucu olduğu düşünülebilir. Haftalık 4-5 gün antrenman yapan sporcu çocukların daha fazla oranda alt extremite gücünün ön planda olduğu futbol ile ilgilendikleri ile ilişkilendirilebilir. Bütün spor dallarında bu yaş gurupları eğitilirken bütüncül vücut gelişimi göz önünde bulundurularak her bölgeye yönelik antrenman içeriklerinin uygulanması önerilebilir.

Haftada 4-5 gün antrenman yapan katılımcıların sağ ayakları üzerinde tek ayakla sekme skorları ve Haftada 4-5 gün antrenman yapan katılımcıların sol ayakları üzerinde tek ayakla sekme skorları, haftada 2-3 gün antrenman yapan katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi. Bu sonucun nedeninin haftada 4-5 gün antrenman yapan sporcu çocukların daha yoğun bir antrenman periyotlamasından geçtikleri ve daha fazla yüklenmeye maruz kaldıkları için alt exremite gücünde artış olduğunun göstergesi olduğu düşünülebilir. Daha yoğun bir antrenman dönemi geçiren çocukların alt extremitelerindeki bu gelişim göz önüne alındığında çocukların yetişkinlik dönemlerinde ve sporculuk hayatına olumlu yönde etkisinin olacağı düşünülmektedir. Tüm bu etkilere bakıldığında alt extremite gelişimini artıracağı için antrenman sıklılığının belirli oranlarda artırılması önerilebilir.

Yaş değişkeni ile katılımcıların Fiziksel Uygunluk skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi. 13 yaşında olan katılımcıların mekik çekme, sağ esneklik ve sol esneklik skorlarının 12 yaşında olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptandı. Beceri testinde ise sadece yanlara sıçrama ve platformla yanlara adımlama skorlarında 13 yaş lehinde anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Bu sonuçların ergenlik döneminde 13 yaşındaki çocukların fiziksel uygunluk parametreleri kapsamında gelişim düzeylerinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir (Altınkök, 2017). Burada bağıl yaş faktörü de düşünüldüğünde fiziksel uygunluk parametrelerinde ve bazı beceri parametrelerinde anlamlı düzeyde yükselişin olması literatür tarafından da desteklenmektedir (Pekel ve Kamiş, 2018).

Sonuç olarak haftalık antrenman sıklığının yüksek olmasının kuvvet, esneklik ve koordinasyonun parametrelerinin tümünün geliştirilmesine önemli katkı sağlamadığı dikkati çekmektedir. Antrenman sonrası dinlenme ve beslenme süreçlerinin iyi düzeyde planlanması ve spor dallarında bu yaş gurupları eğitilirken bütüncül vücut gelişimi göz önünde bulundurularak her bölgeye yönelik antrenman içeriklerinin uygulanması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Altınkök M. The effects of coordinated teaching method practices on some motor skils of 6- year-old children. Eurasian Journal of Education Research, 2017; 17 (68): 49-61.

Cengiz, C., Hünük, D. and İnce, M. L. (2014). Psychometric properties and inıtial findings of the physical activity stages of change questionnaire among Turkish middle school students. Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt, 8(8), 131-139.

Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R. and Wells, J. C. K. (2006). Adolescent physical activity and health. Sports Medicine, 36(12), 1019–1030.

Kayışoğlu B. Erken Çocuklukta Beden Eğitimi ve Spor. Özyürek. A (Ed.), Vize Yayıncılık: 40- 96. Ankara; 2017.

Malina, R. M., Bouchard, C. and Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). Leeds: Human Kinetics.

Milli Eğitim Bakanlığı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri İçin Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Uygulama Rehberi (2017), 15-21.

Özkara, A. B., ve Kalkavan, A. (2018). Çocuk Beden Koordinasyon Testinin (KTK: Körperkoardinations Test Für Kinder) Ortaokul Grubu Türk Çocukları için Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Spormetre, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(4), 1-11.

Pekel, H. A., ve Kamiş, O. (2018). 14 Yaş Altı Atletlerde Bağıl Yaş Etkisi. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(3), 153-162.

Welk, G. (2002) Physical activity assessments for health related research. Human Kinetics, Iowa.

Basketbol Sporcularına Uygulanan Core Kuvveti Egzersizlerinin Alt Ekstremite Kuvvetine Etkisinin İncelenmesi

Hamit KAVURMACI[1], Vildan KAHYAOĞLU[2], Vedat AYAN[3]

[1] Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2] Trabzon Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
[3] Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, basketbolda kor antrenmanlarının alt ekstremite kuvveti üzerinde etkisini belirlemektir. Çalışmamızda nicel araştırma yöntemlerinden deney ve kontrol gruplu ön test – son test desenli deneysel yöntem kullanılmıştır. Çalışmaya elit düzeyde basketbol sporcusu olan toplam 24 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular rastgele seçim yoluyla deney grubu (n=12) ve kontrol grubu (n=12) olarak ikiye ayrıldı. Deney grubuna 8 haftalık kor antrenman programı uygulandı. İstatistiksel veri analizi, IBM SPSS 24.0 (IBM Co., Armonk, NY, ABD) kullanılarak yapıldı. Veri dağılımının normalliği Shapiro-Wilk testi ve Skewness basıklık değerleri z skorları ile test edildi. Sporcuların tanımlayıcı bilgileri (yaş, boy, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi) ortalama ve standart sapma olarak bildirildi. Tanımlayıcı değişkenler bağımsız t testi ile karşılaştırıldı. Sporcuların izokinetik kas kuvvetlerine ait değişkenleri üzerindeki zaman (başlangıç ve son) ve gruplar (deneysel ve kontrol) için etkileşimleri ve ana etkileri test etmek için tekrarlanan ölçümlerde iki yönlü bir varyans analizi (karma tasarım tekrarlanan ölçümler ANOVA) kullanıldı. Çalışmamıza ait bulgular incelendiğinde: DG grubunun Ptfs ve Ptsfl son test değerleri ön test değerlerine göre anlamlı düzeyde artış göstermiştir ($p=0.00$). DG grubunun Ptfas, Ptfasl, Ptfrs ve Ptfrsl değerleri anlamlıydı ($p<0.00$). KG 'da Ptfas, Ptfasl, Ptfsr ve Ptfrsl değerlerinde son test verileri ön test verilerine göre anlamlı düşüş göstermiştir ($p<0.00$). DG grubunun Ptes ve Ptesl son test değerleri anlamlı artış gösterirken ($p<0.00$), Ptersl son test değeri anlamlı olarak düşüş göstermiştir ($p<0.00$). KG grubunda ise Ptes, Ptesl ve Ptersl değerlerinde son test verilerinde anlamlıydı ($p<0.00$). DG grubunun Ppfs, Ppfsl, Ppees, Ppesl, Apfs, Apfsl, Apes ve Apesl son test değerlerinde anlamlı olarak artış göstermiştir ($p<0.00$). DG ve KG son test değerleri karşılaştırıldığında Ptfasl değerinin anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p<0.017$). Ptes parametresi son test değerlerinde gruplar arası anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<05$). Sonuç olarak kor antrenmanlarının bacak kuvveti, maksimumum kuvvet tekrarı sayısı ve açısal hızını pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Bu pozitif etkinin katılımcıların performanslarına olumlu yönde etki edeceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Kuvvet, Isokinetik, Kor Antrenman, Alt Ekstremite

An Investigation on the Impact of Core Strength Exercises on the Strength of the Lower Extremities in Basketball Players

Hamit KAVURMACI[1], Vildan KAHYAOĞLU[2], Vedat AYAN[3]

ABSTRACT

The aim of this study is to assess the impact of core training on the strength of the lower extremities in basketball players. 24 elite basketball players willingly participated in the study. The players were separated into two groups, the experimental group (n=12) and the control group (n=12), by using a random selection process. The experimental group underwent an 8-week core training program. The statistical data analysis was conducted using IBM SPSS 24.0, (developed by IBM Co. in Armonk, NY, USA). The level of normality of the data distribution was assessed using the Shapiro-Wilk test, while the skewness and kurtosis values were assessed using z-scores. The athletes' descriptive data, including age, height, body weight, and body mass index, was reported as the mean and standard deviation. Descriptive variables were compared using an independent t-test. A mixed design repeated measures analysis of variance (ANOVA) was employed to examine the interactions and main effects of time (start and end) and groups (experimental and control) on the isokinetic muscle strength characteristics of the athletes. Repetitive measurements with a mixed design The ANOVA test was applied to examine the impact of factors on the lower extremity strength of the players. When the findings of our study are examined: The posttest levels of Ptfs and Ptsfl in the EG group showed a substantial rise in comparison to the pre-test values ($p=0.00$). The Ptfas, Ptfasl, Ptfrs, and Ptfrsl values of the EG group showed statistical significance ($p<0.00$). The post-test data in the CG group revealed a substantial reduction in Ptfas, Ptfasl, Ptfsr, and Ptfrsl values when compared to the pre-test data ($p<0.00$).

The posttest values of the EG group for both Ptes and Ptesl showed a substantial increase ($p<0.00$), while the posttest value for Ptersl showed a significant drop ($p<0.00$). The post-test values of Ptes, Ptesl, and Ptersl in the CG group were statistically significant ($p<0.00$). The posttest values of Ppfs, Ppfsl, Ppees, Ppesl, Apfs, Apfsl, Apes, and Apesl in the EG group showed a statistically significant increase ($p<0.00$). Upon comparing the post-test values of EG and CG, a statistically significant difference was seen in the Ptfasl value ($p<0.017$). A notable disparity was observed between the groups in the posttest values of the Ptes parameter ($p<05$). In conclusion, core training has a positive impact on leg strength, maximal number of repetitions, and angular velocity, hence enhancing players' performance.
Keywords: Basketball, Strength, İsokinetic Exercise, Core Training, Lower Extremity

GİRİŞ

Kor egzersizleri, sporcuların ve sedanter bireylerin hem atletik performanslarını artırmak hem de rehabilitasyon amaçlı kullanabilecekleri yöntemlerdir. Göktepe ve diğerleri (2019) tarafından belirtildiği üzere, bu egzersizler, kor bölgesi kaslarının kuvvetlendirilmesi ve motor kontrolünün gelişmesini hedefler. Egesoy vd. (2018) ise bu egzersizlerin eklem stabilizasyonu, kontraksiyon, denge, plyometrik egzersizler ve spora özgü beceri antrenmanlarını içerdiğini vurgular.

Basketbolcular, müsabaka ve antrenman sırasında çeşitli hareket modelleri kullanırlar. McGill (2009) tarafından belirtildiği üzere, kor kasları, ribaund alırken, box-out yaparken veya ani patlayıcı yön değişiklikleri sırasında ekstremiteler ile gövde arasındaki biyomekanik bağlantıyı sağlar. Gambetta (2007) ise basketbol için özgü hareketlerde kor kaslarının rolünü vurgular, örneğin turnike ve sıçrayarak şut atma gibi hareketlerde kor kas sisteminin güç üretimi ve dengenin korunmasında önemli olduğunu belirtir.

Roetert (2001) tarafından da ifade edildiği gibi, sporcuların performanslarını artırmak ve yaralanmaları önlemek için sporcuların kor kaslarını güçlendirme ve kondisyonlarını artırma ihtiyacı vardır. Kor kasları, alt ekstremitelerden üst ekstremitelere kadar olan kinetik zinciri bir arada tutar ve hareket boyunca stabilite sağlar.

Sonuç olarak, basketbol oynayan sporcuların kor kaslarını güçlendirmesi, vücut pozisyonlarını değiştirme yeteneği ve sporculuk performanslarını artırma potansiyeli için kritik önem taşır. Bu kasların doğru şekilde antrenmanı, sporcuların çok yönlü hareketlerini destekler ve saha içinde güçlü ve dengeli performans sergilemelerini sağlar. Bu araştırmanın amacı da; basketbolda kor antrenmanların alt ekstremite kuvveti üzerinde etkisini belirlemektir.

YÖNTEM

Bu bölüm araştırma modeli ve grubu, veri toplamada kullanılan araçlar, veri toplama süreci, araştırmacı rolü ve veri analizine ilişkin bilgilerden oluşmaktadır.

• Araştırmanın Modeli ve Grubu

Çalışmamızda nicel araştırma yöntemlerinden deney ve kontrol gruplu ön test – son test desenli deneysel yöntem kullanılmıştır.

Bu yöntem, değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini bulmayı amaçlayan bir yöntemdir. Bağımsız değişkenler kurulduktan sonra manipüle edilmez; bunun yerine, bunların bağımlı değişkenler üzerindeki etkileri gözlemlenir. Bu değişkenler veya gruplar, doğal düzende mevcut oldukları gibi oluşturulmalıdır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler her zaman bir grup içinde mevcut olduğundan, tüm faktörler dikkate alınarak sonuçlar dikkatle oluşturulmalıdır (Creswell, J. W.vd 2017).

• Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubuna 2022-2023 sezonu Erzurum ilinde, elit düzeyde basketbol sporcusu olan (üniversiteler arası süper ligde oynayan) toplam 24 erkek sporcu dahil edilmiştir. Sporcular rastgele seçim yoluyla deney grubu (DG) (n=12) ve kontrol grubu (KG) (n=12) olarak ikiye ayrılmıştır.

• Verilerin Toplanması

Araştırmada izokinetik kuvvetini belirleyen ve altın standart teknolojilerinden biri olan, Isomed 2000 cihazı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporculara test öncesinde cihazla ilgili gerekli bilgi ve tanıtım yapılmış ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

- **Veri Toplama Araçları**

Kişisel bilgi formu ve izokinetik test uygulaması.

- **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" araştırmanın konusu kapsamında sporcular hakkında bilgi toplamak amacıyla yaş, cinsiyet, spor yılı ilgili sorulardan oluşmaktadır.

- **İzokinetik Test Uygulaması**

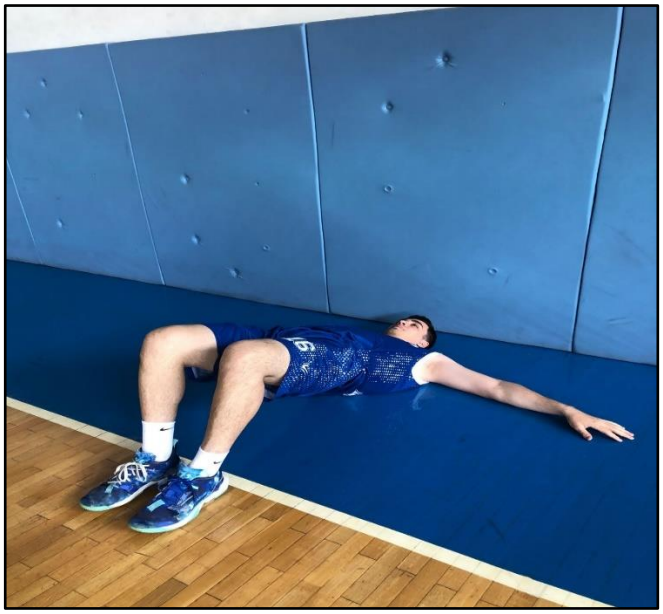
Sporcuların alt ekstremite izokinetik kas kuvvetleri bilgisayar kontrollü izokinetik dinamometre (ISOMED 2000) cihazı ile ölçüldü. Ölçümler diz ve kalça eklemlerinde consentric/consentric modda maksimum kuvvet için 60° sn-1 açısal hızda 5 tekrar ve kuvvette devamlılık için 180° sn-1 açısal hızda 15 tekrar olacak şekilde fleksiyon ve ekstansiyon yönlerinde olmak üzere (dizde oturma pozisyonunda, kalçada yatar pozisyonda) uygulandı. Sporcular dinlenme günlerinde ve en az 48 saat öncesine kadar kuvvet antrenmanı yapmamış olmaları koşulu ile teste tabi tutuldu. Sporcuların boy ve vücut ağırlıkları test öncesinde belirlenerek cihazın, ölçüm için gereken en ideal açılara kendisini ayarlaması sağlandı. Sporculara izokinetik kas kuvvet testi öncesinde testin amacı ve yapılışı hakkında detaylı bilgi verildi. Araştırmacı tarafından bir deneme gösterildi ve sonrasında sporcular bu doğrultuda üçer tekrar deneme yaptırıldı. Testten önce 10 dakika bisiklet ergometresi ile diz ve kalça eklemine yönelik fleksiyon ve ekstansiyon yönlerinde 15 dakika statik ve dinamik germe egzersizleri ısınma protokolü olarak uygulandı. Eklem hareketinin en iyi düzeyde yapılabilmesi için vücut kompozisyonuna dikkat edildi ve eklem uygun hatta tutuldu. Ölçümlere sporcuların ölçüm paternine alışabilmeleri için baskın ekstremite ile başlandı. Ölçüm sonralarında açısal hız, uzuv veya eklem değişikliğinde 2.5 dk dinlenme verildi. Sporcuların ölçümler sırasında en iyi performansı gösterebilmeleri için kendilerine ölçüm süresince sözel komutlar verildi. Ölçülen değerler Newton metre/vücut ağırlığı cinsinden kaydedildi (Duman, 2022).

Antrenman Uygulaması

Çalışmanın zamanlaması sporcularının sezon öncesindeki genel hazırlık periyotları ile aynı döneme denk gelecek şekilde ayarlanmıştır. Çalışmadaki tüm sporcuların rutin basketbol antrenmanları devam ederken bu rutin programın dışındaki günlerde çalışma grubuna antrenman programı haftada 3 gün olmak üzere 8 hafta olarak uygulanmıştır. Antrenmanlar 10 dakika ısınma, 45-60 dakika core antrenmanı ve 10 dakika soğuma olacak şekilde organize edilmiştir. Antrenman programı 8 hareketten oluşmakta olup araştırmacı tarafından tasarlanmıştır. Bilateral uygulanan hareketler dahil tüm hareketler 45 saniye çalışma 45 saniye dinlenme esasına göre yapılmıştır. Hareket değişikliklerinde 75 saniye dinlenme verilmiştir. Uygulamaların ilk iki haftasında hareketler dirençsiz şekilde vücut ağırlığı ile yaptırılmıştır. Hareketlerin temellerinin aynı tutulması kaydıyla antrenman programına üçüncü ve dördüncü haftalarda direnç lastiği, beşinci ve altıncı haftalarda egzersiz topu, yedinci ve sekizinci haftalarda direnç lastiği ile egzersiz topu birlikte kombine edilerek dahil edilerek antrenman programı tamamlanmıştır ve kor antrenman programı 8 farklı hareketten oluşturulmuştur.

- **Hip Trust**

Hareketin yapılışında sporcu başlangıçta diz eklemi 90° fleksiyonda ve kolları gövde yanında uzatılmış iken sırt üstü yatar. Harekete başlama komutuyla birlikte göğüs, pelvis ve diz eklem noktası aynı doğrultuya getirilir ve hareket süresince bu pozisyonda beklenir.



Resim 1. Hip trust hareketi

- **Plank**

Hareketin yapılışında sporcu dirsek eklemini omuz ekleminin orta noktasının yerdeki iz düşümüne yerleştirir. Harekete başlama komutuyla birlikte gövdenin yer ile teması kesilir ve omuz eklemi, sakrum ve topuk arkası aynı doğrultuya getirilerek hareket süresince bu pozisyonda beklenir.



Resim 2. Plank hareketinin yapılışı

- **Side Plank**

Hareketin yapılışında sporcu vücut yan duruşta iken dirsek eklemini, kol ile gövde laterali arasında 90°'lik bir acılaşma oluşturacak şekilde zemine yerleştirir. Harekete başlama komutuyla birlikte gövdenin yer ile teması kesilir ve gövde orta hattı alt ekstremitelerin arası ile aynı doğrultuya getirilerek hareket süresince bu pozisyonda beklenir.



Resim 3. Side plank hareketinin yapılışı

- **Seated Knee Tucks**

Hareketin yapılışında sporcu, diz eklemi 90° fleksiyonda ve topukların yerden teması kesilmiş iken zemine oturur. Omurga düzgünlüğü bozulmadan dizleri tam ekstansiyona gelene kadar ayaklarını öne doğru uzatır ve sonrasında başlangıç pozisyonuna döner. Hareket süresince bu işlemler ritmik şekilde tekrarlanır.



Resim 4. Seated knee tucks hareketinin yapılışı

- **Dört Destekli Duruşta Arkaya Tekme**

Sporcu omuz, dirsek ve el bileği eklemi aynı hatta iken kalça da 90° fleksiyonda dört destekli pozisyonda durur. Harekete başlama komutuyla birlikte dizlerin yer ile temasları kesilir ve ardından ritmik şekilde diz tam esktansiyona gelene kadar ritmik ve bilateral şekilde arkaya doğru uzatılır.



Resim 5. Dört destekli duruşta arkaya tekme hareketinin yapılışı

- **Russian Twist**

Sporcu kalça ve diz eklemleri 90° fleksiyonda iken ayaklarının yer ile temasını keser. Harekete başlama komutuyla birlikte ritmik gövde rotasyonu yaparak ellerini gövdesinin yanlarına doğru hareket ettirir.



Resim 6. Russian twist hareketinin yapılışı

- **Lying Leg Raises**

Sporcu topuklarının yer ile teması kesilerek kollar gövde yanındayken sırt üstü yatar. Harekete başlama komutu ile diz ekstansiyonu korunacak ve kalçanın yerden teması minimal miktarda kesilecek

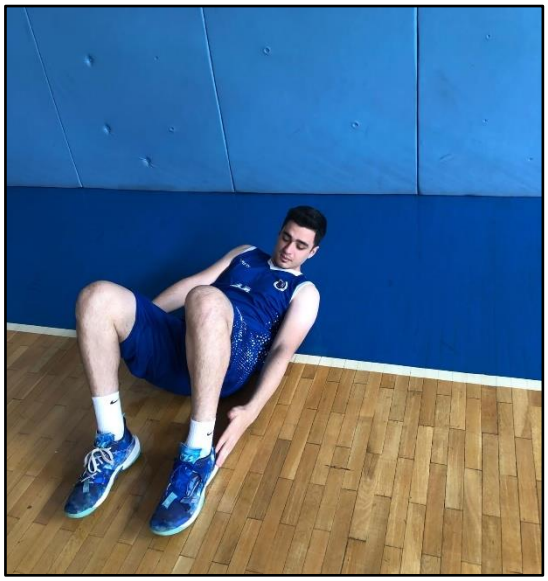
şekilde kalçaya 90° fleksiyon yapar ve başlangıç pozisyonuna geri döner. Hareketin bitimine kadar bu süreç ritmik olarak devam ettirilir.



Resim 7. Lying leg raises hareketinin yapılışı

Alternate Heel Touch

Sporcu ayakları zemine tam temas edecek şekilde dizlerini fleksiyona alır. Kafa ve omuz başlarının yer ile teması kesilerek gövde yanında uzanan elleri ile sırasıyla topuklarına dokunur. Bu işlem hareket süresince ritmik olarak devam ettirilir.



Resim 8. Alternate heel touch hareketinin yapılışı

- **Veri Toplama Süreci**

Veri toplama süreci iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada sporcular kontrol ve deney grubu olarak rastgele seçim yoluyla ayrılmış ve ön test değerleri alınmıştır. İkinci aşamada ise deney grubuna rutin basketbol antrenmanlarıyla birlikte kor antrenman programı uygulanmış kontrol grubuna ise rutin basketbol antrenmanı uygulanmış ve sonunda son test değerleri alınmıştır. Kor antrenmanlar deney gurubu sporcuları için 8 hafta süresince basketbol antrenmanlarının son bölümünde uygulanmıştır.

Tablo 1. Basketbol Antrenman Programı

afta	Gün		Antrenman İçeriği
-2	Pazartesi, Çarşamba, Cuma	✓	Dripling (çapraz geçiş, bacakların arasından, arkadan, spin hareketi ve içeri/dışarı).
		✓	Dripling sonu şut (çapraz geçiş, bacakların arasından, arkadan, spin hareketi ve içeri/dışarı).
		✓	İki oyunculu pas (göğüs pas, sekerek pas, bir elle bir ve iki topla pas).
		✓	Üç oyunculu pas (göğüs pas, sekerek pas, bir elle bir ve iki topla pas).
-4		✓	Bireysel savunma (kayma, yandan uzağa koşma, kayma, koşma kayması ve topu durdurma).
		✓	İki, üç ve dört oyunculu hızlı hücum
		✓	İki ve üç oyunculu savunma hücum
		✓	Takım hücumu – adam adama savunmaya hücum setleri
-6		✓	İki ve üç oyunculu adam adama savunma (güçlü ve zayıf yanları, yardım savunması)
		✓	Beş oyunculu hızlı hücum
		✓	Yarım sahada üç oyunculu grup hücum ve savunma
		✓	Takım hücum (adam adama savunmaya hücum)
-8		✓	Yarı saha alan savunması (2-3, 3-2, 1-1-3, 1-3-1).
		✓	Tam saha alan savunması (double-team): (2-2-1, 1-2-1-1)
		✓	İki, üç ve dört oyunculu hızlı hücum
		✓	Takım hücum (alan savunmasına hücum)



Resim 9. Araştırma sürecinde uygulamaların yapıldığı ortam

- **Veri Analizi**

İstatistiksel veri analizi, IBM SPSS 24.0 (IBM Co., Armonk, NY, ABD) kullanılarak yapıldı. Veri dağılımının normalliği Shapiro-Wilk testi ve Skewness/basıklık değerleri z skorları ile test edildi. Sporcuların tanımlayıcı bilgileri (yaş, boy, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi) ortalama ve standart sapma (Ortalama±SD) olarak bildirildi. Tanımlayıcı değişkenler bağımsız t testi ile karşılaştırıldı. Sporcuların izokinetik kas kuvvetlerine ait değişkenleri üzerindeki zaman (başlangıç ve son) ve gruplar (deneysel ve kontrol) için etkileşimleri ve ana etkileri test etmek için tekrarlanan ölçümlerde iki yönlü bir varyans analizi (karma tasarım tekrarlanan ölçümler ANOVA) kullanıldı. Antrenmanın etkisini belirlemek için, kısmi eta kare, etki büyüklüğü olarak kabul edildi. Ele alınan etki büyüklüğü değerleri 0,10 küçük, 0,25 orta ve 0,40 büyük olmuştur. Tüm analizler için istatistiksel anlamlılık sınırı olarak $p<0,05$ kabul edildi.

BULGULAR

Basketbolda kor antrenmanlarının alt ekstremite kuvveti üzerinde etkisinin araştırıldığı bu çalışmada elde edilen veriler tablolar şeklinde aşağıda sunulmuştur. Tablolarda elde edilen veriler ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (Ss), ortalamaların farkı (md) ve kısmi etki oranı (η^2) olarak sunulmuştur.

Tablo 2. Sporcuların Demogrfik Özellikleri

	DG (N=12) Ön test	DG (N=12) Son test	KG (N=12) Ön test	KG (N=12) Son test
Yaş (yıl)	24.01±3.16	24.01±3.16	23.58±3.08	23.58±3.08
Boy (cm)	190.50±8.27	190.50±8.27	186.46±7.15	186.46±7.15
Vücut ağırlığı (kg)	88.08±9.58	85.83±9.35	76.54±12.87	76.38±12.57
Beden kitle indeksi (kg/m^2)	24.38±1.21	23.55±0.95	21.97±1.00	21.97±1.00
Spor yaşı (yıl)	6.01±3.16	6.01±3.16	6.46±2.15	6.46±2.15

Tablo 7 incelendiğinde sporcuların demografik bilgileri incelendiğinde; DG'nun yaş ve boy uzunluğu sırasıyla (24.01±3.16 yıl, 190.50±8.27 cm), KG'nun ise (23.58±3.08 yıl, 186.46±7.15 cm) olarak tespit edilmiştir. KG'nun ön ve son test vücut ağırlığı (ön test: 76.54±12.87 kg, son test 76.38±12.57 kg) ve Beden kitle indeksi (ön test: 21.97±1.00 kg/m^2, son test: 21.97±1.00 kg/m^2) olarak saptanmıştır. DG'nun ön ve son test vücut ağırlığı (ön test: 85.83±9.35 kg, son test 23.55±0.95 kg) ve Beden kitle indeksi (ön test: 24.38±1.21 kg/m^2, son test: 21.97±1.00 kg/m^2) olarak saptanmıştır. DG'nun spor yaşı (6.01±3.16 yıl) ve KG'nun spor yaşı ise (6.46±2.15 yıl) olarak saptanmıştır.

Tablo 3. Kontrol ve Deney Grubunun Diz Fleksiyonu Ön ve Son Test Değerleri

Parametre		DG (N=12)				KG (N=12)			
		$\bar{X}$±Ss	*md*	*p*	η^2	$\bar{X}$±Ss	*md*	*p*	η^2
Ptfs	Ön test	154.58±30.34	-27.14	0.00	.97	155.63±27.59	-16.73	0.00	.95
	Son test	181.68±29.33				172.36±28.63			
Ptfsl	Ön test	144.81±25.40	-23.81	0.00	.97	152.67±21.21	-12.29	0.00	.98
	Son test	168.62±30.98				164.96±26.37			
Ptfas	Ön test	43.83±7.47	-5.33	0.00	.98	44.17±12.55	-3.17	0.00	.94
	Son test	38.50±6.11				41.00±11.58			
Ptfasl	Ön test	40.83±7.23	-3.75	0.00	.97	45.25±9.39	-2.58	0.00	.97
	Son test	37.08±8.76				42.67±9.27			
Ptfrs (Adet)	Ön test	3.67±1.92	-0.92	0.00	.84	5.08±3.06	-1.41	0.00	.79
	Son test	2.75±1.29				3.67±2.27			
Ptfrsl (Adet)	Ön test	4.92±3.15	-2	0.00	.72	4.33±2.50	-0.41	0.41	.07
	Son test	2.92±2.35				3.92±2.50			

$p<0.05$

Tablo 8 incelendiğinde; DG grubunun Ptfs ve Ptsfl oratalama değerleri (md: 27.14, md: 23.81 sırasıyla) son test değerleri ön test değerlerine göre anlamlı düzeyde artış göstermiştir (p=0.00). Ayrıca DG grubunun Ptfas ve Ptfasl (md: -5.33, md: -3.75, p:0.00), sporcuların Ptfrs ve Ptfrsl (md: -0.92, m: -2, p=0.00) değerlerinde ise son test değerleri ön test değerlerine göre anlamlı olarak artmaktadır. Negatif yönde artış sporculara uygulanan kor antrenmanların daha pozitif etki gösterdiği tespit edilmiştir. KG grubunda ise Ptfs ve Ptfsl (md: 16.73, md: 12.29 sırasıyla) son test değerleri ön test değerlerine göre düşüş göstermiştir. KG 'da Ptfas ve Ptfasl (md: -3,17, md: -2.58, p: 0.00), ayrıca Ptfsr ve Ptfrsl (md: -1.41, md: -0.41, p: 0.00) değerlerinde son test verileri ön test verilerine göre düşüş göstermiştir. KG'ana ait değerlerde bu düşüşün normal basketbol antrenmanlarının etkisi olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Kontrol ve Deney Grubunun Diz Ekstansiyonu Ön ve Son Test Değerleri

Parametre		DG (N=12)				KG (N=12)			
		X̄±Ss	*md*	*p*	η^2	X̄±Ss	*md*	*p*	η^2
Ptes	Ön test	238.39±29.94	23.23	0.00	.98	233.30±53.46	12.92	0.00	.91
	Son test	261.62±68.12				246.22±54.81			
Ptesl	Ön test	231.92±55.86	20.35	0.00	.94	253.99±32.94	9.71	0.00	.90
	Son test	252.27±63.94				263.70±40.76			
Pteas	Ön test	61.33±2.46	0.92	0.74	.59	58.50±8.15	-0.5	1.20	.09
	Son test	62.25±3.79				58.00±7.14			
Pteasl	Ön test	64.42±6.04	0.25	0.60	.09	60.92±5.40	0.33	0.65	.04
	Son test	64.67±4.10				61.25±5.99			
Pters	Ön test	2.84±2.52	-0.01	0.702	.59	2.25±1.60	0.25	0.950	.71
	Son test	2.83±2.37				2.50±1.68			
Ptersl	Ön test	2.50±2.02	-0.58	0.00	.81	2.00±1.21	0.92	0.00	.72
	Son test	1.92±1.00				2.92±2.27			

$p<0.05$

Tablo 9 incelendiğinde; DG grubunun Ptes ve Ptesl (md: 23.23, md: 20.35 sırasıyla) son test değerleri ön test değerlerine göre anlamlı artış gösterirken (p:0.00), Ptersl (md: -0.58) son test değeri ön test değerine göre anlamlı olarak düşüş göstermiştir (p:0.00). Diğer parametrelerde ise Pteas, Pteasl ve Pters değerlerinde ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında anlamlı olarak farklılık görülmemektedir (p:0.74, p:0.60, p:0.70. sırasıyla). Sporcuların pozitif yönde gelişimi kor antrenmanın etkisi oldu açıktır. KG grubunda ise Ptes, Ptesl ve Ptersl değerlerinde son test verilerinde anlamlı bir artış gözlemlenirken (p:0.00), diğer parametrelerin ön test ve son test değerleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşmamıştır (p:1.20, p:0.65 ve p:0.95 sırasıyla).

Tablo 5. Kontrol ve Deney Grubunun Diz Fleksiyonu Ön ve Son Test Değerleri

Parametre		DG (N=12)				KG (N=12)			
		X̄±Ss	*md*	*p*	η^2	X̄±Ss	*md*	*p*	η^2
Ppfs	Ön test	111.33±23.66	17.17	0.00	.96	109.92±18.47	14.50	0.00	.95
	Son test	128.50±28.22				124.42±23.60			
Ppfsl	Ön test	109.00±20.19	14.42	0.00	.96	112.00±18.14	4.75	0.01	.69
	Son test	123.42±28.86				116.75±19.55			
Ppees	Ön test	159.17±40.66	11.25	0.00	.93	149.08±36.65	7	0.00	.74
	Son test	170.42±42.82				156.08±38.18			
Ppesl	Ön test	153.50±36.11	16.67	0.00	.95	160.25±22.82	6.75	0.02	.66
	Son test	170.17±24.36				167.00±27.10			
Apfs	Ön test	99.08±24.25	15.67	0.00	.95	93.00±21.90	15.33	0.00	.95
	Son test	114.75±24.36				105.33±26.69			
Apfsl	Ön test	97.92±19.25	11.5	0.00	.96	100.08±15.89	4.34	0.00	.65
	Son test	109.42±21.79				104.42±15.81			
Apes	Ön test	139.08±38.79	16.42	0.00	.93	127.17±36.07	6.83	0.00	.63
	Son test	155.50±45.44				134.00±36.58			
Apesl	Ön test	136.92±35.55	10.25	0.00	.94	142.25±19.46	3.25	0.00	.52
	Son test	147.17±40.09				145.50±21.87			

p<0.05

Tablo 10 incelendiğinde; DG grubunun Ppfs (md:17.17, p:0.00), Ppfsl (md:14.42, p:0.00), Ppees (md:11.25, p:0.00), Ppesl (md:16.67, p:0.00), Apfs (md:15.67, p:0.00), Apfsl (md:11.5, p:0.00), Apes (md:16.42, p:0.00) ve Apesl (md:10.25, p:0.00) değerlerinde son test verileri ön test verilerine göre anlamlı olarak artış göstermiştir. Ayrıca kor antrenmanların etkisi yüksek olduğu tespit edilmiştir. KG grubunda ise Ppfs (md:14.50, p:0.00), Ppfsl (md:4.75, p:0.01), Ppees (md:7.00, p:0.00), Ppesl (md:6.75, p:0.02), Apfs (md:15.33, p:0.00), Apfsl (md:4.34, p:0.00), Apes (md:6.83, p:0.00) ve Apesl (md:3.25, p:0.00) değerlerinde son test verileri ön test verilerine göre anlamlı düzeyde artış olduğu saptanmıştır.

Tablo 6. Kontrol ve Deney Grubunun Diz Fleksiyonu Son Test Değerleri

Parametre		DG/KG (N=12)			*p*
		X̄±Ss	*md*	*t*	
Ptfs	Son test	172.36±28.63	9.32	-.835	.042
	Son test	181.68±29.33			
Ptfsl	Son test	164.96±26.37	3.66	-.271	.071
	Son test	168.62±30.98			
Ptfas	Son test	41.00±11.58	2.50	.625	.054
	Son test	38.50±6.11			
Ptfasl	Son test	42.67±9.27	-5.59	1.481	.017
	Son test	37.08±8.76			
Ptfrs	Son test	3.67±2.27	-0.92	1.038	.321
	Son test	2.75±1.29			
Ptfrsl	Son test	3.92±2.50	-1.00	.897	.389
	Son test	2.92±2.35			

p<0.05

Tablo 11 incelendiğinde DG ve KG son test değerleri karşılaştırıldığında Ptfsl (md:3.66, p=.071), Ptfas (md:2.50, p:.054), Ptfrs (md:-0.92, p:.321) ve Ptfrsl (md:-1.00, p:.389) değerleri karşılaştırıldığında gruplar arası anlamlı farklılık görülmemiştir. Ancak Ptfs (md:9.32, p=0.42) ve Ptfasl (md:-5.59, p:0.017) son test değerleri karşılaştırıldığında gruplar arası anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bulgulara göre DG grubunun ptfs son test değerleri KG grubundan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ptfasl son test değerleri incelendiğinde DG grubunun KG grubundan düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Kontrol ve Deney Grubunun Diz Ekstansiyonu Son Test Değerleri

Parametre		DG/KG (N=12)			*p*
		X̄±Ss	*md*	*t*	
Ptes	Son test	246.22±54.81	15.4	-.810	.035
	Son test	261.62±68.12			
Ptesl	Son test	263.70±40.76	-11.43	.479	.064
	Son test	252.27±63.94			
Pteas	Son test	58.00±7.14	4.25	-2.013	.069
	Son test	62.25±3.79			
Pteasl	Son test	61.25±5.99	0.38	-1.607	.061
	Son test	64.67±4.10			
Pters	Son test	2.50±1.68	0.33	-.367	.720
	Son test	2.83±2.37			
Ptersl	Son test	2.92±2.27	-1.00	1.336	.209
	Son test	1.92±1.00			

p<0.05

Tablo 12 incelendiğinde; ptes parametresi son test değerlerinde gruplar arası anlamlı farklılık saptanmıştır (md:15.4, p:.035). Sporcuların son test Ptesl (md:-11.43, p:.064), Pteas (md:4.25, p:.069), Pteasl (md:0.38, p:.061), Pters (md:0.33, p:.720) ve Ptersl (md:-1.00, p:.209) değerleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak hem fleksiyon hemde ekstansiyon ortalama değer incelendiğinde DG grubu lehine daha pozitif yönde olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 8. Kontrol ve Deney Grubunun Diz Fleksiyon ve Ekstansiyon Son Test Değerleri

		DG/KG (N=12)			p
Parametre		X̄±Ss	md	t	
Ppfs	Son test	124.42±23.60	4.08	-.390	.704
	Son test	128.50±28.22			
Ppfsl	Son test	116.75±19.55	6.67	-.681	.510
	Son test	123.42±28.86			
Ppes	Son test	156.08±38.18	14.34	-1.386	.193
	Son test	170.42±42.82			
Ppesl	Son test	167.00±27.10	3.17	-.229	.823
	Son test	170.17±24.36			
Apfs	Son test	105.33±26.69	9.42	-1.073	.306
	Son test	114.75±10.44			
Apfsl	Son test	104.42±15.81	5.00	-.648	.530
	Son test	109.42±24.36			
Apes	Son test	134.00±36.58	21.50	-1.516	.158
	Son test	155.50±45.44			
Apesl	Son test	145.50±21.87	1.67	-.133	.896
	Son test	147.17±40.09			

$p<0.05$

Tablo 12 incelendiğinde; DG ve KG grupları karşılaştırıldığında Ppfs (md:4.08, p:.704), Ppfsl (md:6.67, p:.510), Ppes (md:14.34, p:.193), Ppesl (md:3.17, p:.823), Apfs (md:9.42, p:.306), Apfsl (md:5.00, p:.530), Apes (md:21.50, p:.158) ve Apesl (md:1.67, p:.896) her iki grup arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ancak hem fleksiyon hemde ekstansiyon ortalama değer incelendiğinde DG grubu lehine daha pozitif yönde olduğu gözlemlenmiştir.

TARTIŞMA

Literatürde, özellikle performans veya temel antrenman programlarının etkilerine atıfta bulunarak, sporcularda temel stabilite egzersizlerinin etkinliğini ele almıştır. Sporda, gençlerde kor stabilitenin rolünü tanımlayan çok az sayıda çalışma vardır. Bununla birlikte, kor egzersizleri ile alt ekstremite kuvveti arasındaki ilişkisiyle ilgili çalışmaların sayısı daha da azdır. Bu nedenle çalışmamızda basketbolda kor antrenmanların alt ekstremite kuvveti üzerinde etkisi incelenmiştir.

Çalışmanın sonunda; DG grubunun Ptfs ve Ptsfl ortalama değerleri son test değerleri ön test değerlerine göre anlamlı düzeyde artış göstermiştir. Ayrıca DG grubunun, sporcuların Ptfrs ve Ptfrsl değerlerinde ise son test değerleri ön test değerlerine göre anlamlı olarak artmaktadır. Negatif yönde artış sporculara uygulanan kor antrenmanların daha pozitif etki gösterdiği tespit edilmiştir. KG grubunda ise Ptfs ve Ptfsl son test değerleri ön test değerlerine göre düşüş göstermiştir. KG 'da Ptfas ve Ptfasl, ayrıca Ptfsr ve değerlerinde son test verileri ön test verilerine göre düşüş göstermiştir. KG'ana ait değerlerde bu düşüşün normal basketbol antrenmanlarının etkisi olduğu saptanmıştır. DG grubunun Ptes ve Ptesl son test değerleri ön test değerlerine göre anlamlı artış gösterirken) son test değeri ön test değerine göre anlamlı olarak düşüş göstermiştir. Diğer parametrelerde ise Pteas, Pteasl ve Pters değerlerinde ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında anlamlı olarak farklılık görülmemektedir. Sporcuların pozitif yönde gelişimi kor antrenmanın etkisi olduğu saptanmıştır. KG grubunda ise Ptes, Ptesl ve Ptersl değerlerinde son test verilerinde anlamlı bir artış gözlemlenirken, diğer parametrelerin ön test ve son test değerleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşmamıştır. DG grubunun Ppfs, ppfsl, ppees, ppesl, Apfs, Apfsl, Apes ve Apesl değerlerinde son test verileri ön test verilerine göre anlamlı olarak artış göstermiştir. Ayrıca kor antrenmanların etkisi yüksek olduğu tespit edilmiştir. KG grubunda ise Ppfs, Ppfsl, Ppees, Ppesl, Apfs, Apfsl, Apes ve Apesl değerlerinde son test verileri ön test verilerine göre anlamlı düzeyde artış olduğu saptanmıştır. DG ve KG son test değerleri karşılaştırıldığında Ptfsl, Ptfas, Ptfrs ve Ptfrsl değerleri karşılaştırıldığında gruplar arası anlamlı farklılık görülmemiştir. Ancak Ptfs ve Ptfasl son test değerleri karşılaştırıldığında gruplar arası anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bulgulara göre DG grubunun ptfs son test değerleri KG

grubundan daha yüksek olduğu görülmüştür. Ptfasl son test değerleri incelendiğinde DG grubunun KG grubundan düşük olduğu tespit edilmiştir. Ptes parametresi son test değerlerinde gruplar arası anlamlı farklılık saptanmıştır. Sporcuların son test Ptesl, Pteas, Pteasl, Pters ve Ptersl değerleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak hem fleksiyon hemde ekstansiyon ortalama değer incelendiğinde DG grubu lehine daha pozitif yönde olduğu gözlemlenmiştir. DG ve KG grupları karşılaştırıldığında Ppfs, Ppfsl, Ppes, Ppesl, Apfs, Apfsl, Apes ve Apesl her iki grup arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ancak hem fleksiyon hemde ekstansiyon ortalama değer incelendiğinde DG grubu lehine daha pozitif yönde olduğu gözlemlenmiştir.

Literatür incelendiğinde; Hessam vd., (2023) 12 haftalık McGill kor stabilite antrenmanın hareket paternleri, şut isabeti ve fırlatma performansı üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, deney grubu 12 haftalık McGill kor stabilite antrenmanı, kontrol grubu ise rutin egzersiz antrenmanı tamamladı. Fonksiyonel hareketlerin kalıpları, fonksiyonel hareket ekranı (FMS), statik 3 noktalı atış (S3P) ve dinamik 60 saniyelik 3 noktalı atış testi ile ölçülen atış doğruluğu ve Fonksiyonel Fırlatma Performansı İndeksi ile ölçülen fırlatma performansı ile ölçüldü. İki grubun da tüm sonuç ölçütlerinde önemli gelişme gösterdiğini ortaya koydu. Dinamik 60 saniyelik 3 sayılık atış testi ve Fonksiyonel Fırlatma Performansı İndeksi deney grubu kontrol grubuna göre daha yüksek puan aldığını saptamışlardır. Literatürdeki bu çalışmaların sonuçları ile çalışmamızdaki kor antrenmanların pozitif etkisi paralellik göstermektedir.

Rodríguez-Perea vd. (2023), sağlıklı bireylerde kor antrenmanın denge, fırlatma/vurma hızı veya mesafesi ve sıçrama üzerindeki etkisini belirlemek için mümkün olduğunca fazla bilimsel kanıt sentezlemek, izole ve kombine kor antrenmanın performans üzerindeki olası farklılıklarını belirlemek ve performansla ilgili antrenman ve örneklem değişkenlerini inceleyen çalışmalarında, voleybol, beyzbol, basketbol, golf, tenis, hentbol, futbol, karate ve jimnastik gibi farklı sporları yapan öğrencilerden ve sporculardan oluşmakta ve spor seviyesi rekreasyonelden profesyonele kadar değişmektedir. PRISMA kılavuzları takip edilmiş ve Scopus, Web of Science, Sports Discuss ve PubMed veri tabanlarında Kasım 2022'ye kadar tarih kısıtlaması olmaksızın sistematik bir arama yapılmıştır. Kor antrenmanının denge sonuçlarını atış/vuruş hızını, atış/vuruş mesafesini, dikey sıçramayı ve yatay sıçramayı geliştirdiğini gözlemlemişlerdir. Bulgularında, kor antrenmanının denge, atış/isabet, dikey ve yatay sıçrama gibi farklı performans değişkenlerini geliştirdiğini göstermektedir. Literatürdeki bu çalışmadan elde edilen sonuçlar çalışmamız sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Arora vd. (2021), yapıkları çalışmada kor kuvveti, spor için önemli bir ön koşuldur ve oyuncunun performansını etkiler. Bu çalışmada 36 erkek basketbolcu yüksek ve düşük kor kuvvetine sahip iki gruba ayrılmıştır. Denekler tek kol sıçrama testi ve modifiye üst çeyrek y denge testini (mUQYBT) kor aktivasyonunun olduğu ve olmadığı koşullarda gerçekleştirmiştir. Çalışmaya göre, dört kor kas grubu arasında (grup 1: kor aktivasyonlu yüksek kor, grup 2 kor aktivasyonsuz yüksek kor, grup 3 kor aktivasyonlu düşük kor ve grup 4 kor aktivasyonsuz düşük kor) tek kol hoplama testi performansında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Sonuç olarak çalışmada, kor aktivasyonu üst ekstremite performans testi sırasında basketbol oyuncularının stabilite ve hareketliliğinin artmasıyla ilişkilendirilmiş ve kor aktivasyonunun en büyük etkisi kor skoru düşük olan bireylerde görüldüğünü tespit etmişlerdir. Literatürdeki bu çalışmanın sonuçları ile çalışmamızdan elde ettiğimiz değerler benzerlik göstermektedir.

Mohammad Ali Nasab Firouzjah vd. (2020) yaptıkları çalışmada, gövde disfonksiyonu olan basketbolcularda kor stabilite antrenmanının kor kasların dayanıklılığı ve gücü üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Gövde disfonksiyonu olan 28 basketbolcu bu çalışmaya gönüllü olarak katılmış ve daha sonra deney (n=14) ve kontrol (n=14) grupları olarak rastgele iki gruba ayrılmıştır. Çalışmanın başlangıcında, bazı saha temelli testler kullanılarak kor kuvveti ve dayanıklılığı ölçülmüştür. Kuvvet için dinamometre, dayanıklılık ölçümleri için Sorensen, gövde fleksiyonu, sağ ve sol köprü ve yüzüstü köprü ön test olarak kullanılmıştır. Deney grubu, 6 haftalık bir süre boyunca haftada üç gün olmak üzere protokole uygun egzersiz eğitimi almıştır. Altıncı haftanın sonunda, denekler son test olarak aynı çekirdek testlerini gerçekleştirdiler. Sonuçlar: Bu iki grup arasında Sorensen, gövde fleksiyon yüzüstü köprü, sağ köprü, sol köprü, toplam dayanıklılık puanı, kalça abdüksiyon kuvveti, kalça dış rotasyon kuvveti, gövde ekstansiyon kuvveti ve gövde fleksiyon kuvvetinde bazı anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Altı haftalık kor stabilite antrenmanının, gövde disfonksiyonu olan kişilerde zayıf olan iki bileşen olarak bilinen kor kas kuvveti ve dayanıklılığını geliştirdiğini belirtmişlerdir. Literatürdeki bu çalışmanın sonuçları ile çalışmamızdan elde ettiğimiz değerler benzerlik göstermektedir.

Dong vd. (2023), kor antrenmanın sporcuların spora özgü performansı üzerindeki etkisini araştırmaktır. Randomize kontrollü çalışmalarla ilgili çalışmalar seçildi ve standardize edilmiş ortalama fark değerleri ve rastgele etkiler modeli kullanılarak etki büyüklüğü hesaplandı. Sonuçlar, kor antrenmanının sporcuların güç ve süratleri üzerinde neredeyse hiçbir etkisi olmadığını, çevikliğin ise orta düzeyde bir etki büyüklüğü gösterdiğini ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir. Diğer yandan kor dayanıklılık ve denge gibi genel atletik performans üzerinde büyük bir etki vardı. Sonuç olarak, kor

antrenmanı sporcuların kor dayanıklılığı ve dengesi üzerinde büyük bir etkiye sahipken spora özgü performans üzerinde çok az etkiye sahip olduğunu saptamışlardır. Literatürdeki bu çalışmanın sonuçları ile çalışmamızdan elde ettiğimiz değerler benzerlik göstermektedir.

Liu vd. (2022) yaptıkları, yeni bir core egzersiz yöntemi olan Sling antrenmanı uygulamışlar, basketbol performansına göre gövde dayanıklılığı üzerindeki etkisi konulu çalışmada Antrenman programının sonunda iki grup arasında dikey sıçrama ve uzanma açısından herhangi bir fark bulunmadığını, Sling egzersizleri basketbolcuların kor dayanıklılığını ve kuvvetini geliştirebilir ve engellerin üzerinden turnike atma hızını artırabileceğini bu çalışmanın sonuçları çalışmamızla paralellik göstermekledir.

Yılmaz, (2022), yaptığı çalışmada, temel basketbol antrenmanı yapan ergenlik öncesi ve ergenlik dönemindeki çocuklara uygulanan 4 haftalık spesifik kor antrenmanının patlayıcı kuvvet üzerindeki etkilerini incelemektir. 8'i kontrol 8'i deney grubu olmak üzere toplam 16 basketbolcu katılım sağlamıştır. Gruplar normal basketbol temel antrenman programlarına (haftada 2 gün, günde 60 dakika) devam etmişlerdir. Ancak deney grubuna temel antrenman programına ek olarak 12 dakikalık kor kuvvetlendirmeye yönelik izometrik antrenman programı uygulandı. Antrenman programları toplam 4 hafta boyunca yapılmıştır. Kor antrenmanının sürat, dikey sıçrama ve çeviklik parametreleri üzerindeki etkileri incelendi. Kor ve temel basketbol antrenmanlarının sürat ve dikey sıçrama parametreleri için gruplar arasında fark bulunmamıştır. Ancak çeviklik testi analiz sonuçlarında DG lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Sonuç olarak, çocuklarda temel basketbol antrenman programına ek olarak uygulanan 4 haftalık kor antrenmanının çeviklik özelliklerini geliştirdiğini söyleyebiliriz. Bulgular, kor antrenman programlarının patlayıcı kuvvet parametreleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Ayrıca kor bölgesinin güçlendirilmesi, yer-yön değişimlerinde önemli olan çeviklik parametresini önemli ölçüde geliştirdiğini ayrıca kısa sürede uygulanan kor stabilizasyon antrenmanının çocuklarda patlayıcı kuvvet parametrelerini geliştirdiğini göstermiştir. Literatürdeki bu çalışmanın sonuçları ile çalışmamızdan elde ettiğimiz değerler benzerlik göstermektedir.

SONUÇ

Çalışmamızın verilerinden elde edilen sonuçlarının bilimsel ve akademik yeni araştırmalara katkıda bulunacağı, özellikle basketbolda kor antrenmanlarının alt ekstremiteye etki mekanizmasının açığa çıkarılması mevcut antrenman programlarına yön vereceği ve bu doğrultuda olumlu sonuçlar oluşturarak sportif başarıların artması yönünde olumlu etki sağlayacağı düşünülmektedir.

Elde edilen veriler doğrultusunda basketbol antrenmanıyla birlikte kor antrenmanlarının bacak kuvveti, maksimum kuvvet tekrarı sayısı ve açısal hızını pozitif yönde etkilediği elde ettiğimiz en önemli parametrelerdir.

DG'nun KG'una göre daha yüksek bir gelişim gösterdiği bunun da kor antrenmanlarının etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu yönüyle literatürde sınırlı olan kor antrenmanlarının alt ekstremiteye etkisini araştıran çalışmalar için orijinal ve yön gösterici olacağını düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

Arora, C., Singh, P., & Varghese, V. (2021). Biomechanics of core musculature on upper extremity performance in basketball players. *Journal of Bodywork and Movement Therapies, 27*, 127-133. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.01.002

Creswell. J.W. and Creswell, J.D. (2017) Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 4th Edition, Sage, Newbury Park.

Dong, K., Yu, T., & Chun, B. (2023). Effects of core training on sport-specific performance of athletes: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Behavioral Sciences, 13*(2), 148. https://doi.org/10.3390/bs13020148

Egesoy, H., Alptekin, A., & Yapıcı, A. (2018). Sporda kor egzersizler. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 10-21.

Gambetta, V. (2007). *Athletic development: The art and science of functional sports conditioning*. Illinois: Human Kinetics.

Göktepe, M., Göktepe, M. M., Güder, F., & Günay, M. (2019). Kadın futbolculara uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının farklı dikey sıçrama yöntemlerine etkisi. *Journal of Human Sciences, 16*(3), 791-798. https://doi.org/10.14687/jhs.v16i3.5637

Hessam, M., Fathalipour, K., Behdarvandan, A., & Goharpey, S. (2023). The effect of McGill core stability training on movement patterns, shooting accuracy, and throwing performance in male basketball players: A randomized controlled trial. *Journal of Sport Rehabilitation, 32*(3), 296-304. https://doi.org/10.1123/jsr.2022-0021

Liu, Y. (2022). A Study on the Importance of Core Strength and Coordination Balance during Basketball Based on Biomechanics. Molecular & Cellular Biomechanics, 19(3).
McGill, S. (2009). Ultimate Back Fitness and Performance. Waterloo, ON: Backupro Inc Roetert, P. (2001). 3-D balance and core stability. In High Performance Sports Conditioning, ed. B. Foran, 119-137. Champaign, IL: Human Kinetics.
Mohammad Ali Nasab Firouzjah, E., Daneshmandi, H., & Norasteh, A. A. (2020). Effect of Core Stability Training on the Endurance and Strength of Core in Basketball Players with Trunk Dysfunction. Journal of Rehabilitation Sciences & Research, 7(2), 80-86.
Rodríguez-Perea, Á., Reyes-Ferrada, W., Jerez-Mayorga, D., Ríos, L. C., Van den Tillar, R., Ríos, I. C., & Martínez-García, D. (2023). Core training and performance: a systematic review with meta-analysis. Biology of Sport, 40(4), 975-992.
Roetert, E. Paul. (2001). Retention of Flexibility Strength and Conditioning Journal, 23(5), Pages 76.
Yılmaz, N. (2022). Investigation of the effect of isometric core strength training in addition to basic basketball trainings on explosive power in children aged 9-17. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 26(2), 75-82.

Bölgesel Ligde Oynayan Basketbolcuların Teknik ve Bazı Psikomotor Özelliklerinin Belirlenmesi (Rize İli Örneği)

Hüseyin Can KADIOĞLU[1], Arslan KALKAVAN[2]

[1] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize
[2] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, bölgesel ligde yer alan kadın ve erkek basketbol sporcularının fiziksel, psikomotor ve teknik özelliklerini inceleyerek, bu özelliklerin spor performanslarıyla olan ilişkilerini değerlendirmektir.
Yöntem: 2020-2021 sezonunda Türkiye Bölgesel Ligi'nde yer alan Rize Belediyesi Gençlik ve Spor kadın takımı (n=20) ve Çaykur Rizespor erkek takımı (n=20) sporcularından oluşan toplam 40 sporcuya çeşitli ölçümler uygulanmıştır. Basketbolcuların bazı fiziksel özelliklerini değerlendirmek amacıyla boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi ölçümleri yapılmıştır. Psikomotor özellikleri belirlemek için yaygın olarak kullanılan 20 metre koşu, el pençe kuvveti, sırt kuvveti, bacak kuvveti, durarak uzun atlama, el reaksiyon süresi ve ayak reaksiyon süresi testleri uygulanmıştır. Sporcuların teknik becerilerini değerlendirmek amacıyla ise top sürme (dribbling) testleri gerçekleştirilmiştir.
Bulgular: Test sonuçları, bölgesel basketbol liginde oynayan sporcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi ölçümleri arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir ($p<0.05$). Ayrıca, basketbolcuların 20 metre koşu, el pençe kuvveti, sırt kuvveti, bacak kuvveti, durarak uzun atlama, el reaksiyon süresi ve ayak reaksiyon süresi beceri testleri arasındaki farkların da anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Top sürme (dribbling) testleri arasındaki farklar da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).
Sonuçlar: Bu sonuçlara göre, erkek sporcuların güç ve çabukluğun önemli olduğu testlerde kadın sporculardan daha iyi performans sergilediği, kadın sporcuların ise baskın ve baskın olmayan el reaksiyon testlerinde erkek sporculardan daha üstün olduğu görülmüştür. Ayrıca, erkek sporcuların top sürme teknik beceri testinde kadın sporculardan daha başarılı olduğu, kadın sporcuların ise 20 metre sürat testinde erkek sporculardan daha iyi performans gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Psikomotor, Performans

---

* Bu çalışma 'Bölgesel ligde oynayan basketbolcuların teknik ve bazı psikomotor özelliklerinin belirlenmesi (Rize ili örneği)' başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.
* Bu çalışma Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü birimince desteklenmiştir. Proje Numarası: TYL 2020-1219"

Determination of Technical and Some Psychomotor Characteristics of Basketball Players Playing in Regional League (Rize Province Case Study)

Hüseyin Can KADIOĞLU[1], Arslan KALKAVAN[2]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of this study was to analyse the physical, psychomotor and technical characteristics of male and female basketball players in the regional league and to evaluate the relationship between these characteristics and sport performance.
Materials and Methods: Various measurements were performed on a total of 40 athletes from Rize Municipality Youth and Sports women's team (n=20) and Çaykur Rizespor men's team (n=20) in the Turkish Regional League in the 2020-2021 season. In order to evaluate some physical characteristics of basketball players, height, body weight and body fat percentage were measured. In order to determine psychomotor characteristics, commonly used tests such as 20-metre run, hand claw strength, back strength, leg strength,

standing long jump, hand reaction time and foot reaction time were applied. Dribbling tests were performed to evaluate the technical skills of the athletes.
Findings: The test results showed that the differences between the height, body weight and body fat percentage measurements of the athletes playing in the regional basketball league were statistically significant ($p<0.05$). In addition, it was determined that the differences between the 20-metre run, hand claw strength, back strength, leg strength, standing long jump, hand reaction time and foot reaction time skill tests of basketball players were also significant ($p<0.05$). The differences between dribbling tests were also statistically significant ($p<0.05$).
Results: According to these results, it was observed that male athletes performed better than female athletes in tests where power and quickness were important, and female athletes were superior to male athletes in dominant and non-dominant hand reaction tests. In addition, it was determined that male athletes were more successful than female athletes in the dribbling technical skill test, and female athletes performed better than male athletes in the 20-metre sprint test.

Keywords: Basketball, Psychomotor, Performance

* This study was produced from the master's thesis titled 'Determination of technical and some psychomotor characteristics of basketball players playing in regional league (Rize province example)'.
* This study was supported by Recep Tayyip Erdoğan University Scientific Research Projects Coordination Unit. Project Number: TYL 2020-1219'

GİRİŞ

Günümüzde çocuklar ve gençler, teknolojinin yaygın kullanımı nedeniyle zamanlarının büyük bir kısmını ev ortamında geçirmektedirler. Televizyon, bilgisayar ve diğer dijital araçların artan etkisi, çocukların fiziksel aktivite fırsatlarını sınırlayarak psikomotor gelişim süreçleri üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır (Kalkavan, 1996). Psikomotor gelişim, çocukların fiziksel yeterliliklerini ve spor performanslarını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Bu gelişim sürecinin en üst düzeye ulaşması hem günlük yaşamda hem de sportif başarının sağlanmasında kilit rol oynamaktadır. Özellikle sportif performansın iyileştirilmesinde, uzun vadeli ve sistematik antrenmanların yanı sıra, çocuğun psikomotor becerilerini geliştirme düzeyi de belirleyici bir unsurdur (Top, 2012).

Çocukluk döneminden itibaren basketbol oynayan bireylerin fiziksel ve motor gelişim düzeyleri genellikle daha yüksek olmaktadır. Farklı ülkelerde çocukların gelişim süreçleri çeşitli faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Araştırmamızda incelediğimiz takım sporu olan basketbol, ülkemizde ve dünya genelinde futboldan sonra en çok ilgi gören spor dallarından biridir. Bu spor dalında başarılı olabilmek için temel motorik özelliklerin varlığı kaçınılmazdır (Koç, 1996).

Bu çalışmada, bölgesel ligde oynayan erkek ve kadın basketbolcuların fiziksel, teknik ve bazı psikomotor özelliklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bir diğer amacı, basketbolcuların antrenman düzeyleri ile bu özellikler arasındaki ilişkiyi incelemek, elde edilen veriler doğrultusunda sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemektir. Özellikle zayıf yönlerin geliştirilmesine yönelik antrenman programları ve çalışmalar oluşturulması hedeflenmiştir. Ayrıca, basketbolda performansı etkileyen temel fiziksel kriterlerin neler olabileceği de araştırılarak, bu doğrultuda rehber niteliğinde veriler sunulması amaçlanmaktadır.

Bu alanda yapılan önceki çalışmalar, çocukların psikomotor gelişim süreçlerinin sadece sportif performans üzerinde değil, genel motor beceri ve koordinasyon gibi yaşam becerileri üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymuştur (Costa vd., 2015; Kavalcı ve Kalkavan, 2023; Dilnoza, 2023). Bu nedenle, mevcut çalışmanın bulguları, çocukların fiziksel gelişim süreçlerinin desteklenmesi ve sportif başarıya ulaşmaları için gereken temel unsurların anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırma Modeli

Nicel araştırma deseninde kurgulanmış olan bu araştırmada, deneysel yöntem kullanıldı. Deneysel çalışmalar, araştırmacılar tarafından oluşturulan farkların bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik araştırmalardır. Temel amaç parametreler arasındaki ilişkiyi test etmektir. Bu doğrultuda bölgesel ligde oynayan kadın ve erkek basketbolcuların performans parametreleri belirlenerek iki takım arasındaki ilişki incelendi.

Bu araştırma protokolü Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu (sayı: 40465587-050.01.04-281, Tarih: 10/12/2020) tarafından onaylandı (Ek 1).

Bu Yüksek Lisans Tezi Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi BAP Koordinasyon Birimi tarafından (no: TYL-2020-1219) desteklendi (Ek 2).

Araştırmanın Evreni

Çalışmanın evrenini 2020-2021 yılında Türkiye'de basketbol bölgesel ligindeki mücadele eden sporcular oluşturmuştur. Çalışmanın örneklem grubu ise Türkiye Basketbol Bölgesel Liginde Mücadele Eden Rize İlindeki Rize Belediye ve Gençlik Spor Kadın (20) ve Çaykur Rizespor Erkek Takım (20) toplamda 40 sporcudan oluşturmaktadır.

Araştırma Tekniği ve Protokol

Araştırmanın uygulanma aşamasına geçilmeden önce kişi ve kurumlardan izin alınmıştır. Öncelikle Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Anabilim Dalı başkanlığından daha sonra Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıp Fakültesinden Etik Kurul raporu alınıp Rize Belediyesi ve Gençlik Spor ile Çaykur Rizespor kulüplerine başvurularak gerekli izinler alınmıştır.

Daha sonra çalışmanın yapılacağı kulüplerdeki antrenör ve sporcular ile bir araya gelerek yapmakta olduğumuz çalışma hakkında gerekli bilgiler ve açıklamalar yapılıp izin alındıktan sonra ölçüm alınacak uygun gün ve saatler belirlenmiştir.

Tüm sporculara testlere katılmadan önce materyal tanıtımı ve ölçümler detaylı bir şekilde tanıtılmış ve test esnasında isteklendirme sağlanmıştır.

Ölçümler aşağıda belirtildiği şekilde yapıldı. Ölçümlere önce Rize Belediye ve Gençlik Spor takımı kadın basketbolcuların fiziksel ve psikomotor ölçümleri ile başlanmış ve daha sonra Çaykur Rizespor takımı erkek basketbolcuların fiziksel ve psikomotor ölçümleri alınmıştır.

Belirlenen diğer bir günde yine ilk Rize Belediye ve Gençlik Spor takımı kadın basketbolcuların teknik beceri ölçümleri alınmış sonrasında Çaykur Rizespor takımı erkek basketbolcuların teknik beceri ölçümleri alınmıştır. Ölçümler aşağıda belirtildiği şekilde yapıldı.

Veri Toplama Araçları

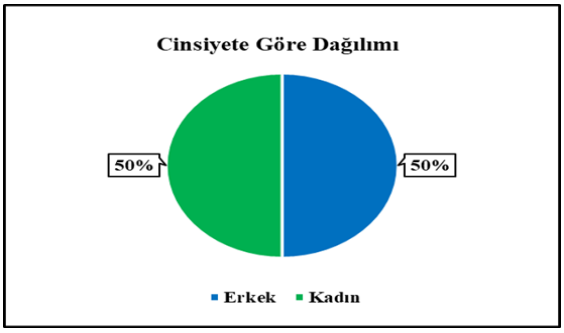
Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, fiziksel ve performans testler kullanıldı. Sporculardan kişisel bilgi formu içerisinde cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman saatleri öğrenilmiştir. Basketbolcuların bazı fiziksel özelliklerini değerlendirmek amacıyla boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi ölçümleri yapılmıştır. Psikomotor özellikleri belirlemek için yaygın olarak kullanılan 20 metre koşu, el pençe kuvveti, sırt kuvveti, bacak kuvveti, durarak uzun atlama, el reaksiyon süresi ve ayak reaksiyon süresi testleri uygulanmıştır. Sporcuların teknik becerilerini değerlendirmek amacıyla ise top sürme (dribbling) testleri gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Sporcuların Genel Özellikleri

Sporcuların Cinsiyete Göre Dağılımları

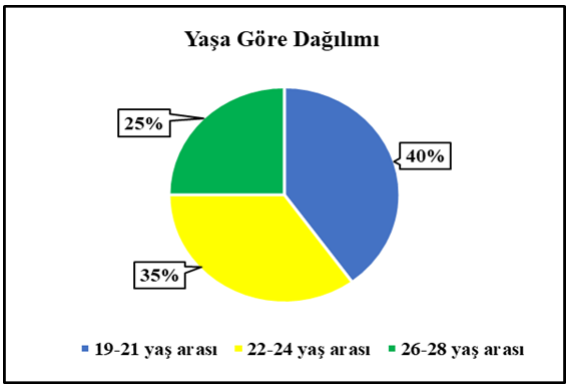
Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında, %50 'sini Erkek (20 kişi), %50'sinin Kadın (20 kişi) sporcular oluştuğunu göstermiştir (Bak. Şekil 1).



Şekil 1. Sporcuların cinsiyete göre dağılım

Sporcuların Yaşa Göre Dağılımları

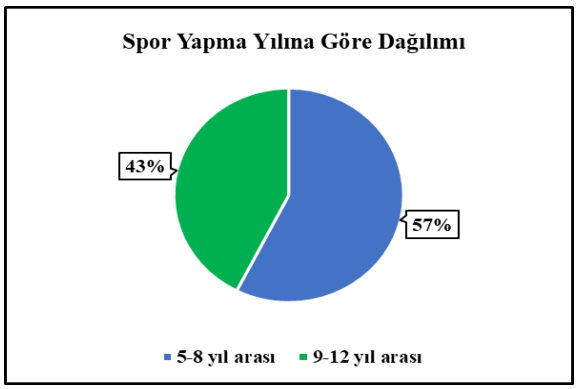
Çalışmaya katılan sporcuların yaşa göre dağılımlarına bakıldığında %40 'ını 19-21 Yaş arası (16 kişi), %35 'ini 22-24 Yaş arası (14 kişi) ve %.25 'inin 26-28 Yaş arası (10 kişi) sporculardan oluştuğunu göstermiştir (Bak. Şekil 2).



Şekil 2. Sporcuların yaşa göre dağılım

Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre Dağılımları

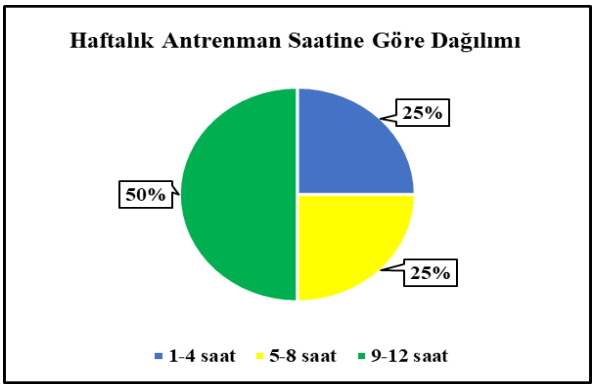
Çalışmaya katılan sporcuların spor yapma yılına göre dağılımlarına bakıldığında, %57 'sini 5-8 yıl arası (23 kişi) ve %43 'ünü 9-12 yıl arası (17 kişi) sporcuların oluştuğunu göstermiştir (Bak. Şekil 3).



Şekil 3. Sporcuların spor yapma yılına göre dağılım

Sporcuların Haftalık Antrenman Saatlerine Göre Dağılımları

Çalışmaya katılan sporcuların haftalık antrenman saatine göre dağılımlarına bakıldığında, %50 'si 9-12 saat arası (20 kişi), %25 'i 5-8 saat arası (10 kişi) ve %25 'i ise 1-4 saat arası (10 kişi) sporcuların olduğunu göstermiştir (Bak. Şekil 4).

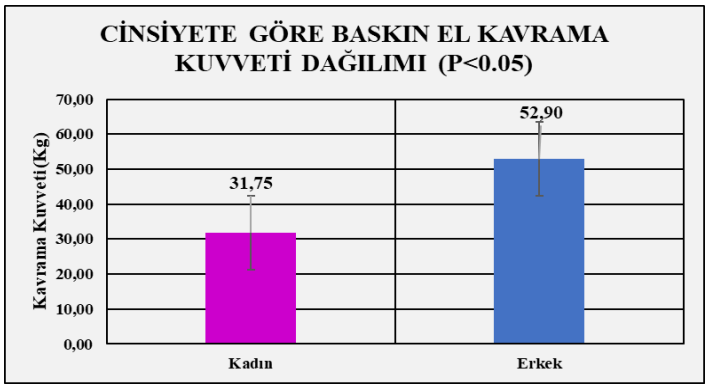


Şekil 4. Sporcuların haftalık antrenman saatine göre dağılım

Hipotez Testleri

Cinsiyete Göre Baskın El Kavrama Kuvveti Dağılımı

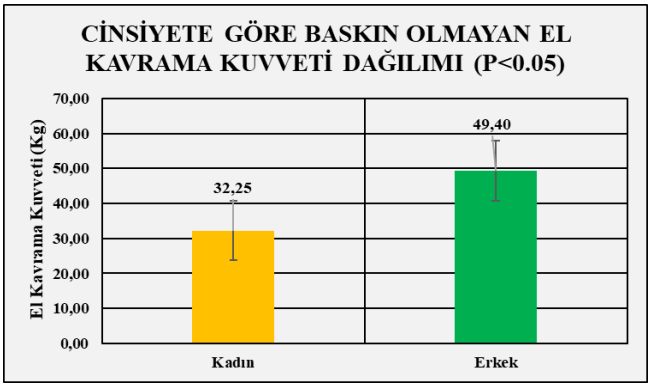
Araştırmaya katılan Kadın ve Erkek Basketbolcuların baskın el kavrama kuvveti ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan T-Testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t_{38}=-7,880; p<0,05). Buna göre erkek basketbolcuların ortalamaları (52,90±10,45), kadın basketbolcuların ortalamalarından (31,75±5,91) anlamlı olarak yüksektir (Bak. Şekil 5).



Şekil 5. Kadın ve erkek basketbolcuların baskın el kavrama kuvveti derecelerinin karşılaştırılması

Cinsiyete Göre Baskın Olmayan El Kavrama Kuvveti Dağılımı

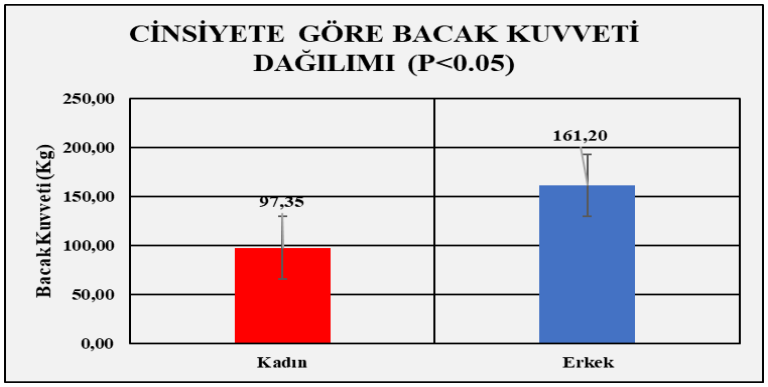
Kadın ve Erkek Basketbolcuların baskın olmayan el kavrama kuvveti ortalamalarının ölçümleri bağımsız iki grup için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U uygulandı. Test sonuçları Erkek ile Kadın basketbolcuların baskın olmayan el kavrama kuvveti ölçümleri arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olduğunu gösterdi *(U=385.5, p<0.05).* Buna göre erkek basketbolcuların ortalamaları (49,40±7,81), kadın basketbolcuların ortalamalarından (32,25±3,02) anlamlı olarak yüksektir (Bak. Şekil 6).



Şekil 6. Kadın ve erkek basketbolcuların baskın olmayan el kavrama kuvveti derecelerinin karşılaştırılması

Cinsiyete Göre Bacak Kuvveti Dağılımı

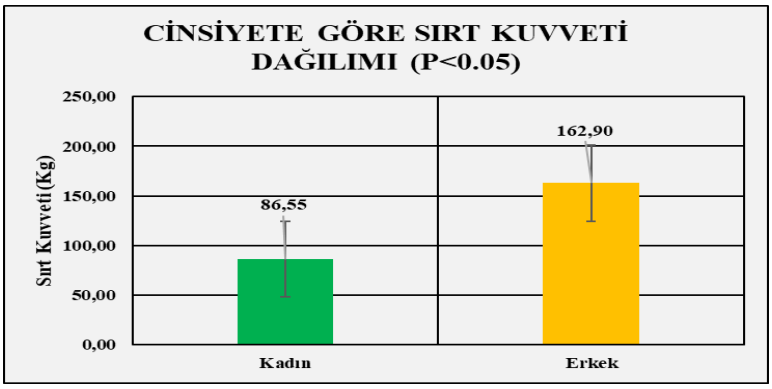
Araştırmaya katılan Kadın ve Erkek Basketbolcuların Bacak kuvveti ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan T-Testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t_{38}=-6,958; p<0,05). Buna göre erkek basketbolcuların ortalamaları (161,20±36,78), kadın basketbolcuların ortalamalarından (97,35±18,20) anlamlı olarak yüksektir (Bak. Şekil 7).



Şekil 7. Kadın ve erkek basketbolcuların bacak kuvveti derecelerinin karşılaştırılması

Cinsiyete Göre Sırt Kuvveti Dağılımı

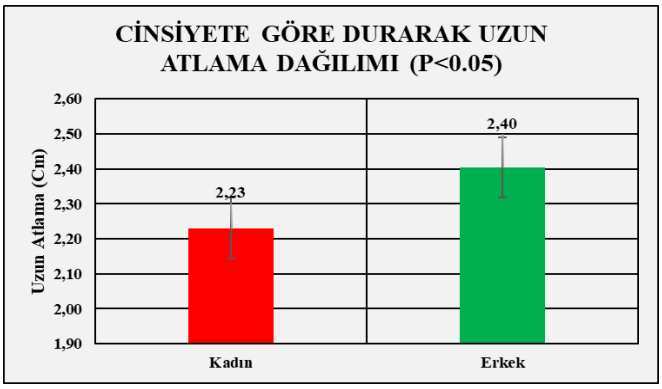
Araştırmaya katılan Kadın ve Erkek Basketbolcuların Sırt kuvveti ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan T-Testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t_{38}=-7,965; p<0,05). Buna göre erkek basketbolcuların ortalamaları (162,90±40,39), kadın basketbolcuların ortalamalarından (86,55±14,36) anlamlı olarak yüksektir (Bak. Şekil 8).



Şekil 8. Kadın ve erkek basketbolcuların sırt kuvveti derecelerinin karşılaştırılması

Cinsiyete Göre Durarak Uzun Atlama Dağılımı

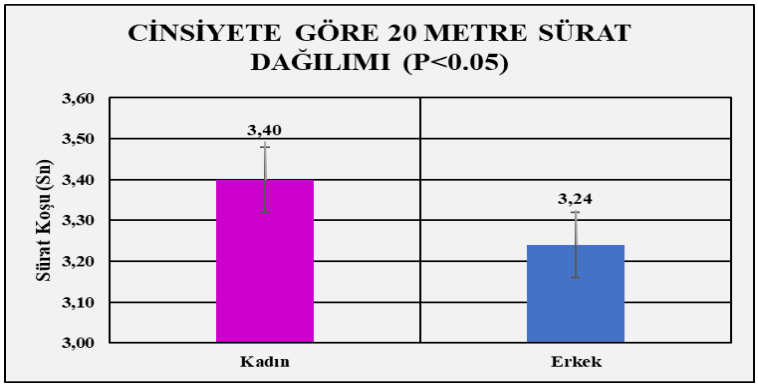
Araştırmaya katılan Kadın ve Erkek Basketbolcuların Durarak Uzun Atlama ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan T-Testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t_{38}=-3,165; p<0,05). Buna göre erkek basketbolcuların ortalamaları (2,40±0,17), kadın basketbolcuların ortalamalarından (2,23±0,17) anlamlı olarak yüksektir (Bak. Şekil 9).



Şekil 9. Kadın ve erkek basketbolcuların durarak uzun atlama derecelerinin karşılaştırılması

Cinsiyete Göre 20 Metre Sürat Dağılımı

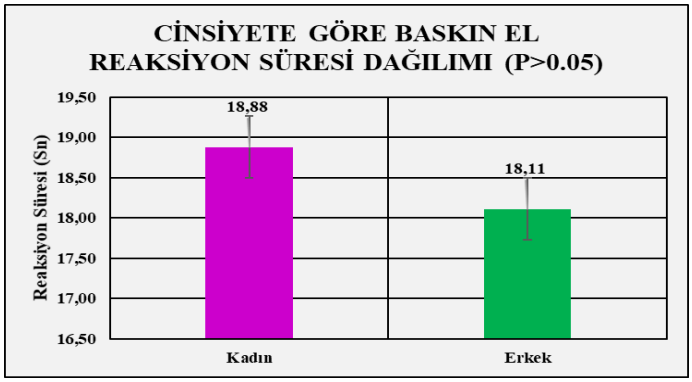
Araştırmaya katılan Kadın ve Erkek Basketbolcuların 20 metre sürat ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan T-Testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t_{38}=2,856; p<0,05). Buna göre erkek basketbolcuların ortalamaları (3,24±0,17), kadın basketbolcuların ortalamalarından (3,40±0,18) anlamlı olarak yüksektir (Bak. Şekil 10).



Şekil 10. Kadın ve erkek basketbolcuların 20 metre sürat derecelerinin karşılaştırılması

Cinsiyete Göre Baskın El Reaksiyon Süresi Dağılımı

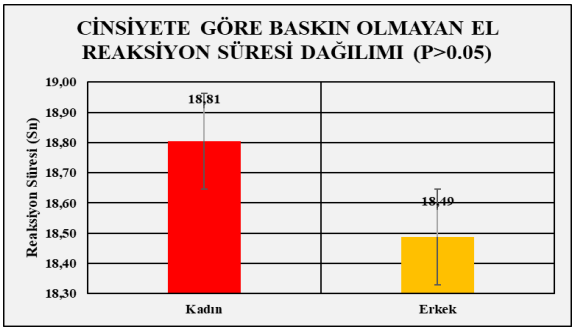
Araştırmaya katılan Kadın ve Erkek Basketbolcuların Baskın el reaksiyon süresi ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan T-Testi sonucunda (t_{38}=-1,022; p>0,05) grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır (Bak. Şekil 11).



Şekil 11. Kadın ve erkek basketbolcuların baskın el reaksiyon derecelerinin karşılaştırılması

Cinsiyete Göre Baskın Olmayan El Reaksiyon Süresi Dağılımı

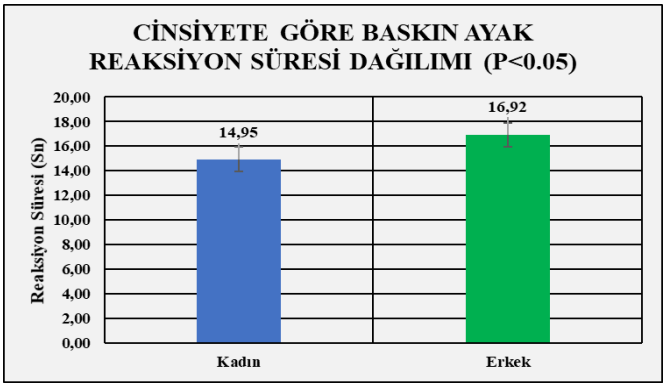
Araştırmaya katılan Kadın ve Erkek Basketbolcuların Baskın olmayan el reaksiyon süresi ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan T-Testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark (t_{38}=0,408; p>0,05) istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır (Bak. Şekil 12).



Şekil 12. Kadın ve erkek basketbolcuların baskın olmayan el reaksiyon derecelerinin karşılaştırılması

Cinsiyete Göre Baskın Ayak Reaksiyon Süresi Dağılımı

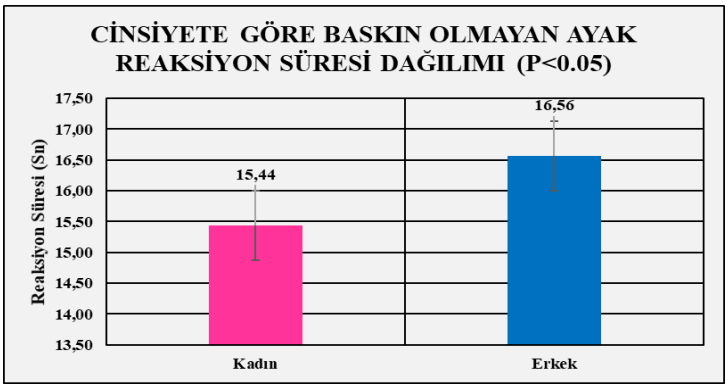
Araştırmaya katılan Kadın ve Erkek Basketbolcuların baskın ayak reaksiyon süre ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan T-Testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t_{38}=-4,297; p<0,05). Buna göre kadın basketbolcuların ortalamaları (14,95±1,03), erkek basketbolcuların ortalamalarından (16,92±1,78) anlamlı olarak yüksektir (Bak. Şekil 13).



Şekil 13. Kadın ve erkek basketbolcuların baskın ayak reaksiyon derecelerinin karşılaştırılması

Cinsiyete Göre Baskın Olmayan Ayak Reaksiyon Süresi Dağılımı

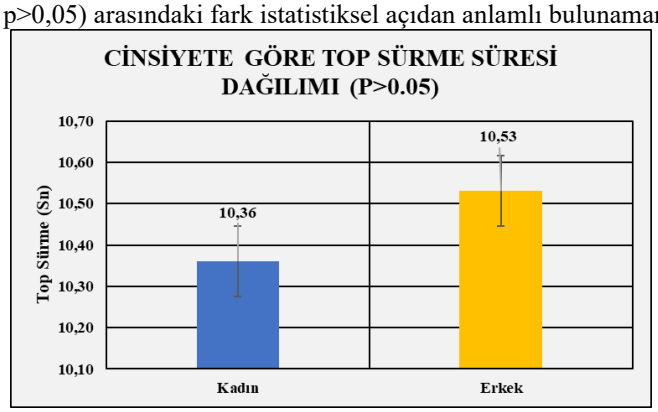
Araştırmaya katılan Kadın ve Erkek Basketbolcuların baskın olmayan ayak reaksiyon süre ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan T-Testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (t_{38}=-2,433; p<0,05). Buna göre kadın basketbolcuların ortalamaları (15,44±1,04), erkek basketbolcuların ortalamalarından (16,56±1,78) anlamlı olarak yüksektir (Bak. Şekil 14).



Şekil 14. Kadın ve erkek basketbolcuların baskın olmayan ayak reaksiyon derecelerinin karşılaştırılması

Cinsiyete Göre Top Sürme Süresi Dağılımı

Araştırmaya katılan Kadın ve Erkek Basketbolcuların top sürme süresi ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan T-Testi sonucunda grup ortalamaları (t_{38}=0,415; p>0,05) arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunamamıştır (Bak. Şekil 15).



Şekil 15. Kadın ve erkek basketbolcuların top sürme derecelerinin karşılaştırılması

TARTIŞMA ve SONUÇ

Dikey sıçrama derecesi aralarındaki farkın önemli bulunması her iki grup içerisinde kadın ve erkek sporcuların bulunması, bunların da bireysel olarak farklı zamanlarda ergenliğe ulaşmalarından dolayı olabilir. Cinsiyete bağlı olarak yapılan karşılaştırmada kadın sporcuların dikey sıçrama derecesinin erkek çocuklardan daha düşük bulunması manidar karşılanmıştır. Kadınların dikey sıçrama derecesindeki düşük performansları sosyo-kültürel etki nedeniyle kadınların erkek çocuklara nazaran çok daha az sportif ya da hareketlilik gerektiren etkinliklere katılmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Başka bir çalışmaya paralellik olarak; Endonezyalı 20-25 yaş çocukların fiziksel uygunluk seviyelerini belirledikleri araştırmada; dikey sıçrama özelliklerinin kızlarda erkeklerden daha fazla olduğunu belirtmişlerdir (Kusnanik vd., 2017). Yine benzer bir çalışmada ayrıca erkek sporcuların üzerine yaptıkları araştırmada, 24 katılımcı erkek sporcunun sedanter kadın sporculardan daha yükseğe sıçradıklarını vurgulamışlardır (Lian vd., 1996).

Baskın ayak reaksiyon süresi ve baskın olmayan ayak reaksiyon süresinde kadın sporcuların erkek sporculara göre daha iyi bir ortalamaya sahip olduğu çıkmıştır. Kadınların erkeklerden daha önce ergenliğe

girmesi ve erkek sporculardan daha hareketli refleks kuvvetine sahip oldukları için erkek basketbolculardan daha iyi bir süre yaptıkları söylenebilir.

Top Sürme (dripling) kadın sporcular erkek sporculara göre daha iyi bir ortalamaya sahip olsa bile bu fark anlamlı bulunmamıştır. Yapılan başka bir çalışmada ise Devre eğitiminin hız ve çeviklik üzerindeki etkisi ergen erkek basketbolcular top sürme düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Pratap vd., 2021). Diğer bir çalışmada ise Basketbol top sürme sırasında tepki değişikliklerini karakterize etmek kadın ve erkek basketbolcular arasında uygulanan top sürme tekniği arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Carius vd., 2020). Yine yapılmış başka bir çalışmada ise Basketbol takımları EuroBasket 2015'i nasıl kazandı? Pas, top sürme ve top kaybına dayalı standart dışı bir performans analizi top sürme tekniğinin anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır (Gryko vd., 2020).

Yapılan ölçüm sonuçlara bakıldığında Bacak, El kavrama ve Sırt kuvvetinde erkek basketbolcuların kadın basketbolculara oranla daha yüksek bir kuvvet ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Kadınların çabukluk gerektiren spor dallarında Erkeklerin ise güç ve dayanıklılık gerektiren sporcularda daha başarılı olduğunda dolayı kaynaklandığı söyleyebiliriz. Başka bir çalışmada ise Kriket, Futbol ve Basketbol Oyuncularında bacak ve sırt kuvveti ile Kas Gücü ve Esnekliğin Karşılaştırmalı Çalışmada ise El kavrama gücü, kriketçilerin sırt esnekliğinde basketbolculara göre futbolculara göre istatistiksel olarak oldukça anlamlı bir fark vardı. Ayrıca futbolcularda bacak ve sırt kuvveti, ayak bileği esnekliği açısından basketbolculara göre oldukça önemli bir fark bulunmuştur (Rukadikar vd., 2020).

Durarak öne uzun atlama farkın önemli bulunması her iki grup içerisinde kadın ve erkek sporcuların bulunması, bunların da farklı antrenman programları uygulamalarından ve ağırlık çalışmlarından dolayı olabilir. Başka bir çalışmada ise "Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Etkisi" isimli çalışmada durarak uzun atlama ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ($p>0,05$) belirtmiştir (Aynacıyan, 2020). Güçlüöver vd., (2019) 9-10 yaş grubuna yönelik yaptığı araştırma sonucunda durarak uzun atlama ön ve son test sonuçları karşılaştırıldığında kız ve erkek çocuklar arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, erkek sporcuların güç ve çabukluğun önemli olduğu testlerde kadın sporculardan daha iyi performans sergilediği, kadın sporcuların ise baskın ve baskın olmayan el reaksiyon testlerinde erkek sporculardan daha üstün olduğu görülmüştür. Ayrıca, erkek sporcuların top sürme teknik beceri testinde kadın sporculardan daha başarılı olduğu, kadın sporcuların ise 20 metre sürat testinde erkek sporculardan daha iyi performans gösterdiği belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

Aynacıyan, N. (2020). Çocuklara uygulanan eğitsel oyun aktivitelerinin fiziksel ve motorik özelliklerine etkisi (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul).

Carius D, Seidel-Marzi O, Kaminski E, Lisson N, Ragert P (2020). Characterizing hemodynamic response alterations during basketball dribbling. PLoS ONE 15(9): e0238318.

Costa, H. J. T., Abelairas-Gomez, C., Arufe-Giráldez, V., Pazos-Couto, J. M., & Barcala-Furelos, R. (2015). Influence of a physical education plan on psychomotor development profiles of preschool children. Journal of Human Sport and Exercise, 10(1), 126-140.

Dilnoza, Y. (2023). Sports Pedagogy Based on Psychomotor and Development Theorıes. American Journal of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 26-41.

Gryko K, Mikołajec K, Marszałek J, Adamczyk JG, Molik B, Waśkiewicz Z, Nikolaidis PT, Knechtle B (2020). ''How did basketball teams win EuroBasket 2015? A non-standard analysis of performance based on passes, dribbling and turnovers.'' International Journal of Performance Analysis in Sport. Volume 20, Issue 3.

Güçlüöver, A., Şahin, İ. N., Gülü, M., Esen, H. T. (2019). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 9- 10 Yaş Çocukların Fiziksel Özellikleri ve Performans Profillerinin İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt No: 4, Sayı:2

Kalkavan A (1996). Farklı Spor Branşlarında Bazı Fiziksel Uygunluk Değerlerinin Sedanter Grupla Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 1, Sayı 3, Sayfalar 25- 35.

Kavalcı, İ., & Kalkavan, A. (2023). Investigation of Motor Development Levels of 04-06 Age Group Girls and Boys According to Bruininks-Oseretsky Test. Milli Eğitim Dergisi, 52(1), 907-924.

Koç H (1996). 14-16 Yaş Grubu Hentbolcu ve Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Eurofit Test Bataryasında Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, G.Ü.S.B.E., Ankara.

Kusnanik N W, Hartati H (2017). Physical and Physiological Profil Of Junior High Student In Indonesia. Sports Science, 10(1), 96-99.

Lian O, Engebretsen L, Ovrebo RV (1996). Characteristics of the legextensors in male volleyball players with jumper'sknee. Am J Sports Med,24(3):380–5.

Pratap B, Singh Shekhawat S, Chauhan GS (2021). Effect of circuit training on speed and agility of adolescent male basketball players. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education; 6(1): 01-05.

Rukadikar CA, Mundewadi SA. Dipankar S, Rukadikar AR (2020). Comparative Study of Muscle Strength and Flexibility in Cricket, Football and Basketball Players. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, Volume 7, Issue 9, Pages 3247-3255.

Top E (2012). İlköğretimde Okuyan 8-12 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocukların Bruınınks- Oseretsky Ve TGMD-II Testlerine Göre Motor Gelişme Düzeylerinin Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Fitness Merkezlerinin Türk Spor Sistemindeki Yeri

Gürcan Alp CİCİOĞLU[1], Rahmi ÇALIŞKAN[2], Atilla PULUR[3]

[1] Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
[2] Sincan İlçe Milli Eğitim, Ankara
[3] Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

ÖZET

Giriş ve Amaç: Günümüzde bireyler çeşitli nedenlerle fiziksel aktiviteden uzak bir yaşam sürmekte ve buna bağlı olarak da fiziksel ve ruhsal birtakım sağlık sorunları yaşamaktadır. Bireyler bu sağlık sorunlarına çözüm bulmak için kendisine ister bireysel, isterse de grup olarak fiziksel aktivite faaliyetlerine katılabilme imkânı sunan fitness merkezlerini tercih etmektedir. Bu şekilde toplum tarafından rağbet gören fitness merkezlerinin, bireylerin aktif bir yaşam sürdürmelerindeki rolünün incelenmesi önemli görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada bireylerin fitness merkezlerine gitme nedenlerinin ve bu merkezlerin Türk Spor Sistemi içerisindeki yerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.
Yöntem: Nitel araştırma yöntemlerinden olan doküman analizinden yararlanılmıştır.
Bulgular: Yapılan çalışmalar fitness merkezlerinin Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri içerisinde konumlandığını; bu merkezlere üye olan bireylerin çeşitli motivasyonlara sahip olduğunu ancak çoğunlukla "spor yapmak, sağlıklı olmak, kilo vermek, stres atmak ve formda kalmak" gibi nedenlerle bireylerin istemli olarak fitness merkezlerini tercih ettiklerini göstermektedir.
Sonuçlar: Fitness merkezlerinin bireylerin aktif ve sosyal bir yaşam sürmelerinde, fiziksel aktiviteye katılma bağlılıklarının oluşumunda ve gelişiminde, sportif disiplin sayesinde düzenli ve disiplinli bir çalışma alışkanlığı elde etmelerinde temel etkenlerden biri olması nedeniyle Türk Spor Sistemi içerisinde önemli bir yer tuttuğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fitness Merkezleri, Türk Spor Sistemi, Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri

The Role of Fitness Centers in the Turkish Sports System

Gürcan Alp CİCİOĞLU[1], Rahmi ÇALIŞKAN[2], Atilla PULUR[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In recent times, individuals have increasingly adopted a sedentary lifestyle for various reasons, leading to both physical and mental health issues. To address these health concerns, many people choose fitness centers, which offer opportunities for physical activity either individually or in groups. Thus, it is deemed essential to investigate the role of fitness centers, which are widely favored by society, in facilitating individuals' pursuit of an active lifestyle. Therefore, this study aims to explore the reasons individuals attend fitness centers and the role these centers play within the Turkish sports system.
Materials and Methods: Document analysis, one of the qualitative research methods, was utilized.
Findings: The findings indicate that fitness centers are classified as Private Physical Education and Sports Facilities, and individuals who become members of these centers are driven by various motivations. However, the majority voluntarily choose fitness centers for reasons such as "exercising, staying healthy, losing weight, relieving stress, and maintaining fitness."
Results: It can be concluded that fitness centers hold a significant place within the Turkish sports system as they play a key role in helping individuals lead active and social lives, foster commitment to physical activity, and develop a habit of regular and disciplined exercise through sports discipline.

Keywords: Fitness Centers, Turkish Sports System, Private Physical Education and Sports Facilities

GİRİŞ

Fitness, "sağlıklı yaşam" anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2024). İlgili literatürde yapılan tanımlarda da (Albers, 2002'den aktaran Sevilmiş, 2019; Kläber, 2010'dan aktaran Sevilmiş, 2019) fitness ile sağlığın ilişkilendirildiği görülmektedir. Çeşitli nedenlerle fiziksel aktiviteden uzak, sedanter bir yaşam süren ve buna bağlı olarak da fiziksel ve ruhsal birçok sağlık sorunları yaşayan bireyler, bu sorunlara çözüm olarak fitness merkezlerine gitmekte ve başta fiziksel, zaman içerisinde de ruhsal olarak sağlıklı yaşamın çaresini aramaktadır (Gadak ve Pulur, 2021).

Aktif, hareketli bir yaşam sürmenin öneminin her geçen gün daha iyi anlaşılmasıyla topluma grup veya bireysel çalışmalarla fiziksel aktiviteye katılma imkânı sunan fitness merkezlerinin üye sayılarında artış yaşanmaktadır (Ferrand, Robinson & Valette, 2010'dan aktaran Güdül & Ocak, 2022). Toplum tarafından rağbet gören fitness merkezlerinin, bireylerin aktif bir yaşam sürdürmelerindeki rolünün incelenmesi önemli görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada fiziksel aktiviteden uzak bir yaşamın getirdiği çeşitli sağlık sorunlarıyla karşılaşan günümüz bireylerinin fitness merkezlerine gitme nedenlerinin ve fitness merkezlerinin Türk Spor Sistemi içerisindeki yerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Nitel araştırma yöntemlerinden olan doküman analizinden yararlanılmıştır. Doküman analizi, yazılı belgelerin içeriklerini titiz ve sistematik bir şekilde analiz etmeye yönelik bir araştırma yöntemidir (Wach & Ward, 2013).

BULGULAR

Ülke içerisinde sporun geliştirilmesi Türkiye Cumhuriyeti Anayasası 59. Madde ile güvenceye alınmıştır: *"Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyu korur."* 59. Maddeye bağlı olarak Gençlik ve Spor Bakanlığı, Mahalli İdareler, YÖK, MSÜ ve Özel Kuruluşlarda Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi çalışmaları yapmak amacıyla federasyonlar, tesisler, merkezler ve lisans programları kurulmuştur.

Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri, çeşitli sportif etkinliklerin bir arada yapıldığı spor merkezleridir (Sunay, 2023). Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliğiyle *"Türk sporunun geliştirilmesi, yaygınlaştırılması, sporcu sayısının artırılması için sporla ilgili bütün kaynakları en etkili şekilde devreye sokmak üzere gerçek veya tüzel kişilerce beden eğitimi ve spor tesisleri kurulması ve bu tesislerin işletilmesi ile ilgili usul ve esasları düzenlemek"* amaçlanmaktadır. İlgili yönetmelikte tesis, *"Gerçek veya tüzel kişiler tarafından beden eğitimi ve spor çalışmaları yapmak amacıyla açılan yerler"* olarak tanımlanmaktadır.

Bu tanıma göre çevremizde bulunan fitness merkezleri, spor salonları, fitness salonları, vücut geliştirme merkezleri, yoga ve pilates stüdyoları gibi çeşitli adlarla bilinen tesisler Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliğine tabi olmak zorundadır (Orhan, 2014). Fitness merkezlerinin salon ölçüleri, bulunması zorunlu spor araç-gereçleri, salonların sınıflandırılması, çalışacak antrenör sayısı gibi nitelikler ise Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu'nun Özel Beden Eğitimi ve Spor Salonları Talimatı'na göre belirlenmektedir.

Woratschek'in sınıflandırmasına göre (Woratschek, 1998'den aktaran Sevilmiş, 2019) fitness merkezlerinin boş zaman için kurulan spor işletmeleri içerisinde yer aldığı söylenebilir. Bireyler günümüzde fitness merkezlerinde boş zamanlarını değerlendirmenin yanında egzersiz yapma, dinlenme, yenilenme, sağlıklı yaşam sürdürme, günlük streslerden kurtulma gibi sosyal aktiviteler de gerçekleştirmektedir (Sunay, 2023). Bu noktada Fitness merkezlerinin topluma düzenli fiziksel aktiviteye katılım ve sağlıklı yaşama alışkanlıkları kazandırmada önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Güdül ve Ocak (2022), fitness merkezlerine üye olan tüm yaş gruplarının öncelikle *"spor yapmak, sağlıklı olmak ve stres atmak"* amacıyla fitness merkezlerine gittiğini belirtmiştir. Çalışmada elde edilen diğer bulgular ise vücut geliştirme amacıyla gidenlerin en çok 18-30 yaş grubunda, doktor önerisiyle gidenlerin ise en fazla 46 yaş ve üzeri grupta bulunduğu; kadınların erkeklere oranla *"sağlıklı olmak, kilo vermek ve stres atmak"* ve erkeklerin ise kadınlara oranla *"vücut geliştirmek"* amacıyla daha fazla fitness merkezlerine gittiğini göstermektedir.

Benzer şekilde Akça ve Sunay (2019) *"stres atmak, kilo vermek ve sağlıklı olmak"* ve Memiş ve Ekinci (2007), *"formda kalmak, sağlıklı olmak, stresten uzaklaşmak ve boş zamanları değerlendirmek"* amacıyla bireylerin fitness merkezlerini kullandığını tespit etmiştir. Aydın (2019) ise bireylerin fitness merkezlerine

gitme motivasyonları içerisinde yalnızca sağlık ve vücut gelişimi olmadığı; fitness merkezlerinin bir *"sosyal çevre"* ve *"rahatlama yeri"* olarak görüldüğünü belirtmiştir.

SONUÇ

Yapılan çalışmalarda Fitness merkezlerine üye olan bireylerin çeşitli motivasyonlara sahip olduğunu gösterse de çoğunlukla *"spor yapmak, sağlıklı olmak, kilo vermek, stres atmak ve formda kalmak"* gibi nedenlerle bireylerin istemli olarak fitness merkezlerini tercih ettikleri görülmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın toplum sağlığının korunması ve iyileştirilmesi için en ekonomik yol olduğu (Satman, 2018); kas kuvvetinin korunması ve arttırılmasında, vücut postürünün düzeltilmesinde, kan basıncının ayarlanmasında, damar hastalıkları oluşma riskini azaltmada, kan akışını düzenlemede, diyabet hastalığının olumsuz etkilerini azaltmada etkili olduğu (Azboy, 2021) ve depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği (Başar & Sarı, 2018) bilinmektedir.

Fitness merkezleri, topluma sportif performans sergilenmesine ihtiyaç duymadan, tesis içerisinde bulunan kardiyo ve ağırlık makineleri, yoga ve pilates gibi grup dersleri, yüzme havuzu veya boks ringi gibi çeşitli imkanlar sayesinde düzenli fiziksel aktivite yani egzersize ulaşma imkânı sağlayarak hem aktif hem de sosyal bir yaşam sürdürmelerine katkıda bulunan işletmelerdir. Buna göre Fitness merkezlerinin aktif bir yaşam sürmede, fiziksel aktiviteye katılma bağlılığının oluşmasında ve gelişmesinde, sportif disiplin sayesinde düzenli ve disiplinli bir çalışma alışkanlığı elde etmede temel etkenlerden biri olduğu ve dolayısıyla Türk Spor Sistemi içerisinde önemli bir yer tuttuğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

Akça, N. Ş. ve Sunah, H. (2019). Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, *11*(18), 1474-1493.

Aydın, A. (2019). Fitness salonu kullanan bireylerin fiziksel aktivitelerine etki eden faktörler (Yalova örneğin). *Spor Eğitim Dergisi*, *3*(1), 54-68.

Azboy, Y. (2021). Fiziksel aktivite ve sağlık. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi, 3*(2), 140–144.

Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin deperesyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(3), 25-34.

Gadak, A. ve Pulur, A. (2021). Fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *SPORTIVE*, 4(2), 12-23.

Güdül, N. ve Ocak, Y. (2022). Individuals' reasons and expectations about attending to a fitness centre. *Research in Sport Education and Sciences, 24*(1), 23-28.

Memiş, U. A. ve Ekenci, G. (2007). Spor merkezlerinde müşterî memnuniyeti (Ankara ili örneği). *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12*(1), 33-48.

Orhan, Ü. (2014). Özel beden eğitimi ve spor tesisleri yönetmeliği'ne tabi çalışacak antrenör, masör ve diğer eğiticiler açısından belirli süreli iş sözleşmesi. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi, 20*(1), 411-427.

Satman, M. C. (2018). Fiziksel aktivite: Bilinenin çok ötesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.

Sevilmiş, A. (2019). *Almanya'da fitness merkezleri için oluşturulan standartların (DIN-33961) Türkiye için uygulanabilirliğinin incelenmesi ve DIN normlarında fitness merkezi kalite ölçeğinin geliştirilmesi.* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Sunay, H. (2023). Kamu spor yatırımları ve özel spor işletmeleri. *Şura Akademi Dergisi, 2*(3), 11-23.

Türk Dil Kurumu [TDK]. (2024). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri, Güncel Türkçe Sözlük: Fitness.* 28 Eylül 2024 tarihinde https://sozluk.gov.tr/?ara=fitness adresinden alındı.

Wach, E. ve Ward, R. (2013). Learning about qualitative document analysis. 28 Eylül 2024 tarihinde https://opendocs.ids.ac.uk/articles/report/Learning_about_Qualitative_Document_Analysis/26442637?file=48090622 adresinden alındı.

Gelişim Liginde Oynayan Futbolcuların Statik ve Dinamik Denge Testleri Sırasında Ayak Taban Basıncı Üzerinde Değişimlerin Mevkisel Olarak İncelenmesi

Yunus ÖZTAŞYONAR[1], Gökhan ATASEVER[1], Kemalettin SEREN[1]

[1] Atatürk Üniversitesi, Erzurum

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı,2022-2023 Futbol sezonu U-19 Gelişim liginde mücadele eden Erzurumspor FK U-19 takım futbolcularının hem statik hem de dinamik testler sırasında her iki ayağına yerleştirilen her iki ayağına ayak taban basınç sistemi (W-INSHOE marka cihaz ile, her ayak içine yerleştirilen cihazda toplam 9 adet sensör bulunmaktadır) yerleştirilen sporcuların testler sırasında ayak taban bölgesinin hangi bölgesini daha fazla aktif olarak kullandığı ve ne kadar güç ürettiğini mevkisel olarak karşılaştırılmasıdır.
Yöntem: Araştırma grubunu defans (n:10) ,hücum (n:10) olmak üzere 20 futbolcu oluşturmaktadır. Futbolcuların denge düzeylerini belirlemek için 30 sn olacak şekilde Sportkat 4000 TS cihazı ile, ayak taban basınçlarını belirlemek için iste W-INSHOE marka cihaz kullanılmıştır. Ölçülen parametreler, Spss v23 programı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada örneklem grubunun verileri Skewness-Kurtosis normal dağılım testine tabi tutulmuş ve dağılım aralığı-1.5 ve +1.5 değerleri arasında yer almadığından oyuncuların mevkileri arasındaki farklılık bağımsız örneklem t testinin non parametrik karşılığı olan Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Çalışmada parametreler arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Testi ile analiz edilmiştir. Analiz %95 güven aralığı içerisinde değerlendirilerek $p<0,05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir.
Sonuçlar: Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, hem denge testlerinde hem de ayak taban basıncı testinde mevkiler arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak denge, basınç kuvveti ve topa vuruş kuvvetinin bir arada değerlendirildiği durumlarda ayak basıncının hem statik hem de dinamik anlamda oyuncuların top tekniğine, vuruş isabetine ve şut hızına pozitif yönde etki edeceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Gelişim Ligi, Futbol, Ayak taban, Denge, Mevki

Positional Investigation of Changes in Sole Pressure During Static and Dynamic Balance Tests of Soccer Players Playing in the Development League

Yunus ÖZTAŞYONAR[1], Gökhan ATASEVER[2], Kemalettin SEREN[3]

ABSTRACT

Introduction and Purposes: The aim of this study is to compare the static and dynamic foot pressure data of Erzurumspor FK U-19 team players, who competed in the 2022-2023 U-19 Development League. During the tests, each player's feet were equipped with the W-INSHOE foot pressure measurement system, which includes 9 sensors embedded in each insole. The study investigates which regions of the foot are most actively utilized during the tests and the amount of force generated, evaluated based on players' positions on the field.
Material and Method: The study sample consists of 20 football players, divided into defenders (n = 10) and attackers (n = 10). To determine balance levels, the Sportkat 4000 TS device was used for a 30-second duration. Foot pressure data was recorded using the W-INSHOE system.Measured parameters were analyzed using SPSS v23 software.The sample data underwent normality testing using Skewness-Kurtosis, and as the distribution did not fall within the -1.5 to +1.5 range, differences between positions were analyzed using the Mann-Whitney U test, a non-parametric alternative to the independent samples t-test.Relationships between parameters were assessed using the Spearman Correlation Test.The results were evaluated at a 95% confidence interval, with $p < 0.05$ considered statistically significant.
Results: The results of the study revealed differences between player positions in both balance tests and foot pressure tests. It was concluded that foot pressure, assessed both statically and dynamically, positively influences ball control, shot accuracy, and shot speed when balance, pressure force, and ball-kicking force are considered together.

Keywords: Development League, Soccer, Foot Pressure, Balance, Position

GİRİŞ

Performans analizi, spor performansının temel yönlerini sınıflandırmak ve ölçmekle ilgilidir ve potansiyel olarak gelecekteki performansları iyileştirmek amacıyla rakiplere ve antrenörlere ayrıntılı geri bildirim sağlayabilir. Son yıllarda, sporcuların performanslarının teknik, taktik ve fiziksel yönlerini değerlendirmek için çeşitli spor dallarına performans ve hareket analizi uygulanmıştır. Performans ölçümü, sporcuların performans düzeylerini izlemek ve geliştirmek, eksikliklerini gidermek, sakatlıkları önlemek veya bir sonraki müsabakada daha iyi performans sergilemelerini sağlamak için en önemli bileşenlerden biridir.[1,2] Sporcuların kendi branşına özgü performans özelliklerinin izlenmesi de sportif başarının bir diğer önemli bileşenidir. Başarı için kilit sayılabilecek performansların ölçülmesi ve izlenmesi bütün spor branşları için önemlidir.[3,4,5] Günümüzde küçük performans farklılıkları bile sporcuların başarı düzeylerini büyük ölçüde etkileyebilmektedir.

Yeni kablosuz plantar ayak basınç sistemleri, son yıllarda, mobil yürüyüş analizi, aktivite izleme ve rehabilitasyon için düşük maliyetli sistemler sağlamayı hedeflemektedir.[6] Ayak tabanı içerisine yerleştirilen sensörler 2 ana amaç için kullanılmaktadır. Birinci amaç tamamen sensörler ile ayak taban bölgesinin kullanım yeri belirlenirken ikinci amaç ise tabanlıklar ile belirlenen konum ile anatomik duruş ile ilişkilendirilmektedir.7 Ayak basınç sistemi günümüz de hem bilimsel araştırma alanların da kullanılırken hem de cerrahi karar verme de Doktorlara rehberlik etmektedir. [8,9] Sporcuların statik duruş için daha düşük ayak basınç uyguladığı raporlanırken bunun medial (orta) oluşturmak için yeterli ayak basınç oluşturduğu bulunmuştur.[10] Bunun yanı sıra ayak basıncının güvenirliği otomatik olarak algoritmaları ile bölünmüş parametreler ile göstermiştir.[11,12,13] Sporcuların zirve baskı değerleri kademeli olarak arttığı ve ayak bölgesinde toplam % 190'a kadar baskı yaptığı görülmüştür.[14] Yük dağılımı analizi ağırlık aktarımı yükünün %60'ını topuğun, %8'ini orta ayağın ve %28'ini ön ayağın taşıdığını göstermiştir. Ayak parmakları ağırlık aktarımı sürecine çok düşük düzeylerde dahil olmuşlardır. [15]

Denge kontrolünün geliştirilmesi, spor ve egzersizdeki en önemli hedeflerden biridir. Literatüre bakıldığında denge yeteneği ile spor yaralanması riski ve denge yeteneği ile atletik performans arasındaki ilişki konusunda bağlantı kurulan çalışmalar mevcuttur. Birçok sporda, en yüksek performans düzeyine ulaşmak ve alt ekstremite yaralanmalarını önlemek için üstün denge yeteneği gereklidir.[16]

Sporda iyi bir dinamik dengeye sahip olmak, sakatlıkların önlenmesi ve sportif performansın gelişimi açısından çok önemlidir. Sportif performansların daha iyi sergilenebilmesi için birçok kasın eş güdümü ve duyusal bilgilerin etkileşimleri önemlidir. Denge becerisinin geliştirilmesi koordinasyon, çeviklik ve hareketlilik gibi özelliklerin gelişimine olumlu yönde katkı sağlayabilir. Sporun önemli gereksinimlerinden biride tek ayak üzerindeki dinamik dengedir. Muhtemel bir sakatlığın oluşması tek ayak üzerindeki duruşta fonksiyonel bir bozukluktan kaynaklanabilir. Bu sakatlıkları önceden tahmin etmek ve önlemek için literatürde yayınlanmış dinamik denge test bataryalarından faydalanılabilir ve sakatlıkların önüne geçilebilir.[17]

Futbol içerisinde birçok hareket çeşitliliğini barındırdığı gibi statik ve dinamik denge becerilerini de barındıran bir oyundur. Yapılan hareketlerin büyük çoğunluğu dominant bacakla yapılırken nondominant bacakla ise dengenin korunması ve sürdürülmesi sağlanır. Değişen saha ve zemin şartları, topun yönündeki ani değişiklikler, rakiple girilen ikili mücadeleler ve buna benzer koşullar esnasında dengenin önemi büyüktür.[18] Futbolcuların dinamik denge becerilerindeki gelişmeler, yeteneklerini daha iyi sergileyebilmeleri anlamı taşımaktadır. Futbol nonstabil hareketler barındırdığı için dinamik denge becerisi bu oyunda büyük öneme sahiptir. Dinamik denge sporcunun performansını artırdığı gibi aynı zamanda sakatlık riskini de azaltmaktadır. Aynı zamanda futbolda top sürme, pas, şut gibi bazı kalıp teknik becerilerin daha kontrollü ve düzgün yapılmasını sağlamaktadır. Müsabaka içerisinde artan yorgunluk, kas hasarları, sıvı ve elektrolit kayıpları gibi nedenler kas iğciği, golgi tendon organ, eklem reseptörleri ve diğer duyulardan gelen iletilerin doğruluğunu etkileyebilir ve sporcuda denge kayıpları meydana gelebilir.[18]

METOT

Katılımcılar

Araştırmamızın çalışma grubunu Erzurumspor FK takımının gelişim liginde mücadele eden U-19 takım sporcuları oluşturmuştur. Sporcu sayısı ise farklı oyun aksiyonunda görev yapan (Savunma, Hücum) toplam 20 sporcu oluşturmuştur.

Araştırma Yeri

Çalışmanın bütün ölçümleri Erzurum Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Uygulama ve Araştırma Merkezinde yapılmıştır. Oyunculara öncelikle yapılacak testlerle ilgili bilgilendirme yapılmış ve içeriği detaylı bir şekilde ilgili merkezde görev yapan personel tarafından açıklanmıştır.

Verilerin Toplanması

Antropometrik Ölçümler

Katılımcıların boy uzunlukları duvara monte edilmiş bir stadiyometre ile, vücut ağırlıkları ise BODPOD marka cihaz ile ölçülmüştür. Her testten önce, BOD POD cihazı, iki noktalı bir kalibrasyon kullanılarak üreticinin talimatlarına göre kalibre edildi. Ölçümlerden önce bere, vücuda sıkıca oturan şort ve yüzme bonesi takmaları için katılımcılar uyarıldı. Vücut ağırlığı, BOD POD sisteminin kalibre edilmiş ölçeği kullanılarak en yakın 0,01 kg hassasiyete kadar ölçüldü. Tüm katılımcıların BOD POD fanusunda oturması, normal nefes alması ve herhangi bir fiziksel hareketten kaçınması konusunda uyarıldı.

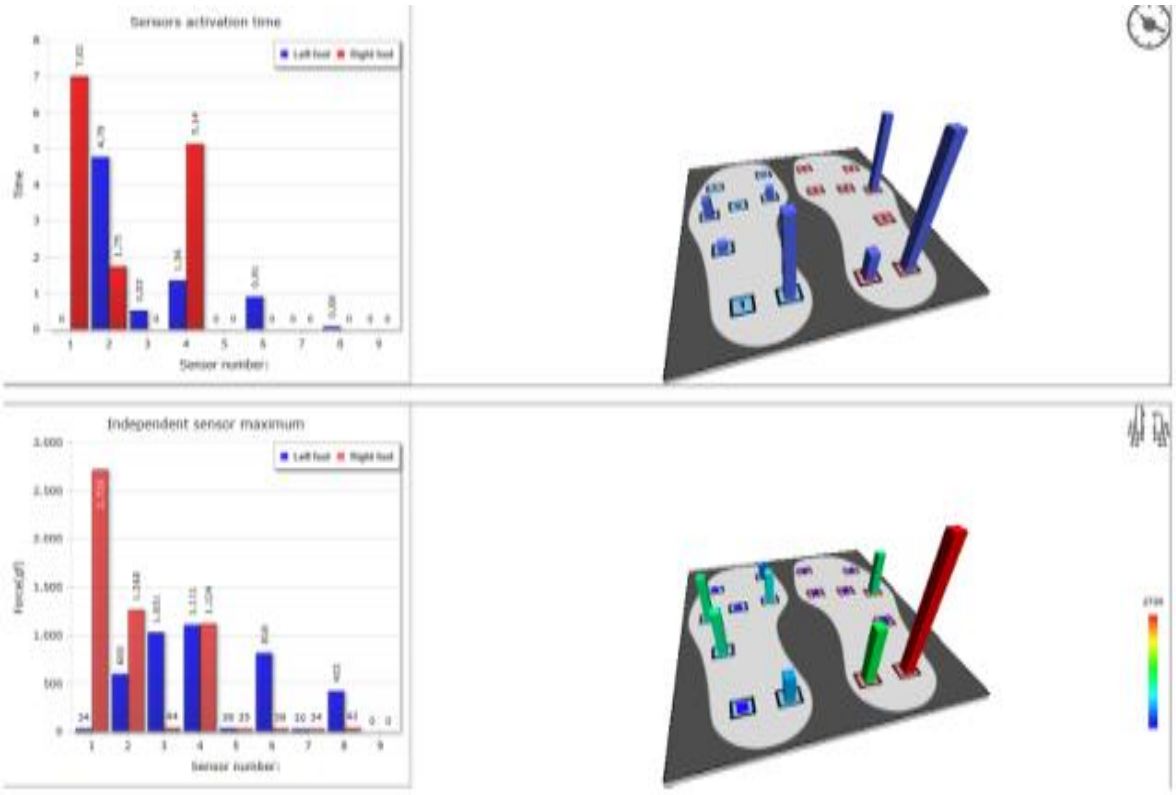
Ayak Taban Basınç Ölçümleri

W-INSHOE marka cihaz kullanılmıştır. Katılımcıların belirtilen duruş pozisyonundaki yüklenme ile ayak tabanı basınç ölçümü yapılmıştır. Hem sağ hem de sol ayakkabı içine yerleştirilen cihazlar ile ayrı ayrı ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Ölçümler sırasında katılımcıların ayak tabanlarının hangi bölgesini ne kadar kullandığı ve ne kadar basınç uyguladığı tespit edilmiştir. Her bir cihazda, ayak tabanında 8 farklı sensör bulunmaktadır ve sensörlerin veri aktarım doğruluğu ise saniyede en az 100 Hz'dir.

Şekil 1: Örnek Ayak Taban Basınç Görseli

Denge Ölçümleri

Statik Denge Testi



Sporcuların statik denge testleri sırasıyla sağ ayak, sol ayak ve çift ayak olarak gerçekleştirilmiştir. Bilgisayar ekranında bulunan test görüntüsünü bilgisayar ekranının ortasında tutması istenmiştir. Tek bacak statik testi sırasında, diğer ayak dizini yaklaşık 20° fleksiyonda, çift bacak statik denge testinde ise futbolcuların her iki

bacak üzerinde rahat bir pozisyonda platform üzerinde durması sağlanmıştır. Test süresi ise 30 sn olacak şekilde ayarlanmıştır.

Dinamik Denge Testi

Sporcuların dinamik denge testleri sırasıyla sağ ayak, sol ayak ve çift ayak olarak gerçekleştirilmiştir. Bilgisayar ekranında bulunan test görüntüsünü sağ ayak test sırasında saat yönünde, sol ayak test sırasında saat yönünün tersinde ve çift ayak test sırasında ise saat yönünde takip etmesi istenmiştir. Tek bacak statik testi sırasında, diğer ayak dizini yaklaşık 20° fleksiyonda, çift bacak statik denge testinde ise futbolcuların her iki bacak üzerinde rahat bir pozisyonda platform üzerinde durması sağlanmıştır. Test süresi ise 30 sn olacak şekilde ayarlanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada analiz Spss v23 programı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada örneklem grubunun verileri Skewness-Kurtosis normal dağılım testine tabi tutulmuş ve dağılım aralığı-1.5 ve +1.5 değerleri arasında yer almadığından oyuncuların mevkileri arasındaki farklılık bağımsız örneklem t testinin non parametrik karşılığı olan Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Çalışmada parametreler arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Testi ile analiz edilmiştir. Analiz %95 güven aralığı içerisinde değerlendirilerek p<0,05 değeri anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Dinamik ve Statik Denge İlişki Tablosu

		Sağ Statik	Sol Statik	Çift Statik	Sağ Dinamik	Sol Dinamik
Sol Statik	**r**	**,462***				
	p	**,035**				
Çift Statik	**r**	-,130	**,402***			
	p	,955	**,023**			
Sağ Dinamik	**r**	,377	,297	,111		
	p	,092	,190	,632		
Sol Dinamik	**r**	,154	**,520**	,303	**,453**	
	p	,505	**,016**	,182	**,039***	
Çift Dinamik	**r**	-,139	**,402***	,368	,424	**,453**
	p	,548	**,023**	,100	,056	**,039***

*p<0,05

Gelişim liginde oynayan sporcuların statik ve dinamik denge test sonuçları incelendiğinde sağ statik denge ve sol statik denge arasında (r:0,46; p:0,03<0.05), çift statik denge ile sol statik denge arasında (r:0,40; p:0,02<0.05), sol dinamik denge ile sağ dinamik denge arasında (r:0,45; p:0,04<0.05), çift dinamik denge ile sol statik (r:0,40; p:0,02<0.05) ve sol dinamik (r:0,45; p:0,04<0.05) arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 2: Oyuncu Mevkilerine Göre Denge Parametreleri Karşılaştırma Tablosu

Alt Boyutlar	Mevki	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Mann Whitney U	z	p
SR4SağStatik	Savunma	10	10,36	114,00	21,000	-2,397	**,017***
	Hücum	10	11,70	117,00			
	TOPLAM	20					
SR3SağDinamik	Savunma	10	12,22	110,00	16,000	-2,164	**,031***
	Hücum	10	6,78	61,00			
	TOPLAM	20					
BL7SolDinamik	Savunma	10	5,56	119,00	50,000	-3,114	**,002***
	Hücum	10	13,44	71,00			
	TOPLAM	20					
BL8ÇiftDinamik	Savunma	10	7,73	85,00	19,000	-2,318	**,020***
	Hücum	10	13,89	125,00			
	TOPLAM	20					

BR4ÇiftDinamik	Savunma	10	12,86	141,50	23,500	-1,976	**,048***
	Hücum	10	7,61	68,50			
	TOPLAM	20					

*p<0,05

Çalışmaya katılan sporculardan elde edilen verilere bakıldığında R4 sağ statik dengede (p:0,017<0,05), R3 sağ dinamik dengede (p:0,031<0,05), L7 sol dinamik dengede (p:0,002<0,05), L8 çift dinamik dengede (p:0,02<0,05) ve R4 çift dinamik dengede (p:0,048<0,05) anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Diğer değişkenler arasında herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır.

R4 sağ statik dengede hücum oyuncuları, R3 sağ dinamik dengede savunma oyuncularının, L7 sol dinamik dengede hücum oyuncularının, L8 çift dinamik dengede hücum oyuncularının ve R4 çift dinamik dengede savunma oyuncularının denge performanslarının daha iyi olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, gelişim liginde oynayan futbolcuların statik ve dinamik denge test sırasında ayak taban basıncı üzerindeki uyguladıkları basınç ve süre değişkenleri üzerindeki değişimlerin mevkisel olarak incelenmesidir.

Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, hücum oyuncuları lehinde sağ ayak statik denge testinde süre açısından sağ ayak 4. sensörde, sol ayak dinamik denge testinde basınç açısından sol ayak 7.sensörde ve çift ayak dinamik denge testinde sol ayak 8. sensöründe anlamlı olarak fark olduğu bulunmuştur. Bu durumun nedeni, hücum oyuncularının ivmelenmek için parmak uçlarını cok fazla kullandığından kaynaklandığı düşünülmektedir (7. ve 8. sensör ayak tabanının ön kısmında).

Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, savunma oyuncuları lehinde sağ ayak dinamik denge testinde süre açısından sağ ayak 3. sensörde, çift ayak dinamik denge testinde basınç açısından sağ ayak 4. Sensörde anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bu durumun nedeni, savunma oyuncularının hem antrenman esnasında hem de müsabaka esnasında sürekli olarak savunma yaptıkları için daha kontrollü oynadıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir (3. ve 4. Sensör ayak tabanının topuk kısmında).

Orenduff ve ark. (2008) üniversite öğrencisi sporcularda koşma, sıçrama ve durma aksiyonları sırasında sağ ve sol ayak basıncının dinamik ve statik özelliklerini baktığı çalışmasında sağ ve sol dinamik basınç değerleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptamıştır. Wong ve ark. (2007) futbolda dominant ve destek ayağı basınçları arasındaki farklılığı araştırdığı çalışmasında oyuncuların dominant ayakları ile uyguladıkları basınç kuvvetinin destek ayağına göre daha fazla olduğunu, destek ve dominant ayak basınçları arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Bu çalışmada elde edilen veriler bizim çalışmamızdaki veriler ile benzer özellikleri göstermektedir. Araştırmamızda elde edilen verilere bakıldığında dinamik ve statik basınç düzeyinde bireylerin hem sağ hem de sol ayak basınçlarında pozitif yönlü bir korelasyon elde edilmiştir.

Braz ve ark. (2008) futbolcularda quadriceps açısı ve plantar basınç ilişkisini incelediği çalışmasında oyuncuların belirtilen parametreler baz alındığında oynadıkları pozisyonda herhangi bir farklılık oluşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Uzun ve ark. (2013) kadın futbolcuların sağ ve sol ayak dinamik ve statik ayak basıncı ile kontrol grubundaki bireyler arasında farklılık bulmuştur. Orth ve ark. (2011) topa vuruş ve ayak basıncının mevkilere göre değerlendirdiği çalışmasında atak yapan oyuncuların denge ve ayak basıncı ve isabet durumunun diğer mevkilerde oynayan oyunculara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular çalışmamız ile benzer özellikler göstermektedir.

Sonuç olarak denge, basınç kuvveti ve topa vuruş kuvvetinin bir arada değerlendirildiği durumlarda ayak basıncının hem statik hem de dinamik anlamda oyuncuların top tekniğine, vuruş isabetine ve şut hızına pozitif yönde etki edeceği söylenebilir.

KAYNAKÇA

1-Gabbett, T. J., Nassis, G. P., Oetter, E., Pretorius, J., Johnston, N., Medina, D., ... & Ryan, A. (2017). The athlete monitoring cycle: a practical guide to interpreting and applying training monitoring data. British journal of sports medicine, 51(20), 1451-1452.

2- Ulupınar, S., Özbay, S., Gençoğlu, C., & Ince, I. (2021). performance differences between grecoroman and freestyle wrestlers: A systematic review and meta-analysis. Journal of strength and conditioning research, 35(11), 3270-3279.

3- Suchomel, T. J., Bailey, C. A., Sole, C. J., Grazer, J. L., & Beckham, G. K. (2015). Using reactive strength index-modified as an explosive performance measurement tool in Division I athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(4), 899-904.

5- Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A., & Spittle, M. (2021). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: a systematic review and meta-analysis. Physical Education and Sport Pedagogy, 1-22.

6- Discrete sensors distribution for accurate plantar pressure analyses , Medical Engineering & Physics ,Volume 38, Issue 12, December 2016, Pages 1489-1494

7- Development and validation of a low-cost, portable and wireless gait assessment tool,Volume 36, Issue 4, April 2014, Pages 541-546 8- Ellis SJ, Hillstrom H, Cheng R, Lipman J, Garrison G, Deland JT. The development of an intraoperative plantar pressure assessment device. Foot Ankle Int. 2009; 4:333–340

8-Braz, R. G., & Carvalho, G. A. (2010). Relationship between quadriceps angle (Q) and plantar pressure distribution in football players. Brazilian Journal of Physical Therapy, 14, 296-302.

9-Wong, P. L., Chamari, K., Chaouachi, A., Wisløff, U., & Hong, Y. (2007). Difference in plantar pressure between the preferred and non-preferred feet in four soccer-related movements. British journal of sports medicine, 41(2), 84-92.

10-Orendurff, M. S., Rohr, E. S., Segal, A. D., Medley, J. W., Green III, J. R., & Kadel, N. J. (2008). Regional foot pressure during running, cutting, jumping, and landing. The American journal of sports medicine, 36(3), 566-571.

11-Uzun, A., Aydos, L., Kaya, M., Kanatlı, U., & Esen, E. (2013). Distribution of sole pressure in female football players. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(3), 230-241.

Spor Bilimleri Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinde Demografik Değişkenlerin Gücü

Murat ŞAKAR[1], Veysel ALBAYRAK[2], Ömer Faruk TUTAR[3]

[1] Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli
[2] Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli
[3] Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacını spor bilimleri fakültesi rekreasyon bölümünde öğrenim gören lisans öğrencilerin problem çözme becerilerinin incelenmesi oluşturmuştur.
Yöntem: Araştırmanın evrenini yılında Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Fırat üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde rekreasyon bölümünden rastgele seçilmiş 158 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan deneklerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (sınıf, yaş ve cinsiyet) ve P. P. Heppner ve C. H. Petersen (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe 'ye uyarlaması Şahin ve P.P. Heppner (1993) tarafından yapılan Problem Çözme ölçeği kullanılmıştır. Problem çözme envanteri 35 maddeden oluşan 1-6 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Puan ranjı 32-192'dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını gösterir. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testleri ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmanın verilerinin parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı t testi ve varyans analizi (Anova) testinden faydalanılmıştır. Anlamlı farklılık çıkan sonuçlarda ise farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey test sonuçlarından yararlanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.
Bulgular: Fırat Üniversitesi Spor bilimleri fakültesi rekreasyon bölümünde öğrenim gören lisans öğrencilerinin; cinsiyet değişkenine bağlı olarak problem çözme düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Yaş ve sınıf değişkenlerine bağlı olarak problem çözme düzeyleri bakımından istatistiki açıdan anlamda farklılık olduğu saptanmıştır.
Sonuçlar: Çalışma bulguları doğrultusunda, Fırat Üniversitesi spor bilimleri fakültesi rekreasyon bölümünde öğrenim gören lisans öğrencilerinin problem çözme düzeyi puanlarının 80,67 ortalama ile problem çözme düzeylerinin ortalamanın altında düşük olduğu gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Problem, Beceri, Öğrenci.

The Influence of Demographic Variables on the Problem-Solving Skills of Sports Science Students

Murat ŞAKAR[1], Veysel ALBAYRAK[2], Ömer Faruk TUTAR[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of the study was to examine the problem solving skills of undergraduate students studying in the recreation department of the Faculty of Sport Sciences. The population of the study consists of undergraduate students studying at the Faculty of Sport Sciences of Fırat University. The sample consists of 158 undergraduate students randomly selected from the recreation department at the Faculty of Sports Sciences of Fırat University.
Materials and Methods: The population of the study consists of undergraduate students studying at the Faculty of Sport Sciences of Fırat University. The sample consists of 158 undergraduate students randomly selected from the recreation department of the Faculty of Sports Sciences of Fırat University. In order to determine the demographic information of the subjects participating in the study, personal information form (class, age and gender) and Problem Solving scale developed by P. P. Heppner and C. H. Petersen (1982) and adapted to Turkish by Şahin and P.P. Heppner (1993) were used. The Problem Solving Inventory is a Likert-type scale consisting of 35 items scored between 1-6. The score range is 32-192. Higher total scores indicate that the individual perceives himself/herself as inadequate in problem solving skills. Frequency (f) and percentage (%) distributions of the variables were calculated. Skewness and kurtosis tests were used to determine whether the data were normally distributed. As a result of these tests and controls, it was

determined that the data were parametric. Therefore, t test and analysis of variance (Anova) test were used. In the results of significant differences, Tukey test results were used to determine between which groups the difference was between. The error level in the study was taken as $p<0.05$.
Findings: It was determined that there was no statistically significant difference in terms of problem solving levels of undergraduate students studying in the recreation department of the Faculty of Sports Sciences of Fırat University depending on the gender variable. It was determined that there was a statistically significant difference in terms of problem solving levels depending on age and class variables.
Results: In line with the findings of the study, it was observed that the problem solving level scores of the undergraduate students studying in the recreation department of the Faculty of Sport Sciences of Fırat University were below the average with an average of 80.67.

Keywords: Sport, Problem, Skill, Student.

GİRİŞ

Problemin tanımı incelendiğinde, sorunların eğitim ve öğretim bağlamlarında öğrencilerin yakalaması gereken fırsatları temsil ettiği açıkça ortaya çıkar. Sorunları etkili, aktif, doğru ve mantıksal olarak ele almak için, önce sorunu kabul etmeli ve anlamalı, onu ifade etmeli, olası çözümler için hipotezler oluşturmalı, çözüm için çeşitli yöntemler keşfetmeli ve ardından seçilen çözümü uygulamalıdır (Duman, 2009).

Blum ve Niss (1991) bir problemi, bir bireyin ilgisini çeken ancak cevap vermek için yeterli bilgiye sahip olmadıkları belirli ve açık uçlu sorularla karakterize edilen bir senaryo olarak tanımlar. Bu tanım, bir problemin doğası gereği kişisel ve bireye bağlı olduğunu ima eder. Sonuç olarak, bir kişi için sorun teşkil eden bir şey, bir başkası tarafından öyle algılanmayabilir; çünkü bazı bireyler aynı senaryoyla karşılaşmış olabilirken diğerleri karşılaşmamış olabilir. Bir problem, belirsiz veya zorlu bir sonucu olan bir durumu ifade eder. Bir problemin temel yönü, dikkate alınması, üzerinde düşünülmesi veya çözülmesi gereken bir soruyu kapsamasıdır.

Bir problemin algılanması kişiden kişiye değişebilir ve bu da problemlerin öznel özelliklere sahip olduğunu gösterir. Bir bireyin çevresi ve yetenekleri, sorunların hem tanınmasını hem de çözülmesini etkiler. Bir durumun problem olarak nitelendirilmesi için, bireyin onu değiştirme veya ortadan kaldırma arzusuna sahip olması gerekir. Bu tür durumlar çözüm veya kapanış gerektirmiyorsa, bir problem tanımına girmezler. Problem çözme eylemi temelde bilişsel bir süreçtir. Bu bağlamda, her varlık (bir makine, hayvan veya insan olsun) bir problemle karşılaştığında bir tür karar alma mekanizmasına ihtiyaç duyar. Problemler sistematik bir çerçevenin ayrılmaz bir parçasıdır ve genellikle ilk aşamadan nihai sonuca doğru bir ilerleme içerir (Mayer, 1999).

Problem çözme, bir amaca ulaşma sürecinde karşılaşılan zorlukların çözümünü bulma sürecidir. Her problem için bir amaç, veriler ve işlemler belirlemek mümkündür. Veriler, hedefe ulaşmak için kullanılabilecek gerçekler, terimler, kavramlar ve eylemlerdir. İşlemler, hedefe ulaşmak için verileri yönlendirme yöntemleridir. Amaç ise sorunun çözümünü temsil eder (Wickelgren, 1979). Problem çözme, hedefe giden yolun bilinen veya bilinmeyen engellerle kapatılması sürecidir. Engellenen yol ile mevcut durum ve arzu edilen hedefler arasındaki boşluk sorunları algıladığımız ve çözdüğümüz süreçtir (Huitt, 1992).

Eskin (2011) problem çözmenin bilişsel, üstbilişsel ve motivasyonel yönlerini şu şekilde tanımlamaktadır: Bunu şu şekilde ifade ediyor:

• Problem çözmenin bilişsel yönü, bireyin karşılaştığı problemleri doğru çözebilme yeteneğidir. Bu algıyla alakalı. Hayatta herkes bununla yüzleşecek sorunu doğru anlayıp, yanlış anlaşıldıysa çözmeleri gerekiyor; sorun, doğru bir çözüm yok. Bu, kişisel bilgilerin işlenmesiyle yakından ilgilidir. alakalıdır (Eskin, 2011).

• Sorun çözmenin üstbilişsel yönleri; insanların sorunları çözmek için kullandıkları stratejiler; Kontrol ve yönetimdir. Bir bireyin bir problemi çözerken attığı her adımı kontrol etmek, doğru ve yanlışın analizidir (Eskin, 2011).

• Problem çözme motivasyonu, bireyin problemle baş etme konusundaki istekliliğidir. Var olup olmadığı sorusu. Problem çözmenin bu yönü, bireyin problemleri çözme yeteneğidir. Onun için bir adım atması çok önemli çünkü onu motive eden şey budur (Eskin, 2011).

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmanın evrenini yılında Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Fırat üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde rekreasyon bölümünden rastgele seçilmiş 158 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan deneklerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (sınıf, yaş ve cinsiyet) ve P. P. Heppner ve C. H. Petersen (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe 'ye uyarlaması Şahin ve P.P. Heppner (1993) tarafından yapılan Problem Çözme ölçeği kullanılmıştır. Problem çözme envanteri 35 maddeden oluşan 1-6 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Puan ranjı 32-192'dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını gösterir. Bu ölçek 150 kişiden oluşan bir öğrenci örneklemine uygulanmış ve üç faktör bulunmuştur. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alfa içi tutarlılık katsayısı .90, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .72 ile .85 arasında bulunmuştur.

Araştırmadaki verilerin analizi ve bulunan sonuçların hesaplanmasında SPSS 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testleri ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmanın verilerinin parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı t testi ve varyans analizi (Anova) testinden faydalanılmıştır. Anlamlı farklılık çıkan sonuçlarda ise farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey test sonuçlarından yararlanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın değişkenlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmamıza katılan Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesi rekreasyon bölümündeki lisans öğrencilerinin özlük niteliklerine göre dağılımlarını gösteren bulgular incelenip yorumlanmıştır.

Tablo 1. Demografik Özelliklerin Dağılım Tablosu

Değişkenler	**Gruplar**	**N**	**%**
Yaş	17-21 Yaş	47	29,7
	22-23 Yaş	52	32,9
	24 Yaş ve Üstü	59	37,3
	Toplam	158	100,0
Sınıf	1.Sınıf	39	24,7
	2.Sınıf	34	21,5
	3.Sınıf	40	25,3
	4.Sınıf	45	28,5
	Toplam	158	100,0
Cinsiyet	Kadın	57	36,1
	Erkek	101	63,9
	Toplam	158	100,0

Tablo'1 de öğrencilerin demografik dağılım tablosu incelendiğinde, araştırmaya katılan deneklerin yaş değişkenine dağılımlarına bakıldığında en yüksek katılımın %37,3(n=59) ile 24 yaş ve üstü öğrenciler olduğu ardından sırasıyla %32,9 (n=52) ile 22-23 yaş aralığında ki bireylerin ve %29,7 (n=47) ile 17-21 yaş aralığında ki bireylerin oluşturduğu saptanmıştır. Katılımcıların sınıf değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında yaklaşık olarak eşit dağılımın görülmesiyle birlikte yüzdelik katılım dağılımları şu şekildedir; 1. Sınıf %24,7 (n=39), 2. Sınıf %21,5 (n=34), 3. Sınıf %25,3 (n=40) ve 4. Sınıf öğrencilerinin %28,5 (n=45) ile katılım gösterdikleri görülmektedir. Katılımcıların cinsiyet dağılımlarına bakıldığında erkeklerin %63,9(n=101) ile kadın öğrencilerin %36,1 (n=57) oranından daha fazla katılım sağladıkları görülmüştür.

Tablo 2. Araştırmaya katılan deneklerin yaş grupları değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Yaş	N	X	Ss	F	p	Tukey
Problem Çözme Ölçeği	17-21 Yaş[A]	47	72,0213	15,26503	8,199	**,000**	
	22-23 Yaş[B]	52	77,7500	17,00043			**C-A,B**
	24 Yaş ve Üstü[C]	59	90,1356	32,67682			
	Toplam	158	80,6709	24,80945			

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların problem çözme düzeyleri ile yaş değişkeni arasında 24 yaş üstü katılımcılar ile 17-21 yaş ve 22-23 yaş aralığında olan katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3. Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyet grupları değişkenine göre T testi sonuçları

	Cinsiyetiniz	N	X	Ss	t	p
Problem Çözme Ölçeği	Kız	57	77,61	22,23395	-1,165	,246
	Erkek	101	82,39	26,09946		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların problem çözme düzeyleri ile cinsiyet değişkeni düzeyleri incelendiğinde erkek öğrenciler ile kadın öğrenciler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Araştırmaya katılan deneklerin sınıf grupları değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Sınıf	N	X	Ss	F	p	Tukey
Problem Çözme Ölçeği	1.Sınıf[A]	39	72,2051	16,71145	7,891	**,000**	
	2.Sınıf[B]	34	73,8529	12,17581			**D-A,B,C**
	3.Sınıf[C]	40	79,3250	23,36597			
	4.Sınıf[D]	45	94,3556	32,66994			
	Toplam	158	80,6709	24,80945			

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların problem çözme düzeyleri ile sınıf grupları değişkenine göre 4. Sınıf öğrenciler ile diğer sınıf öğrencileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızın bu bölümünde, araştırmaya katılan Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi rekreasyon bölümünde öğrenim gören lisans öğrencilerinin problem çözme düzeylerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermediği ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Tablo'1 de öğrencilerin demografik dağılım tablosu incelendiğinde, araştırmaya katılan deneklerin yaş değişkenine dağılımlarına bakıldığında en yüksek katılımın %37,3 (n=59) ile 24 yaş ve üstü öğrenciler olduğu ardından sırasıyla %32,9 (n=52) ile 22-23 yaş aralığındaki bireylerin ve %29,7 (n=47) ile 17-21 yaş aralığında ki bireylerin oluşturduğu saptanmıştır. Katılımcıların sınıf değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında yaklaşık olarak eşit dağılımın görülmesiyle birlikte yüzdelik katılım dağılımları şu şekildedir; 1. Sınıf %24,7 (n=39), 2. Sınıf %21,5 (n=34), 3. Sınıf %25,3 (n=40) ve 4. Sınıf öğrencilerinin %28,5 (n=45) ile katılım gösterdikleri görülmektedir. Katılımcıların cinsiyet dağılımlarına bakıldığında erkeklerin %63,9 (n=101) ile kadın öğrencilerin %36,1 (n=57) oranından daha fazla katılım sağladıkları görülmüştür. Öğretmen adaylarının problem çözme becerileri sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı; Genç ve Kalafat (2010), Polat ve Tümkaya (2010), Yavuz vd. (2010), Evrekli vd. (2011), Kutluca (2018) gösteren çalışmalar mevcuttur. Sınıf düzeyinde anlamlı farklığın olmadığı çalışmalarda mevcuttur (Ceylan vd. (2012); Berkant ve Eren (2013); Kasımoğlu (2013); Kuloğlu ve Arı (2014).

Araştırmaya katılan deneklerin yaş grupları değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların problem çözme düzeyleri ile yaş değişkeni arasında 24 yaş üstü katılımcılar ile 17-21 yaş ve 22-23 yaş aralığında olan katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların problem çözme puanları incelendiğinde 90,13 ile en yüksek puana 24 yaş üstü öğrenciler görülmekle beraber puanlarına bakıldığında problem çözme düzeylerinin ortalamanın altında olduğu görülmektedir.

Problem çözme beceri düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaştığını belirten bir çok araştırma alan yazında bulunmaktadır (Ocak ve Eğmir, 2014; Şara (2012); Yavuz vd. (2010); Polat ve Tümkaya (2010); Keskin ve Yıldırım (2008); Corner (2004); Sezen ve Paliç (2011). Bunun yanı sıra cinsiyetin problem çözmede etkisinin olmadığına dair bulgularda mevcuttur (Ceylan vd. (2012); Saracaloğlu ve Kanmaz (2012); Berkant ve Eren (2013); Kutluca (2018)

Sonuç olarak; Fırat Üniversitesi Spor bilimleri fakültesi rekreasyon bölümünde öğrenim gören lisans öğrencilerinin; cinsiyet değişkenine bağlı olarak problem çözme düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Yaş ve sınıf değişkenlerine bağlı olarak problem çözme düzeyleri bakımından istatistiki açıdan anlamda farklılık olduğu saptanmıştır. Çalışma bulguları doğrultusunda, Fırat Üniversitesi spor bilimleri fakültesi rekreasyon bölümünde öğrenim gören lisans öğrencilerinin problem çözme düzeyi puanlarının 80,67 ortalama ile problem çözme düzeylerinin ortalamanın altında düşük olduğu gözlenmiştir.

Fakülte geleceğin öğretmenlerini eğitirken; öğrencilerin problem çözme becerilerini engelleyen duygusal ve bilişsel engelleri ortadan kaldırmalarına yardımcı olunmalıdır. Bunun için öncelikle öğrencilerin problem çözme konusundaki korku ve kaygılarını yenebilecekleri rahat bir sınıf ortamı yaratarak başarılı bir öğrenme ortamının temellerini atabilirler. Daha sonra öğretimsel ve metodolojik stratejiler aracılığıyla öğrencilerin problem çözme süreçlerini geliştirebilirler ve eleştirel düşünme için araçlar ve uygulamalar sağlayabilirler. Bulguların; spor bilimcilere, psikologlara ve akademisyenlere konuyu araştırmada yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Açıkada C, Ergen E. (1990) *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro Tek Ofset Matbaacılık, (Spor Şurası 1990) Sporda Eğitim ve Öğretim Komisyonu Raporu, Ankara, 8-10.

Ağır M. (2007) Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Doktora tezi*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akgün N. (1982) *Egzersiz Fizyolojisi*. Ege Üniversitesi Matbaası, İzmir, 27.

Aydın, Ö. (1999). Denetim Odakları Farklı Olan Ergenlerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Erzurum Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.

Baykul Y. (1998) *İlköğretim Birinci Kademede Matematik Öğretimi*. Milli Eğitim Basımevi, 5, Ankara.

Bilgen N. (1993) *Çağdaş ve Demokratik Eğitim*. Milli Eğitim Basımevi, 33, Ankara.

Blum, W., Niss, M. (1991). Applied Mathematical Problem Solving, Modelling, Applications And Links To Other Subjects. *Educational Studies in Mathematics*, 22(1), 37-68

Bohanek J.G., Marin K. Fivush R. & Duke M. (2006) Family Narrative Interaction and Children's Sense of Self. Family Process Vol.45(1).

Bootzin R, Bower R, Crocker GH, Hall E. (1991). Psychology Today: An Introduction. (Seventh Edition). Mc Graw-Hill Inc.

Bozkurt, N. ve Harmanlı Z. (2002). İlköğretim Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, s 14: ss 29-37.

Buluç, B., Kuru, O. ve Taneri, A. (2010). Sınıf öğretmenliği anabilim dalında okuyan öğretmen adaylarının problem çözme becerileri. 9. Sınıf Öğretmenliği Sempozyumu. Fırat Üniversitesi, *Eğitim Fakültesi. Bildiriler Kitabı*,:535-538.

Çalışkan, S., Selçuk Sezgin, G. ve Erol M. (2006). Fizik öğretmen adaylarının problem çözme davranışlarının değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, sayı: 30, s:73-81.

Çam S, Tümkaya S. (2008). Kişilerarası Problem Çözme Envanteri lise öğrencileri formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası insan Bilimleri Dergisi*,5:1-17.

Çetinkale E.(2006). 11. sınıf öğrencilerinin denetim odakları, problem çözme becerileri ve algılanan ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin cinsiyet ve akademik alan değişkenleri açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Ceylan, R., Bıçakçı, M. Y., Aral, N., Gürsoy, F. (2012). Okul Öncesi Eğitim Kurumunda Çalışan Öğretmenlerin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 85-98.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2. baskı).* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Berkant, H. G. ve Eren, İ. (2013). İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Social Science*, 6 (3), 1021-1041.

D'zurilla TJ, Goldfried MR. (1971). Problem Solving and Behavior Midification. *Journal Of Abnormal Psiychology*. Vol: 18,:407-426.
Duman, B. (2009). *Neden Beyin Temelli Öğrenme*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
Düzakın S. (2004). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.
Eskin, M. (2011). *Sorun çözme terapisi* (2.Baskı). HYB Basım Yayın
Evrekli, E., İnel, D. ve Türkmen, L. (2011). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Problem Çözme Becerilerinin Araştırılması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29), 167-178.
Ferah D. (2000). Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Basarı ve Liderlik Yapma Açısından incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
Fidan N(1994). Erden M. Eğitime Giriş. Meteksan Matbaası, Ankara.
Genç, S. Z. ve Kalafat, T. (2010). Öğretmen Adaylarının Empatik Becerileri İle Problem Çözme Becerileri. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 3(2), 135-147
Güçlü N.(2003). *Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri*. Milli Eğitim 80.Yıl Özel Sayısı. Sayı: 160:272-300.
Güçray S.S.(2003). The Analysis of Decision Making Behaviors and Perceived Problem Solving Skills in Adolescents. *The Turkish Online Journal of Educational Technology* - TOJET April 2(2), Article 5.
Güven, A. ve Akyüz, M.Y.(2001). Öğretmen adaylarının iletişim ve problem çözme becerilerine ilişkin görüşleri. *Ege Eğitim Fakültesi Dergisi*. (1), 1: 13 22.
Heppner PP, Krauskopf CJ.(1982) The Devolopment and Implication of A personal Problem Solving Inventory. *Journal of Caunseling Psyhology*, 29,371-447.
Heppner, P. P. Petersen, C.H. (1982). The Development and Implications of A Personal Problem Solving Inventory. *Journal Of Counseling Psychology*, 29(1), 66–75.
Huitt, W. (1992). Problem solving and decision making: Consideration of individual differences using the Myers-Briggs Type Indicator. *Journal of Psychological Type*, 24(1), 33-44.
Kalaycı N.(2001). *Sosyal Bilgilerde Problem Çözme ve Uygulamalar*. Gazi Kitapevi Ankara.
Karasar N. (1994). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama. Araştırmada Eğitim Danışmanlık* LTD, Ankara.
Kasımoğlu, T. (2013). Öğretmen Adaylarında Eleştirel Düşünme, Mantıksal Düşünme ve Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
Köksal, F.(1991). Denetim Odağı İle Saldırgan Davranışlar Arasındaki İlişkiler. *Doktora Tezi*. Erzurum Üniversitesi. Erzurum.
Kuloğlu, A. Arı, Ü. (2014). Fen ve Teknoloji Öğretmen Adaylarının Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 94-109.
Marvin W. R. (1987) The Relationship Between Locus Of Control And Academic Level And Sex Of Secondary School Students. *http://www.nald.ca/fulltext/report1*.
Mayer, R. E. (1999). Multimedia Aids to Problem-Solving Transfer. *International Journal of Educational Research*, 31, 611–623.
Açıkalın A. (1980) Modern Matematik ve Fen Programlarını Geliştirme Uygulamasının Örgüt ve Yönetim Açısından Çözümlemesi. *Doğa Dergisi TÜBİTAK,* Ankara.
Moore M.M. (2006). Variations İnText Anxiety and Locus Of Control Orientation in Achieving and Underachieving Gifted and Nongifted Middle School Students. University Of Connecticut. *A dissertation degree of The Doctor of Philosophy*.
Ocak, G. ve Eğmir, E. (2014). Öğretmen Adaylarının Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Asian Journal of Instruction* (E-AJI), 2(1), 27-45
Öğülmüş S. (2001). *Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
Oğuzkan F. (1988). *Orta Dereceli Okullarda Öğretim, Amaç ilke, Yöntem ve Teknikler*. Emel Matbaacılık, Ankara.
Polat, R. H. ve Tümkaya, S. (2010). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Düşünme İhtiyacına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(1), 346-360.
Şahin, N., Şahin, N. H. ve Heppner, P. P. (1993). The Psychometric Properties Of The Problem Solvingin Ventory İn A Group Of Turkish University Students. *Cognitive Therapyand Research*, 17,379-396.
Şara, P. (2012). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öğrenme ve Ders Çalışma Stratejileri, Problem Çözme Becerileri ve Denetim Odağı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Doktora Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
Saracaloğlu, A. S. ve Kanmaz, A. (2012). Eğitim Fakültesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerine Genel Bir Bakış. *Education Sciences*, 7(2), 683-699.

Saracaloğlu, A.S., Karasakaloğlu, N. ve Yenice, N. (2007). Adnan Menderes üniversitesi sınıf öğretmeni adaylarının problem çözme becerileri ile okuma ilgi ve alışkanlıkları arasındaki ilişki. *VI. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Sempozyumu. Bildiriler Kitabı*,384-389.

Sezen, G. ve Paliç, G. (2011). Lise Öğrencilerin Problem Çözme Becerisi Algılarının Belirlenmesi. *2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications'da sunulmuş bildiri* (27-29 Nisan, Antalya).

Sönmez V. (1999). *Sosyal Bilgiler Öğretimi ve Öğretmen Kılavuzu*. Milli Eğitim Yayınları, 32, İstanbul.

Sungur N. (1992). *Yaratıcı Düşünce*. Özgür Yayın Dağıtım, Ankara.

Tavlı. B.S. (2006). 6 yaş grubu anasınıfı öğrencilerinin problem çözme becerilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Taylan S. (1990). Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara,

Terzi I. (2000). İlköğretim Okulu Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Beceri Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.

Tiryaki M. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Davranışlarını Etkileyen Bazı Etmenler. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.

Varış F. (1994). Eğitim Bilimlerine Giriş, Atlas Kitabevi, 8, Konya.

Wickelgren, W. A. (1979). Chunking And Consolidation: A Theoretical Synthesis Of Semantic Networks, Configuring İn Conditioning, S-R Versus Cognitive Learning, Normal Forgetting, The Amnesic Syndrome, And The Hippocampal Arousal System. Psychological Review, 86(1), 44–60.

Yavuz, G., Arslan, Ç. ve Gülten, D. C. (2010). The Perceived Problem-Solving Skills Of Primary Mathematics And Primary Social Sciences Prospective Teachers. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1630–1635.

Yeşilyaprak, B. (2005). *Gelişim Ve Öğrenme Psikolojisi.* 9. Basım. Pegem Yayıncılık. Ankara.

Spor Bilimlerindeki Kadın Öğrencilerin Sosyal Kaygı Algılarını Yordayan Değişkenlerin Gücü

Murat ŞAKAR[1], Ömer Faruk TUTAR[2], Veysel ALBAYRAK[3]

[1] Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli
[2] Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli
[3] Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli

ÖZET

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacını spor bilimleri fakültesi rekreasyon bölümünde öğrenim gören lisans öğrencilerin problem çözme becerilerinin incelenmesi oluşturmuştur.
Yöntem: Araştırmanın evrenini Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Fırat üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde rekreasyon bölümünden rastgele seçilmiş 97 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan deneklerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (sınıf, yaş ve cinsiyet) ve Özbay ve Palancı (2001) tarafından geliştirilen sosyal kaygı ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını gösterir. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testleri ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmanın verilerinin parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı t testi ve varyans analizi (Anova) testinden faydalanılmıştır. Anlamlı farklılık çıkan sonuçlarda ise farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey test sonuçlarından yararlanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.
Bulgular: Fırat Üniversitesi Spor bilimleri fakültesi rekreasyon bölümünde öğrenim gören lisans öğrencilerinin; branş değişkenine bağlı olarak sosyal kaygı düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Yaş, sınıf ve bölüm değişkenlerine bağlı olarak sosyal kaygı düzeyleri bakımından istatistiki açıdan anlamda farklılık olmadığı saptanmıştır.
Sonuçlar: Araştırmanın sonuçları incelendiğinde sosyal kaygı ile herhangi bir alt boyutta anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Demografik özelliklerin sosyal kaygı üzerinde etkisi olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sosyal, Kaygı, Öğrenci

Strength of Variables Predicting Social Anxiety Perceptions of Female Students in Sports Sciences

Murat ŞAKAR[1], Ömer Faruk TUTAR[2], Veysel ALBAYRAK[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The aim of the study was to examine the problem solving skills of undergraduate students studying in the recreation department of the Faculty of Sport Sciences.
Materials and Methods: The population of the study consists of undergraduate students studying at the Faculty of Sport Sciences of Fırat University. The sample consisted of 97 undergraduate students randomly selected from the recreation department at the Faculty of Sport Sciences of Fırat University. Personal information form (class, age and gender) and social anxiety scale developed by Özbay and Palancı (2001) were used to determine the demographic information of the subjects participating in the study. Higher total scores indicate that the individual perceives himself/herself as inadequate in problem solving skills. Frequency (f) and percentage (%) distributions of the variables were calculated. Skewness and kurtosis tests were used to determine whether the data were normally distributed. As a result of these tests and controls, it was determined that the data were parametric. Therefore, t test and analysis of variance (Anova) test were used. In the results of significant differences, Tukey test results were used to determine between which groups the difference was between. The error level in the study was taken as $p<0.05$.
Findings: It was determined that there was no statistically significant difference in terms of social anxiety levels of undergraduate students studying in the recreation department of the Faculty of Sports Sciences of Fırat University depending on the branch variable. It was determined that there was no statistically significant difference in terms of social anxiety levels depending on age, class and department variables.

Results: When the results of the study are examined, it is seen that there is no significant difference in any sub-dimension with social anxiety. It can be said that demographic characteristics have no effect on social anxiety.

Keywords: Sport, Social, Anxiety, Student

GİRİŞ

Sosyal kaygı, kişinin başkaları tarafından veya çeşitli sosyal durumlarda yargılanabileceği belirgin bir korku veya kaygı olarak tanımlanır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2015). Öte yandan sosyal kaygı, kişinin başkaları tarafından izleneceği ve utanç verici davranışlarda bulunacağı inancından kaynaklanan korku olarak tanımlanmaktadır (Ollendick & Hirshfeld-Becker, 2002: 44-58).

Sosyal kaygı için tanı ölçütleri aşağıda sıralanmıştır:

• Kişi, başkaları tarafından yargılanabileceği bir veya daha fazla sosyal durumda şiddetli korku veya kaygı yaşar. Örnekler arasında sosyal etkileşim (konuşma, yabancılarla tanışma), gözlemlenme (yeme veya içme) ve başkalarının önünde bir eylem gerçekleştirme (konuşma yapma) yer alır. • Olumsuz olarak yargılanma korkusu veya endişe belirtileri gösterme korkusu (aşağılanma veya utandırılma, başkaları tarafından reddedilme veya başkalarını gücendirme).• Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ve kaygı doğurur.

• Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku veya kaygı ile bunlara katlanılır. • Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.

• Yoğun korku veya kaygı nedeniyle ilgili sosyal durumlardan kaçınmak veya bunlara katlanmak. • Hissedilen korku veya kaygı, korkunun sosyal ve sosyokültürel bağlamıyla orantısızdır.

• Korku, kaygı veya kaçınma 6 ay veya daha uzun süren devam eden bir durumdur.

• Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik olarak belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki ya da diğer önemli işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.

• Korku, kaygı veya kaçınma; bir maddeye (kötüye kullanılan madde, ilaç) veya başka bir tıbbi duruma bağlanamayan fizyolojik etkiler.

• Panik bozukluğu, vücut dismorfik bozukluğu veya otizm spektrum bozukluğu gibi başka bir zihinsel bozuklukla daha iyi açıklanamayan korku, kaygı veya kaçınma.

• Sağlıkla ilgili başka bir durum mevcutsa (Parkinson hastalığı, obezite, yanık veya yaralanmadan kaynaklanan şekil bozukluğu), korku, kaygı veya kaçınmanın bu durumla açıkça ilgisi yoktur veya aşırıdır.

• Sosyal kaygı; sosyal alanlarda ve performans gerektiren durumlarda kişilerin olumsuz yargılanacağı ve utanacağı korkusudur (APA, 2022).

Sosyal kaygının nedenleri konusunda fikir birliği olmamasına rağmen, genetik ve çevresel faktörler, gelişimsel faktörler, geçmiş deneyimler, duygular, Bilişsel süreçler ve kültürel faktörler de dahil olmak üzere birçok faktörün birleşik bir etkisi olabilir. bildirilmektedir (Demir, 2009: 116).

Sosyal fobide sık görülen mantıksal hatalar aşağıdaki beş gruba ayrılabilir: özetlenmiştir (Beek, 1995: 25).

• Sosyal kaygı, fiziksel belirtiler ve/veya utanç yaratan bir ortamda davranışlar sergileme (kızarma, titreme, kekemelik, terleme gibi),

• Bu fiziksel işaretin/davranışın çevredeki insanlar tarafından fark edilmesi,

• İşaretin/davranışın çevredeki kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmesi yapmak,

• Bu olumsuz değerlendirme sadece son imzaya/eyleme yansıyor. Alakasız, bireyin kişiliğine genelleştirilmiş ve artık o ortamda reddedilmiş veya popüler olmayan,

• Karakterin bu olumsuz değerlendirmesi olağanüstü bir felakettir. insanı değersiz kılmaktadır (Sungur ve Dilsiz, 1995: 23).

Temel uyarı sistemleri olan korku ve kaygı duyguları, hayatta kalmak için gerekli olan bireysel bir avantaj sağlar. Ancak bireyin maruz kaldığı bazı olumsuz olaylar, bu duyguları temel boyutunun ötesinde hastalık boyutuna dönüştürebilmektedir. Bir organizmanın savunma sisteminin sadece genetikten değil aynı zamanda bireyin öğrenme deneyimlerinden ve çevresinden de etkilenebileceği bilinmektedir (Gottschalk ve Domschke, 2016). Sosyal kaygı, kişinin sosyal aktiviteleri ve akademik performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Sosyal kaygı ile kişinin internet kanalları tercihleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, sosyal kaygısı olan kişilerin diğerlerine göre daha sorunlu çevrimiçi işlem yaptığı ve kişiselleştirilmiş destek için sosyal medyaya yöneldiği ortaya çıktı (O'Day ve Heimberg, 2021).

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmanın evrenini Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Fırat üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde beden eğitimi öğretmenliği bölümü, spor yöneticiliği bölümü, antrenörlük eğitimi bölümü ve rekreasyon bölümünden rastgele seçilmiş 97 kadın lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan deneklerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu (Öğrenim gördüğü bölüm, sınıf, yaş ve branş türü) ve Özbay ve Palancı (2002) tarafından geliştirilen sosyal kaygı ölçeği kullanılmıştır. Üniversite öğrenci popülasyonuna yönelik kullanışlılığa sahip olacak Şekilde geliştirilen ölçek, üniversite öğrencilerinin sosyal durumlara uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşabilecek kaygılarını ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Ölçek 45 sorudan ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 1=hiç uygun değil 5=Tamamen uyguna doğru 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 225 ve en düşük puan 45 puandır. Yüksek puan sosyal kaygının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Test kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulmuştur. Kriter geçerliği için SCL-90 ölçeğinin ilgili beş ölçeği, Rathus atılganlık envanteri ve MMPI testinin Sosyal içedönüklük alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Faktör analizi SPSS factor (SPSS 10.0) ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizinde faktörlenebilirlik değişik yöntemlerle incelenmiştir. Örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO örneklem uygunluk katsayısı 0.90, Barlett Sphericity 3644.58 ile $p<0.001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliliğine bakmak için ölçek maddelerinin birbiriyle ilişkili olarak aynı yapıyı ölçen Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı alınmıştır. Güvenirlik katsayısı 0, 887 olarak bulunmuştur. Güvenirlik alt sınırı 0, 70 (Nunnally, 1978) olarak alındığı düşünüldüğünde, ölçeğin güvenirlik katsayısı kabul edilebilir düzeydedir. Araştırmadaki verilerin analizi ve bulunan sonuçların hesaplanmasında SPSS 22,0 istatistik programı kullanılmıştır. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) testleri ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmanın verilerinin parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı t testi ve varyans analizi (Anova) testinden faydalanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın değişkenlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Araştırmamıza katılan Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesindeki lisans öğrencilerinin özlük niteliklerine göre dağılımlarını gösteren bulgular incelenip yorumlanmıştır.

Tablo 1. Demografik Özelliklerin Dağılım Tablosu

Değişkenler	**Gruplar**	**N**	**%**
Bölüm	Öğretmenlik	22	22,7
	Antrenörlük	33	34,0
	Yöneticilik	28	28,9
	Rekreasyon	14	14,4
	Toplam	97	100,0
Yaş	18-22 Yaş	73	75,3
	23-27 Yaş	24	24,7
	Toplam	97	100,0
Sınıf	1.Sınıf	26	26,8
	2.Sınıf	24	24,7
	3.Sınıf	21	21,6
	4.Sınıf	26	26,8
	Toplam	97	100,0
Branş Türü	Takım Sporları	40	41,2
	Bireysel Sporlar	57	58,8
	Toplam	97	100,0

Tablo'1 de öğrencilerin demografik dağılım tablosu incelendiğinde, araştırmaya katılan deneklerin bölüm değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında sırasıyla %34 (n=33)'ünün antrenörlük eğitimi bölümü, %28,9 (n=28)'unun yöneticilik bölümü, %22,7 (n=22)'sinin öğretmenlik bölümü ve %14,4 (n=14)'ünün ise

rekreasyon bölümü öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir. Araştırmaya katılan deneklerin yaş dağılımları incelendiğinde %75,3 (n=73)'ünün 18-22 yaş aralığında ve %24,7 (n=24)'sinin ise 23-27 yaş aralığında olduğu saptanmıştır. Çalışmamıza katılan deneklerin sınıf değişkenleri incelendiğinde sırasıyla %26,8 (n=26)'inin 1. Sınıf, %24,7 (n=24)'sinin 2. Sınıf, %21,6 (n=21)'sının 3. Sınıf ve %26,8 (n=26)'inin ise 4. Sınıf öğrencilerinden oluştuğu tespit edilmiştir. Son olarak çalışmaya katılan katılımcıların spor branşı türü değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında katılımcıların %58,8 (n=57)'inin bireysel sporlar ile %41,2 (n=40)'sinin ise takım sporları ile ilgilendiği görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan deneklerin öğrenim gördükleri bölümleri değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Bölüm	**N**	**X**	**Ss**	**F**	**p**
Sosyal Kaygı Ölçeği	Öğretmenlik	22	168,5909	24,62028	2,430	,070
	Antrenörlük	33	174,4545	26,02654		
	Yöneticilik	28	161,2143	30,77680		
	Rekreasyon	14	153,5714	24,27317		
	Toplam	97	166,2887	27,56468		

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile öğrenim gördükleri bölüm değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 3. Araştırmaya katılan deneklerin sınıf grupları değişkenine göre Anova testi sonuçları

	Sınıf	**N**	**X**	**Ss**	**F**	**p**
Sosyal Kaygı Ölçeği	1.Sınıf	26	171,0385	23,21117	1,225	,305
	2.Sınıf	24	171,8333	30,44691		
	3.Sınıf	21	159,7143	28,41680		
	4.Sınıf	26	161,7308	27,73382		
	Toplam	97	166,2887	27,56468		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4. Araştırmaya katılan deneklerin yaş grupları değişkenine göre t testi sonuçları

	Yaş	**N**	**X**	**Ss**	**t**	**p**
Sosyal Kaygı Ölçeği	18-22 Yaş	73	164,9863	27,66340	-,810	,420
	23-27 Yaş	24	170,2500	27,45946		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 5. Araştırmaya katılan deneklerin branş türü grupları değişkenine göre t testi sonuçları

	Branş Türü	**N**	**X**	**Ss**	**t**	**p**
Sosyal Kaygı Ölçeği	Takım Sporları	40	170,0250	28,09096	1,120	,266
	Bireysel Sporlar	57	163,6667	27,12954		

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile branş türü değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, spor bilimleri öğrencileri içerisinde kadın öğrenciler evren olarak alınmıştır. Ve kadın öğrenciler içerisinde elde edilen bulgulara bakıldığında sınıf, yaptıklarını spor türü, yaş, okuduğu bölüm demografik verileriyle analizler yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda takım veya bireysel spor yapan öğrencilerde anlamlı farklılık görülmemiştir. Aynı zamanda sınıf degişkeninde benzer sonuca ulaşılmıştır. Yaşında sosyal kaygı üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal kaygı düzeylerinin kız ve erkeklerde istatistiksel olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Kaygı bozuklukları genellikle erken yaşlarda başlar ve en riskli yaş olarak 10-25 yaş görülmektedir (Kermen, Tosun, Doğan, 2016). Kızların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklerden yüksek oldukları görülmektedir (Andromahi ve Dimitar, 2014; Landell ve diğ., 2009; Ranta ve diğ., 2007). Sınıflar arası farklılığın olduğu çalışmalarda vardır (Yılmaz, Şar, Civan, 2015; Yıldırım, Çırak, Konan, 2011).

KAYNAKLAR

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı, beşinci baskı (DSM-V)* (Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Çev. Köroğlu, E.). Hekimler Yayın Birliği.

Andromahi, N., & Dimitar, B. (2014). Gender differences in young adults with social phobia. *International Neuropsychiatric Disease Journal, 2*(2), 78-84.

Demir, G. Ö. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler, 4*(1), 101-123.

Gottschalk, M. G., & Domschke, K. (2016). Novel developments in genetic and epigenetic mechanisms of anxiety. *Current Opinion in Psychiatry.*

Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 2*(1), 20-29.

Landell, M. G., Tillfors, M., Furmark, T., Bohlin, G., Andersson, G., & Svedin, C. G. (2009). Social phobia in Swedish adolescents: Prevalence and gender differences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 44*(1), 1-7.

O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports.*

Ollendick, T. H., & Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biological Psychiatry, 51*(1), 44-58.

Özbay, Y., & Palancı, M. (2001). Sosyal Kaygı Ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Ankara, ODTÜ.

Ranta, K., Kaltiala-Heino, R., Koivisto, A. M., Tuomisto, M. T., Pelkonen, M., & Marttunen, M. (2007). Age and gender differences in social anxiety symptoms during adolescence: The Social Phobia Inventory (SPIN) as a measure. *Psychiatry Research, 153*(3), 261-270.

Sungur, M. Z., & Dilsiz, A. (1995). Sosyal fobi. *Anksiyete Monografları Serisi, 5*, 205-215.

Yıldırım, T., Çırak, Y., & Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(1), 85-100.

Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 2*(2), 20-37.

Gençlik Spor İl Müdürlüğünde Çalışan Antrenörlerin Özyeterlik Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Nihal AKOĞUZ YAZICI[1], Gül Yasemin GÜLER BULUT[2], Özhan Can YILMAZ[3]

[1] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize
[2] Millî Eğitim Bakanlığı, Trabzon
[3] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmada Gençlik Spor İl Müdürlüğünde (GSİM) çalışan antrenörlerin özyeterlilik durumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Araştırmaya Trabzon Gençlik Spor İl Müdürlüğünde çalışan 49 kadın 67 erkek olmak üzere (n=116) antrenör katılmıştır. Araştırma kapsamına ait verilerin elde edilmesinde demografik bilgi formu ve "Antrenör Öz Yeterlik Ölçeği" kullanılmıştır. Antrenörlerden elde edilen veriler SPSS 26.0 programı ile test edilmiş, verilerin genel özelliklerini belirlemek için tanımlayıcı istatistikler, frekans ve yüzde dağılımlar incelenmiştir. Normal dağılıma sahip verilere $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde ikili gruplar için t-testi, üç ve üzeri grupların için ise tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır.
Bulgular: Cinsiyet değişkenine göre psikolojik yeterlilik alt boyutu haricinde diğer tüm alt boyut puanlarında, görev yaptığı spor dalı değişkenine göre psikolojik yeterlilik ve kişilik edinme yeterliği alt boyut puanlarında ve antrenörlük şekli değişkenine göre ise kişilik edinme yeterliği alt boyut puanlarında anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).
Sonuçlar: Antrenörlerin mesleki özyeterlilik düzeylerinin çeşitli demografik ve mesleki değişkenlere göre birtakım farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır.
Anahtar Kelimeler: Antrenör, Gençlik Spor İl Müdürlüğü, Öz Yeterlilik

Investigation of Self-Efficacy Status of Coaches Working in Provincial Directorate of Youth and Sports in Terms of Various Variables

Nihal AKOĞUZ YAZICI[1], Gül Yasemin GÜLER[2], Özhan Can YILMAZ[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In this study, it was aimed to examine the self-efficacy of coaches working in the Provincial Directorate of Youth Sports (GSIM) according to various variables.
Materials and Methods: 49 female and 67 male (n = 116) coaches working in the Trabzon Provincial Directorate of Youth Sports participated in the study. Demographic information form and "Coach Self-Efficacy Scale" were used to obtain the data of the research. The data obtained from the coaches were tested with the SPSS 26.0 program; descriptive statistics, frequency, and percentage distributions were examined to determine the general characteristics of the data. For the data with normal distribution, a t-test for $p<0.05$ significance level for paired groups and a one-way ANOVA test for three or more groups were applied.
Findings: It was determined that there were significant differences in all sub-dimension scores except psychological competence sub-dimension according to gender variable, in psychological competence and personality acquisition competence sub-dimension scores according to the sport branch in which they worked, and in personality acquisition competence sub-dimension scores according to the type of coaching variable ($p<0.05$).
Results: It reveals that coaches' professional self-efficacy levels show some differences according to various demographic and professional variables.
Keywords: Coach, Provincial Directorate of Youth Sports, Self-efficacy

GİRİŞ

Antrenörlük, sporcuların fiziksel, teknik ve psikolojik gelişimlerine rehberlik eden bir meslek olarak spor dünyasında merkezi bir rol oynamaktadır (Cote ve Gilbert, 2019; Williams ve Mullen, 2021). Antrenörlerin sporcular üzerindeki etkileri, yalnızca antrenman teknikleri ve stratejilerle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda sporcuların motivasyonu, öz güveni ve performansları üzerinde de önemli bir etki yaratmaktadır (Gould, 2020). Çünkü antrenörlerin sahip olduğu kişilik özellikleri sporcuların kendilerine olan güven ve motivasyon durumlarına olumlu anlamda katkı sağlar (Sağlam ve Çeviker, 2022). Bu noktada, antrenörlerin kendi öz yeterlik düzeyleri, yani belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceklerine olan inançları, mesleki başarılarını ve sporcular üzerindeki etkilerini önemli ölçüde şekillendirmektedir (Bandura, 1997). Öz yeterlik olgusu bireylerin bilişsel anlamda ortaya koyduğu davranış ve genel yargılar olarak değerlendirilir (Bandura, 1982; Morris, 1995). Öz yeterlik, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırırken, iş tatmini, mesleki bağlılık ve performans üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir (Tschannen-Moran & Woolfolk Hoy, 2001; Skaalvik ve Skaalvik, 2017).

Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan antrenörler, sadece sporcuların başarıya ulaşmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda gençlerin kişisel gelişimlerine de katkıda bulunmak için çalışırlar. Bu nedenle, antrenörlerin öz yeterlik düzeylerinin yüksek olması hem sporcuların performanslarını hem de antrenörlerin mesleki doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir (Feltz, Short ve Sullivan, 2008; Pope, 2021). Öz yeterlik, antrenörlerin karar alma süreçlerinde, antrenman programlarının oluşturulmasında ve sporcularla olan iletişimlerinde kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Nitekim, yüksek öz yeterlik düzeyine sahip antrenörlerin sporcularıyla daha etkili bir etkileşim kurdukları ve daha başarılı sonuçlar elde ettikleri birçok araştırmada ortaya konmuştur (Gilbert, Côté ve Mallett, 2006; Vella ve Oades, 2013; Gonzales ve Fernandez, 2018; Martens, 2020).

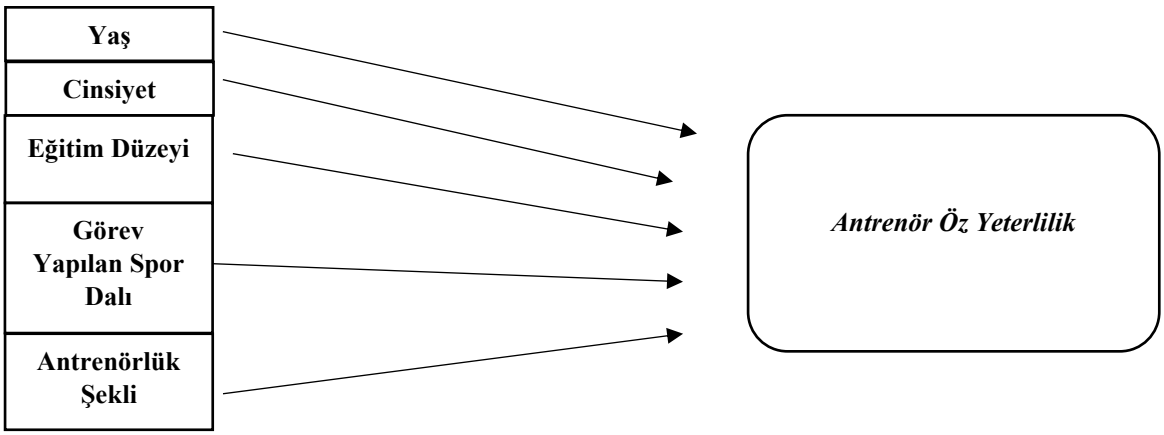
Günümüzde antrenörlerin öz yeterliklerini etkileyen faktörler arasında mesleki deneyim, eğitim düzeyi, mesleki gelişim fırsatları ve sosyal destek gibi değişkenler yer almaktadır (Malete ve Feltz, 2000). Bu değişkenlerin antrenörlerin öz yeterlik düzeyleri üzerindeki etkileri, spor alanındaki başarıları doğrudan etkileyebileceğinden, bu konuda yapılan çalışmalar giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Özellikle gençlik spor alanında çalışan antrenörlerin hem sporcuların hem de toplumun geleceği açısından kritik bir öneme sahip oldukları düşünüldüğünde, bu antrenörlerin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi hem akademik literatür hem de uygulama açısından bir ihtiyaçtır (Lent ve Lopez, 2002; Özdinç, 2022).

Bu araştırmanın amacı, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan antrenörlerin öz yeterlik düzeylerini çeşitli demografik özellikler açısından incelemektir. Böylelikle, genç sporcuların eğitiminde kilit rol oynayan antrenörlerin daha etkili olabilmeleri için hangi bakımdan desteklenmeleri gerektiği konusunda önemli bulgular elde edilmesi hedeflenmektedir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem için tarama modeli kullanılmış olup veriler kolayda örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırma modeli Şekil 1'de gösterilmektedir.



Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 yılında Trabzon Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde kadrolu, sözleşmeli, özel/ücretli ve fahri olarak çalışan, 49 kadın 67 erkek toplam 116 gönüllü antrenör oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Genel Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	49	42,2
	Erkek	67	57,8
Yaş	18-24	7	6,0
	25-31	14	12,1
	32-38	40	34,5
	39-45	35	30,2
	46 yaş ve üstü	20	17,2
Eğitim Düzeyi	Ortaöğretim	31	26,7
	Lisans	78	67,2
	Lisansüstü	7	6,0
Görev Yaptığı Spor Dalı	Bireysel Sporlar	37	31,9
	Takım Sporları	36	31,0
	Mücadele Sporları	11	9,5
	Raket Sporları	23	19,8
	Doğa Sporları	9	7,8
Antrenörlük Şekli	Kadrolu	44	37,9
	Sözleşmeli	52	44,8
	Özel/Ücretli	7	6,0
	Fahri	13	11,2

Verilerin Toplanması

Veriler demografik bilgi formu ve ölçek maddelerinin yer aldığı anket formu aracılığı ile doğrudan veri toplama yöntemi şeklinde toplanmıştır. Demografik bilgi formu ve çalışmada kullanılan ölçek bilgileri aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Demografik bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu antrenörlere ait cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, görev yaptığı spor dalı ve antrenörlük şekli gibi maddelerinin yer aldığı formdan oluşmaktadır.

Antrenör Öz Yeterlik Ölçeği

Antrenör Öz Yeterlik Ölçeği Koçak (2020) tarafından geliştirilmiş olup 21 madde ve 5 faktörden (performans yeterliliği, psikolojik yeterlik, öğretim yeterliği, kişilik edindirme yeterliği ve yönetim yeterliği) oluşmaktadır. Ölçekten elde edilecek puan ortalamaları ile öz yeterlik düzeyleri; yüksek düzey (3.34-5.00 puan arası), orta düzey (1.67-3.33 puan arası) ve düşük düzey (0.00-1,66 puan arası) olmak üzere üç düzeyde değerlendirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipte bir ölçektir. Cevaplar "1 Katılmıyorum, 2 Az katılıyorum, 3 Orta düzeyde katılıyorum, 4 Çok katılıyorum, 5 Tamamen katılıyorum" şeklinde oluşmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçeğe ait Cronbach alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısı ölçeğin mevcut araştırma için kullanılabilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilmesinde SPSS 26 (Statistical Package for the Social Science) programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce normal dağılıma sahip olup olmadığı, aritmetik ortalama, mod, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları betimsel istatistikler üzerinden incelenmiştir. Yapılan analizlerde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu görülmüştür. Bu aralığın normal dağılıma uygun bir aralık olduğu araştırmacılar tarafından da belirtilmiştir (George ve Mallery, 2001). Verilerin analizinde betimsel istatistik, bağımsız örneklerde t testi, üç ve üzeri gruplarda tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Veriler ($p<0,05$) anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Antrenör Özyeterlik Ölçeği Puanları Dağılımı

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	n	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min	Max
Performans Yeterliliği	4	116	4,61	0,42	-1,11	0,98	3,25	5,00
Psikolojik Yeterlilik	4	116	4,65	0,37	-1,02	0,46	3,50	5,00

Öğretim Yeterliği	5	116	4,54	0,35	0,61	0,67	3,20	5,00
Kişilik Edindirme Yeterliği	4	116	4,69	0,34	0,22	0,88	4,00	5,00
Yönetim Yeterliği	4	116	4,65	0,34	0,22	0,72	3,75	5,00

Tablo 2'de çalışmaya katılan antrenörlerin cevapladığı Antrenör Özyeterlik Ölçeğine ait ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık ve minimum maksimum değerleri verilmiştir. Buna bağlı olarak çalışmada kullanılan ölçeğin alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal aralıkta olduğu ve bunun neticesinde parametrik testlerin kullanımın uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Ait T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	Ort.	Ss	df	t	p
Performans Yeterliliği	Kadın	4,59	0,44	116	0,536	**0,04**
	Erkek	4,63	0,40			
Psikolojik Yeterlilik	Kadın	4,66	0,35	116	0,145	0,88
	Erkek	4,65	0,39			
Öğretim Yeterliği	Kadın	4,46	0,35	116	-1,98	**0,04**
	Erkek	4,59	0,35			
Kişilik Edindirme Yeterliği	Kadın	4,61	0,35	116	-2,192	**0,03**
	Erkek	4,75	0,33			
Yönetim Yeterliği	Kadın	4,56	0,35	116	-2,585	**0,01**
	Erkek	4,72	0,31			

Tablo 3'e ait T testi sonuçları incelendiğinde performans yeterliliği (t_{116} = 0,536; **0,04** p<0,05), kişilik edindirme yeterliği (t_{116} =-2,192; **0,03** p<0,05), yönetim yeterliği (t_{116} =-2,585; **0,01** p<0,05), öğretim yeterliği (t_{116} = -1,98; **0,04** p<0,05) alt boyut puanlarında anlamlı farkların olduğu görülmüştür. Psikolojik yeterlik alt boyut puanları arasında ise anlamlı farklılıklar görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 4. Yaşa Ait Tek Yönlü ANOVA Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	Ort.	Ss	df	F	p
Performans Yeterliliği	18-24	4,78	0,17	116	0,85	0,16
	25-31	4,71	0,30			
	32-38	4,62	0,40			
	39-45	4,52	0,46			
	46 yaş ve üstü	4,62	0,49			
Psikolojik Yeterlilik	18-24	4,75	0,20	116	0,75	0,46
	25-31	4,75	0,44			
	32-38	4,58	0,36			
	39-45	4,67	0,38			
	46 yaş ve üstü	4,67	0,38			
Öğretim Yeterliği	18-24	4,54	0,32	116	0,41	0,79
	25-31	4,60	0,46			
	32-38	4,58	0,33			
	39-45	4,49	0,30			
	46 yaş ve üstü	4,51	0,43			
Kişilik Edindirme Yeterliği	18-24	4,75	0,25	116	1,22	0,31
	25-31	4,69	0,32			
	32-38	4,63	0,33			
	39-45	4,66	0,38			
	46 yaş ve üstü	4,83	0,33			
Yönetim Yeterliği	18-24	4,64	0,40	116	0,30	0,86
	25-31	4,64	0,42			
	32-38	4,62	0,35			
	39-45	4,67	0,30			
	46 yaş ve üstü	4,72	0,30			

Tablo 4'e ait test sonuçları incelendiğinde performans yeterliği ($F_{4,116}$ =0,85; 0,16; p>0.05), psikolojik yeterlilik ($F_{4,116}$ =0,75; 0,46; p>0.05), öğretim yeterliği ($F_{4,116}$ =0,41; 0,79; p>0.05), kişilik edindirme yeterliği ($F_{4,116}$ =1,22; 0,31; p>0.05) ve yönetim yeterliği ($F_{4,116}$ =0,30; 0,86; p>0.05) alt boyut puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir.

Tablo 5. Eğitim Düzeyine Ait Tek Yönlü ANOVA Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	Ort.	Ss	df	F	p
	Ortaöğretim	4,63	0,32			
Performans Yeterliliği	Lisans	4,59	0,45	116	1,70	0,48
	Lisansüstü	4,78	0,30			
	Ortaöğretim	4,62	0,32			
Psikolojik Yeterlilik	Lisans	4,64	0,40	116	0,72	0,22
	Lisansüstü	4,89	0,19			
	Ortaöğretim	4,49	0,39			
Öğretim Yeterliği	Lisans	4,55	0,34	116	0,47	0,62
	Lisansüstü	4,62	0,40			
	Ortaöğretim	4,63	0,30			
Kişilik Edindirme Yeterliği	Lisans	4,69	0,37	116	2,58	0,08
	Lisansüstü	4,96	0,09			
	Ortaöğretim	4,61	0,33			
Yönetim Yeterliği	Lisans	4,66	0,34	116	0,57	0,56
	Lisansüstü	4,75	0,35			

Tablo 5'e ait test sonuçları incelendiğinde performans yeterliği ($F_{2,116}$ =1,70; 0,48; p>0.05), psikolojik yeterlilik ($F_{2,116}$ =0,72; 0,22; p>0.05), öğretim yeterliği ($F_{2,116}$ =0,47; 0,62; p>0.05), kişilik edindirme yeterliği ($F_{2,116}$ =2,58; 0,08 ; p>0.05) ve yönetim yeterliği ($F_{2,116}$ =0,57; 0,56 ; p>0.05) alt boyut puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir.

Tablo 6. Görev Yaptığı Spor Dalına Ait Tek Yönlü ANOVA Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Görev Yapılan Spor Dalı	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
	Bireysel Sporlar	4,66	0,44				
	Takım Sporları	4,60	0,39				
Performans Yeterliliği	Mücadele Sporları	4,43	0,41	116	0,72	0,57	
	Raket Sporları	4,66	0,42				
	Doğa Sporları	4,58	0,39				
	Bireysel Sporlar	4,87	0,22				
	Takım Sporları	4,59	0,44				
Psikolojik Yeterlilik	Mücadele Sporları	4,59	0,32	116	6,02	**0,00**	**1>2**
	Raket Sporları	4,44	0,31				**1>5**
	Doğa Sporları	4,63	0,39				
	Bireysel Sporlar	4,64	0,38				
	Takım Sporları	4,51	0,31				
Öğretim Yeterliği	Mücadele Sporları	4,50	0,46	116	1,54	0,19	
	Raket Sporları	4,42	0,34				
	Doğa Sporları	4,55	0,19				
	Bireysel Sporlar	4,83	0,31				
	Takım Sporları	4,72	0,31				
Kişilik Edindirme Yeterliği	Mücadele Sporları	4,75	0,31	116	5,45	**0,00**	**1>4**
	Raket Sporları	4,48	0,36				**1>5**
	Doğa Sporları	4,44	0,27				
	Bireysel Sporlar	4,73	0,36				
	Takım Sporları	4,65	0,33				
Yönetim Yeterliği	Mücadele Sporları	4,65	0,23	116	1,00	0,40	
	Raket Sporları	4,59	0,35				
	Doğa Sporları	4,52	0,31				

Tablo 6'ya ait T testi sonuçları incelendiğinde psikolojik yeterlilik ($F_{4,116}$ =6,02; **0,00**; p<0.05) ve kişilik edindirme yeterliği ($F_{4,116}$ = 5,45; **0,00**; p<0.05) alt boyut puanlarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Performans yeterliği ($F_{4,116}$ =0,72; 0,57; p>0.05), öğretim yeterliği ($F_{4,116}$ =1,54; 0,19; p>0.05) ve yönetim yeterliği ($F_{4,116}$ =1,00; 0,40; p>0.05) alt boyut puanları arasında ise istatistik olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Bu sonuçlara göre, gruplar arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla Post-Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, bireysel sporlarla uğraşan antrenörlerin "psikolojik yeterlilik" puanlarının, takım sporları ve doğa sporları ile uğraşan antrenörlere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Test sonuçlarına göre, bireysel sporlarla uğraşan antrenörlerin "kişilik edindirme yeterliği" puanlarının raket sporları ve doğa sporları ile uğraşan antrenörlere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 7. Antrenörlük Şekline Ait Tek Yönlü ANOVA Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Antrenörlük Şekli	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
Performans Yeterliği	Kadrolu	4,53	0,49	116	0,95	0,41	
	Sözleşmeli	4,67	0,38				
	Özel\Ücretli	4,64	0,40				
	Fahri	4,63	0,26				
Psikolojik Yeterlilik	Kadrolu	4,71	0,37	116	0,89	0,44	
	Sözleşmeli	4,64	0,38				
	Özel\Ücretli	4,67	0,34				
	Fahri	4,51	0,37				
Öğretim Yeterliği	Kadrolu	4,55	0,36	116	0,78	0,50	
	Sözleşmeli	4,56	0,38				
	Özel\Ücretli	4,42	0,35				
	Fahri	4,43	0,17				
Kişilik Edindirme Yeterliği	Kadrolu	4,83	0,29	116	4,40	**0,00**	**1>2**
	Sözleşmeli	4,62	0,36				
	Özel\Ücretli	4,53	0,36				
	Fahri	4,57	0,31				
Yönetim Yeterliği	Kadrolu	4,72	0,29	116	1,86	0,14	
	Sözleşmeli	4,64	0,37				
	Özel\Ücretli	4,67	0,37				
	Fahri	4,48	0,27				

Tablo 7'ye ait T testi sonuçları incelendiğinde kişilik edindirme yeterliği ($F_{3,116}$ =4,40; **0,00**; p<0.05) alt boyut puanlarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Performans yeterliliği ($F_{3,116}$ =0,95; 0,41; p>0.05), psikolojik yeterlilik ($F_{3,116}$ =0,89; 0,44; p>0.05), öğretim yeterliği ($F_{3,116}$ =0,78; 0,50; p>0.05) ve yönetim yeterliği ($F_{3,116}$ =1,86; 0,14 ; p>0.05) alt boyut puanları arasında ise istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Bu sonuçlara göre, gruplar arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla Post-Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, kadrolu antrenörlerin "kişilik edindirme yeterliği" puanlarının sözleşmeli antrenörlerin puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan antrenörlerin farklı demografik değişiklikler bakımından antrenör özyeterlilik durumlarının araştırılmasıdır. Çalışmanın bulguları literatür eşliğinde incelenmiştir.

Cinsiyet değişkenine ait T testi sonuçları incelendiğinde performans yeterliliği, kişilik edindirme yeterliği, öğretim yeterliği ve yönetim yeterliliği alt boyut puanlarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür **(p<0,05).** Psikolojik yeterlilik alt boyut puanlarında ise istatistiki olarak anlamlı farklar görülmemiştir. Literatür incelendiğinde, kadınların sosyal yetkinlikler ve empati becerilerinde daha yetkin oldukları, bu becerilerin de farklı performans boyutlarına etkisi olduğunu göstermiştir (Fischer, Kret ve Broekens, 2018). Paralel farklı bir çalışmada, kadınların iletişim ve koçluk gibi özyeterlik ve liderlik özelliklerinde daha başarılı oldukları ve bu durumunda kişilik edindirme yeterliği gibi alanlarda erkeklerden farklılaşmasının bir açıklaması olabileceğini göstermektedir. Farklı bir çalışmada araştırmanın bulgularına zıt olarak kadın ve erkeklerin psikolojik açıdan karar verme ve öğretim becerilerinde benzer performanslar sergilediğini, bu

yüzden belirgin bir farklılaşma olmadığını göstermiştir (Stanovich, West ve Toplak, 2016). Boardley (2017) yapmış olduğu meta-analiz çalışmasında antrenörlerin öz yeterliliklerini etkileyen faktörler arasında cinsiyet üzerindeki temel farklılaşmaları ortaya koymuştur

Yaş değişkenine ait ANOVA test sonuçları incelendiğinde performans yeterliliği, psikolojik yeterlilik, öğretim yeterliği, kişilik edindirme yeterliği ve yönetim yeterliği alt boyut puanları arasında anlamlı farklar görülmemiştir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde Côté ve Gilbert (2009), antrenörlerin performans yetkinlikleri üzerinde yaşın önemli bir etkisi olmadığını tespit etmiştir. Antrenörlük deneyimi ve bilgi düzeyinin yaşla birlikte artabileceği, ancak performans yeterliliği açısından anlamlı bir fark oluşturmadığı belirtilmiştir. Farklı bir çalışma ise antrenörlerin öz yeterlik düzeylerini deneyim ve yaş gibi değişkenler açısından incelemiş ancak yaşın farklılık yaratan bir değişken olmadığını tespit etmiştir (Poczwardowski,ve Sherwood, 2022). Antrenörlerin psikolojik yeterlilikleri üzerinde yapılan başka bir çalışmada yaş grupları arasında herhangi bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir (Smith ve Smool, 2022). Kişilik ve yönetim yeterliği üzerinde yapılan çalışmada ise yaş faktörünün etkisinin minimal seviyede olduğu tespit edilmiştir (Fletcher ve Scoot, 2023).

Eğitim düzeyi değişkenine ait ANOVA test sonuçları incelendiğinde performans yeterliliği, psikolojik yeterlilik, öğretim yeterliği, kişilik edindirme yeterliği ve yönetim yeterliği alt boyut puanları arasında anlamlı farklar görülmemiştir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde; yapılan bir meta analiz çalışmasında antrenörlerin eğitim düzeylerinin performans yeterliği üzerindeki etkisi incelenmiş ve birçok çalışmada anlamlı farklılık bulunamamıştır (Gonzales ve Salinas, 2023). Eğitim düzeyinin psikolojik yeterlik üzerindeki etkisinin incelendiği farklı bir çalışmada antrenörlerin eğitim düzeylerinin önemli bir farklılaşmaya neden olmadığını ortaya koymuştur (Gould ve Udry, 2022). Ayrıca yönetim yeterliği ve kişilik gelişiminde eğitim düzeyinin nasıl bir rol oynadığını araştıran çalışmalarda eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıkmadığı görülmüştür (Martens ve Peters, 2023; Schempp ve McCullick, 2023).

Görev yaptığı spor dalı değişkenine ait ANOVA test sonuçları incelendiğinde psikolojik yeterlilik ve kişilik edindirme yeterliği alt boyut puanlarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Performans yeterliği, öğretim yeterliği ve yöneyim yeterliği alt boyut puanları arasında ise istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Literatür incelendiğinde; antrenörlerin, görev yaptıkları spor dalına bağlı olarak psikolojik becerilerini nasıl geliştirdiği ve bu becerilerin nasıl uygulandığı üzerinde durulan bir çalışmada psikolojik yeterlilikteki farklılıkların, antrenörlerin spor dalına göre değişebileceğini ortaya koymaktadır (Cresswell ve Eklund, 2021).

Farklı spor dallarındaki atletlerin kişilik gelişimlerinin karşılaştırıldığı başka bir çalışmada antrenörlerin kişilik edindirme yeterliliği ile ilişkili olarak, spor dalının kişilik gelişimine etkileri ele alınmıştır. Sonuçlar, spor türlerinin kişilik özelliklerini nasıl şekillendirdiğini göstermekte ve kişilik edindirme yeterliliğindeki farklılıkların spor dalına bağlı olarak değişebileceğini belirtmektedir (Dufur ve Wadsworth, 2022). Antrenörlerin öğretim yeterlilikleri üzerindeki etkilerinin incelendiği başka bir çalışmada, spor dalına bağlı olarak öğretim stillerinin nasıl değiştiği ele alınmıştır. Antrenörlerin, görev yaptıkları spor dalına göre farklı öğretim yöntemleri benimsedikleri tespit edilmiştir. Ancak, genel öğretim yeterliliğinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (Cote ve Gilbert, 2019) Diğer bir çalışma spor dallarındaki antrenörlerin yönetim yeterliliklerini karşılaştırmaktadır. Çalışma, antrenörlerin spor dalına göre yönetim becerilerinin nasıl değiştiğini ve bu yeterliliklerin nasıl geliştirildiğini araştırmış ve yönetim yeterliliği açısından anlamlı farklılıklar bulamamıştır. Bu sonuç araştırma bulguları ile de örtüşmektedir (Woods ve Kearney, 2021).

Antrenörlük şekli değişkenine ait ANOVA test sonuçları incelendiğinde kişilik edindirme yeterliği alt boyut puanlarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Performans yeterliği, psikolojik yeterlilik, öğretim yeterliği ve yöneyim yeterliği alt boyut puanları arasında ise istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Literatür incelendiğinde; antrenörlük stillerinin sporcuların kişilik gelişimi üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada, kişilik edindirme yeterliliğinde farklılıkların antrenörlük tarzına bağlı olarak nasıl değiştiğini ortaya koymaktadır (Weiss ve Ferrer-Caja, 2021). Antrenör davranışlarının sporcuların kişilik gelişimi üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koyan başka bir araştırma sonuçları ise, olumlu antrenörlük davranışlarının (örneğin, destekleyici ve yapılandırıcı yaklaşımlar) sporcuların kişilik özelliklerinin olumlu yönde gelişimini teşvik ettiğini göstermektedir. Bu, çalışmanın bulgularını destekleyen bir durumdur; antrenörlük şeklinin kişilik edindirme yeterliğini etkilediğini ortaya koymaktadır (Horn, 2020).

Sonuç olarak; çalışmanın bulgularında cinsiyet değişkeninde psikolojik yeterlilik hariç diğer bütün alt boyut puanlarında, görev yapılan spor dalı değişkenine ait psikolojik yeterlilik ve kişilik edinme yeterliği alt boyut puanlarında ve antrenörlük şekli değişkenine kişilik edindirme alt boyut puanlarında anlamlı farklılıkların tespit edilmesi, çeşitli faktörlerin etkileşimi ile açıklanabilir. Öncelikle, cinsiyet değişkeni ile ilgili bulgular, kadın ve erkek antrenörlerin sosyal becerileri, empati düzeyleri ve liderlik tarzları arasındaki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Kadın antrenörler, genellikle daha duyarlı ve destekleyici bir liderlik tarzı benimseyerek sporcuların kişilik gelişimini olumlu yönde etkileyebilirken, erkek antrenörler daha otoriter bir yaklaşım benimseyebilmektedir. Bu durum, kişilik edinme yeterliği alanında kadınların avantaj sağlamasına

yol açabilir. Görev yapılan spor dalı değişkenindeki farklılıklar ise, spor dalının doğası gereği farklı beceri setleri ve yaklaşımlar gerektirmesi ile ilgili olabilir; örneğin, takım sporları ve bireysel sporlar arasında antrenörlerin uyguladığı yöntemlerin farklılık göstermesi, psikolojik yeterlilikteki farklılıkları açıklayabilir. Son olarak, antrenörlük şekli değişkeni, antrenörlerin sporcularla olan etkileşimlerinde kullandıkları yaklaşımların etkisini göstermektedir; yapılandırıcı ve destekleyici bir antrenörlük tarzı benimseyen antrenörlerin kişilik edindirme yeterliği konusunda başarılı olabileceği ve antrenörlerin sporcular üzerinde daha olumlu bir etki yaratabileceği düşünülebilir. Dolayısıyla, bu bulgular, antrenörlerin mesleki gelişim süreçlerinde cinsiyet, spor dalı ve antrenörlük tarzı gibi faktörlerin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Öneriler

1- Kadın ve erkek antrenörlerin sosyal beceri ve empati düzeylerini artırmaya yönelik özel eğitim programları düzenlenebilir.
2- Antrenörler için öz yeterliliklerini artıracak düzenli seminerler ve atölye çalışmaları yapılabilir.
3- Antrenörlerin görev yaptığı spor dalına özel öz yeterlilik geliştirme programları oluşturulabilir.
4- Antrenörlük tarzlarının, sporcuların kişilik gelişimi üzerindeki etkisini artırmak için destekleyici ve yapılandırıcı yaklaşımlar benimsenebilir.
5- Deneyimli antrenörler ile yeni başlayanlar arasında mentorluk programları geliştirilebilir, böylece öz yeterlilik paylaşımı sağlanabilir.
6- Antrenörlerin psikolojik yeterliliklerini artırmak için stres yönetimi, motivasyon ve iletişim becerileri üzerine eğitimler verilebilir.

KAYNAKLAR

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 127.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.

Boardley, I. D. (2017). Proposed sources of coaching efficacy: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(4), 341-355.

Côté, J., & Gilbert, W. (2019). An integrated definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(2), 201-208. https://doi.org/10.1177/1747954119839590

Côté, J., & Gilbert, W. (2019). Coaching effectiveness: Understanding how different sports impact coaches' teaching styles. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 271-284.

Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2021). Psychological skills and coaching: Examining the role of sport type. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 546-559.

Dufur, M. J., & Wadsworth, R. (2022). Personality development in athletes: Differences by sport type. *Journal of Sport Psychology*, 14(1), 12-25.

Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.

Fischer, A. H., Kret, M. E., & Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PloS One*, 13(1), e0190712.

Fletcher, D., & Scott, M. (2023). Personality development in coaches: The impact of age and experience. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102-112.

George, D., & Mallery, P. (2001). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update.* Baston: Allyn and Bacon.

Gilbert, W., Côté, J., & Mallett, C. (2006). The role of the coach in the development of athlete self-efficacy. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(2), 233-245.

González, A. M., & Salinas, E. J. (2023). Impact of educational background on coach performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 41(5), 1234-1245.

González, L., & Fernández, A. (2018). Self-efficacy and its influence on coach-athlete communication and athlete performance. *Sport Psychologist*, 32(2), 116-126.

Gould, D. (2020). *Coaching: A guide to becoming a successful coach.* Human Kinetics.

Gould, D., & Udry, E. (2022). Psychological skills training in sport: The role of education. *International Journal of Sports Psychology*, 53(2), 97-108.

Horn, T. S. (2020). Coaching and athlete personality development: The role of coaching behaviors. *Journal of Sports Sciences*.

Lent, R. W., & Lopez, F. G. (2002). Social cognitive career theory and the career development of diverse groups. In *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 213-235). Wiley.

Malete, L. J., & Feltz, D. L. (2000). The effects of a coaching education program on the self-efficacy of high school coaches. *The Physical Educator*, 57(2), 65-75.
Martens, R. (2020). Successful coaching: The role of self-efficacy in the development of effective coaching practices. *Journal of Sports Psychology in Action*, 11(1), 1-10.
Martens, R., & Peters, D. (2023). The relationship between coach education and personality development in coaching. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102-112.
Morris, T., & Summeres, J. (1995). *Sport psychology*. John Willey- Sons, Melbourne.
Özdinç, F. (2022). Gençlik sporunda antrenörlerin rolü ve öz yeterlik düzeylerinin önemi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 45-56.
Poczwardowski, A., & Sherwood, J. (2022). Self-efficacy and coaching: Examining the relationship between coaching experience and self-efficacy in coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4), 1-10.
Pope, L. (2021). The role of coaching self-efficacy in enhancing coach satisfaction and athlete outcomes: Evidence from a European context. *European Journal of Sport Science*, 21(3), 425-432.
Sağlam, C., ve Çeviker, A. (2022). Antrenörlerin öz yeterlilik ve antrenörlüğe yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 662-676.
Schempp, P. G., & McCullick, B. (2023). Leadership in coaching: Educational background and management efficacy. *Sports Management Review*, 26(1), 15-27.
Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Teacher self-efficacy and teacher engagement: A study of the relationship between self-efficacy and job satisfaction. *Social Psychology of Education*, 20(4), 675-696.
Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2022). The role of coaches in the development of young athletes: Implications for psychological skills training. *Journal of Sport Psychology in Action*, 13(1), 1-13.
Stanovich, K. E., West, R. F., & Toplak, M. E. (2016). *The rationality quotient: Toward a test of rational thinking*. MIT Press.
Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783-805.
Vella, S. A., & Oades, L. G. (2013). The impact of coaching on athlete self-efficacy and performance: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(2), 233-247
Williams, J. M., & Mullen, R. (2021). The role of coaches in athlete development: The importance of coach-athlete relationships. *Sport & Exercise Psychology Review*, 17(1), 14-26.
Woods, C. B., & Kearney, P. (2021). Management competencies of coaches in different sports: A comparative study. *Journal of Sports Management*, 35(5), 404-416.

Takım Sporuyla Uğraşan Sporcuların Sporda Mental Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Arslan KALKAVAN[1], İsa KAVALCI[2], Özhan Can YILMAZ[3]

[1] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize
[2] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize
[3] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmada takım sporuyla uğraşan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin farklı demografik özellikler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Araştırmaya Trabzon ili içerisinde takım sporları ile uğraşan 30 kadın ve 74 erkek ($\bar{X}$yaş=18,46 ± 0,65) toplam (n=104) sporcu katılmıştır. Araştırmaya ait veriler demografik bilgi formu ve "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" aracılığı ile toplanmıştır. Antrenörlerden toplanan veriler, SPSS 26.0 programında analiz edilmiş; verilerin genel niteliklerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistikler, frekans ve yüzde dağılımları değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren verilere $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde, ikili gruplar için t-testi, üç veya daha fazla grup için ise tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır.
Bulgular: Cinsiyet ve yaş değişkenine göre güven alt boyut puanlarında, anne eğitim durumu değişkenine göre devamlılık alt boyut puanlarında, baba eğitim durumu değişkenine göre güven, kontrol ve devamlılık alt boyut puanlarında, yaşadığı çevre değişkenine göre güven ve devamlılık alt boyut puanlarında, yapılan spor dalı değişkenine göre güven ve kontrol alt boyut puanlarında, spor geçmişi değişkenine göre güven alt boyut puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).
Sonuçlar: Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin çeşitli demografik faktörlere göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ve bu faktörlerin sporcuların zihinsel dayanıklılık performansında belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.
Anahtar Kelimeler: Sporcu, Takım Sporları, Mental Dayanıklılık

Investigation of Mental Toughness Levels of Athletes Engaged in Team Sports in Terms of Some Variables

Arslan KALKAVAN[1], İsa KAVALCI[2], Özhan Can YILMAZ[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In this study, it was aimed to examine the mental toughness levels of athletes engaged in team sports in terms of different demographic characteristics.
Materials and Methods: A total of 30 female and 74 male ($\bar{X}$year=18,46 ± 0,65) athletes (n = 104) who were engaged in team sports in Trabzon province participated in the study. The data of the study were collected through a demographic information form and the "Mental Toughness Inventory in Sport." The data collected from the coaches were analyzed in the SPSS 26.0 program; descriptive statistics, frequency, and percentage distributions were evaluated to determine the general characteristics of the data. For normally distributed data, a t-test for paired groups and a one-way ANOVA test for three or more groups were applied at the $p<0.05$ significance level.
Findings: It was found that there were significant differences in trust sub-dimension scores according to gender and age variables, in continuity sub-dimension scores according to mother's education level, in trust, control, and continuity sub-dimension scores according to father's education level, in trust and continuity sub-dimension scores according to living environment variables, in trust and control sub-dimension scores according to sport branches, and in trust sub-dimension scores according to sport history variables ($p<0.05$).
Results: These findings show that the mental toughness levels of athletes engaged in team sports differ significantly according to various demographic factors, and these factors may play a determining role in the mental toughness performance of athletes.
Keywords: Athlete, Team Sports, Mental Toughness

GİRİŞ

Sporun her branşında başarılı olmanın en önemli belirleyicilerinden biri, sporcunun mental dayanıklılık seviyesidir (Sheard,2013). Mental dayanıklılık, sporcuların stres, baskı ve bir takım olumsuz durumlar karşısında performans ve yeteneklerini sürdürebilme olarak tanımlanabilir (Jones, 2002). Özellikle takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel açıdan ileri seviyede olmaları gerekir; çünkü takım dinamikleri, bireysel sporlardan farklı bir zihinsel yük getirebilir (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008). Mental dayanıklılık, çeşitli değişkenlerden etkilenir ve sporcuların performansı üzerinde doğrudan bir rol oynar (Gucciardi ve Gordon, 2011; Bull ve Hardy, 2017; Schempp ve Gruber, 2017; Williams ve Cumming, 2017). Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ebeveynlerin eğitim durumları, yaşanılan çevre ve spor geçmişi vb. gibi faktörlerin yanı sıra, takım uyumu ve takım içi ilişkiler gibi faktörler de sporcunun mental dayanıklılık durumu üzerinde önemli etkilere sahiptir (Clough, Earle ve Sewell, 2002). Ayrıca, takım sporlarının doğasında bulunan karşılıklı etkileşim, stres ve baskının farklı şekillerde deneyimlenmesine neden olabilir (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002).

Bu bağlamda, bu çalışma, takım sporuyla uğraşan sporcuların mental dayanıklılık seviyelerini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi hedeflemektedir. Mental dayanıklılık, spor psikolojisinde oldukça geniş bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Jones, Hanton ve Connaughton (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, üst düzey sporcuların mental dayanıklılık durumlarının, baskı altındaki performanslarının en önemli belirleyicisi olduğu vurgulanmıştır. Mental dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, maç sırasında yaşanan olumsuzluklar ve stresli durumlar karşısında daha hızlı reaksiyon gösterebildikleri ve performanslarını koruyabildikleri belirtilmiştir (González ve Hains, 2024; Perkins ve Smith, 2024; Wang ve Zhang, 2024) Bu bulgular, mental dayanıklılığın özellikle takım sporlarında önemli bir kriter olduğunu ortaya koymaktadır (Gould et al., 2002). Türkiye'de yapılan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Çetin ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, takım sporlarıyla uğraşan üniversite öğrencilerinin mental dayanıklılık düzeylerinin bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, sporcuların takım dinamikleri içinde kendilerini mental açıdan daha fazla zorlamalarından kaynaklanıyor olabilir. Aynı şekilde, Öztürk ve Kuru (2018) tarafından yapılan çalışmada da futbol ve basketbol oyuncularının mental dayanıklılık düzeylerinin, bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

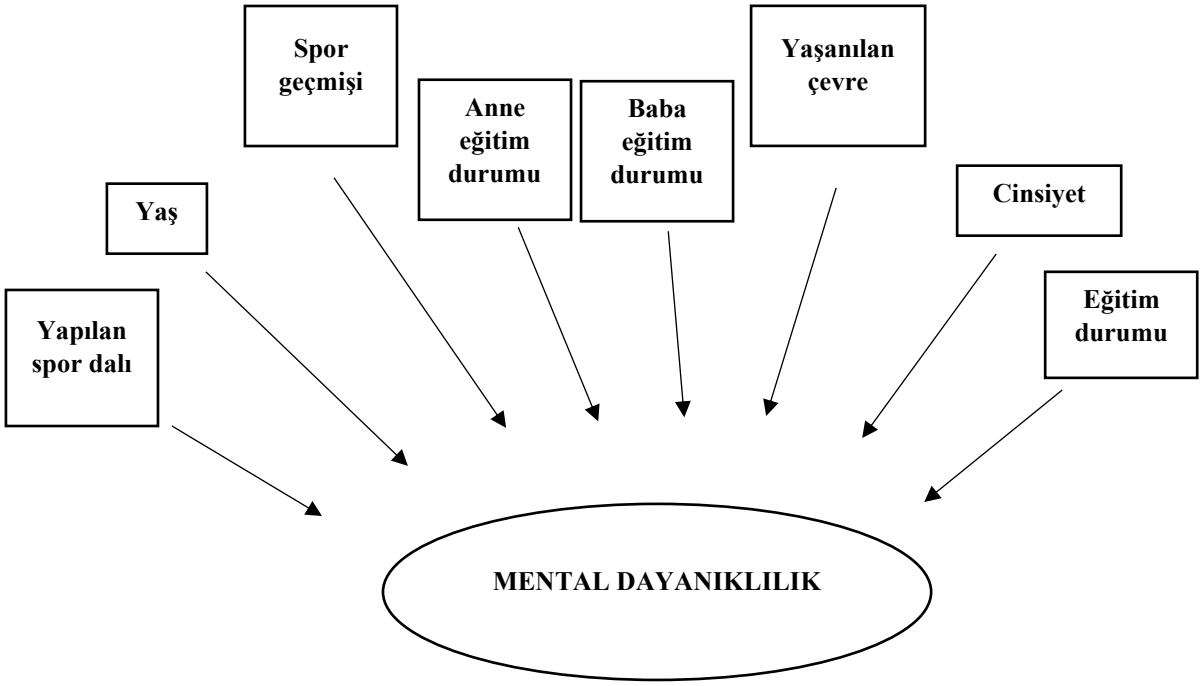
Bununla birlikte, mental dayanıklılığın takım sporlarındaki rolü sadece bireysel becerilerle sınırlı kalmamaktadır. Takımın bütünsel olarak nasıl işlediği, sporcuların birbirlerine olan güvenleri ve uyumları da mental dayanıklılık üzerinde belirleyici bir faktördür (Klein ve Kutz, 2021; Gould ve Udry, 1994; Côté ve Gilbert, 2009). Gucciardi ve Gordon (2009) tarafından yapılan çalışmalarda, takım sporcularının mental dayanıklılıklarını geliştirebilmek için takım uyumu ve kolektif motivasyonun ön planda olması (gerektiği vurgulanmıştır. Buna ek olarak, Nicholls ve Polman (2007) tarafından yapılan çalışmada, mental dayanıklılığın gelişimi için sporcuların stres yönetimi becerilerinin kritik olduğu ve bu becerilerin özellikle baskı altında nasıl kullanılacağının önem taşıdığı ifade edilmiştir.

Sonuç olarak, takım sporcularının mental dayanıklılıkları üzerinde etkili olan değişkenler, bireysel farklılıklar ve takım dinamikleri bağlamında ele alınmalıdır. Bu çalışma, takım sporuyla uğraşan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerini, çeşitli demografik özellikler açısından inceleyerek, bu faktörlerin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda yapılan analizler, sporda mental dayanıklılığın geliştirilmesi ve takım sporcularının performanslarını optimize etmek için önemli ipuçları sunacaktır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma, nicel bir yöntemle gerçekleştirilmiştir ve bu bağlamda tarama modeli tercih edilmiştir. Verilerin toplanmasında ise kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma modeline ilişkin görsel tasarım ise Şekil 1'de sunulmaktadır. Nicel araştırmalar, belirli bir popülasyondan elde edilen verilerin istatistiksel analizine olanak tanıyarak, bu veriler üzerinden genel sonuçlar çıkarılmasını sağlamaktadır (Creswell ve Creswell, 2018).



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Trabzon ili içerisinde futbol ve voleybol sporları ile uğraşan 30 kadın 74 erkek sporcu oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Genel Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	30	28,8
	Erkek	74	71,2
Yaş	15-19	65	62,5
	20-24	30	28,8
	25-29	9	8,7
Eğitim durumu	İlköğretim	2	1,9
	Ortaöğretim	82	78,8
	Lisans	20	19,2
Anne eğitim durumu	İlköğretim	42	40,4
	Ortaöğretim	37	35,6
	Lisans	23	22,1
	Lisansüstü	2	1,9
Baba eğitim durumu	İlköğretim	29	27,9
	Ortaöğretim	41	39,4

	Lisans	32	30,8
	Lisansüstü	2	1,9
Yaşadığı çevre	Köy	6	5,8
	Belde	8	7,7
	İlçe	61	58,7
	İl	29	27,9
Yapılan spor dalı	Voleybol	52	50,0
	Futbol	52	50,0
Spor geçmişi	1-2 yıl	10	9,6
	3-5 yıl	49	47,1
	6-10 yıl	37	35,6
	10 yıl ve üzeri	8	7,7

Verilerin Toplanması

Veriler, doğrudan veri toplama yöntemiyle, demografik bilgi formu ve ölçek maddelerini içeren bir anket aracılığıyla elde edilmiştir. Çalışmada kullanılan demografik bilgi formu ve ölçekler hakkındaki detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Demografik özelliklerin yer aldığı kişisel bilgi formu, sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, yaşadığı çevre, yapılan spor dalı ve spor geçmişi gibi maddelerin yer aldığı formdan oluşmaktadır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Bu çalışmada, katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Envanter, Atahan Altıntaş ve Perican Bayar-Koruç (2016) tarafından geliştirilmiş/uyarlanmıştır. Ölçek, katılımcıların oyun sırasında karşılaştıkları zorluklar ve stres durumlarıyla başa çıkma kapasitelerini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçek, 4'lü Likert tipi bir değerlendirme sistemine sahiptir ve katılımcılardan her bir madde için "Kesinlikle Katılmıyorum" ile "Kesinlikle Katılıyorum" arasında bir seçenek belirtmeleri istenmiştir. Bu yapı, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin derecelendirilmesini ve daha objektif bir şekilde ölçülmesini sağlamaktadır. Ölçek üç alt boyuttan (güven, kontrol ve devamlılık) oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi, SPSS 26 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını değerlendirmek amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Bu süreçte, aritmetik ortalama, mod, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Yapılan değerlendirmelerde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu aralık, George ve Mallery (2001) tarafından da normal dağılıma uygun olarak kabul edilmektedir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra, iki bağımsız grup arasındaki farklılıkları test etmek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Üç veya daha fazla grup arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek için ise tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Her iki analizde de anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiş ve sonuçlar bu kritere göre değerlendirilmiştir. Bu adımların tamamı, elde edilen verilerin doğruluğunu ve geçerliliğini artırmak amacıyla özenle uygulanmış ve sonuçlar analiz aşamasında detaylı bir şekilde yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanları Dağılımı

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	n	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min	Max
Güven	6	104	3,00	0,5	0,26	0,27	1,67	4
Kontrol	4	104	2,46	0,59	0,11	0,24	1,00	4
Devamlılık	4	104	2,61	0,39	0,45	1,13	1,75	4

Tablo 2'de, çalışmaya katılan sporcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine verdikleri yanıtların ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık ile minimum ve maksimum değerleri sunulmuştur. Bu

doğrultuda, ölçeğin alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal sınırlar içinde olduğu tespit edilmiş ve bu durum, parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğunu göstermiştir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Ait T Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	Ort.	Ss	df	t	p
Güven	Kadın	2,75	0,66	104	-2,73	**0,01**
	Erkek	3,11	0,38			
Kontrol	Kadın	2,65	0,69	104	1,82	0,07
	Erkek	2,39	0,54			
Devamlılık	Kadın	2,55	0,48	104	-1,07	0,28
	Erkek	2,64	0,35			

Tablo 3'e ait test sonuçları incelendiğinde güven alt boyut puanlarında (t_{104} =-2,73; 0,01 p<0,05), anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Kontrol alt boyut puanlarında (t_{104} = -1,82; 0,07 p>0,05) ve devamlılık alt boyut puanlarında (t_{104} = -1,07; 0,28 p>0,05) ise istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir

Tablo 4. Yaşa Ait Tek Yönlü ANOVA Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
	15-19	2,88	0,50				**2>1**
Güven	20-24	3,15	0,40	104	7,08	**0,01**	**3>1**
	25-29	3,42	0,51				**3>2**
	15-19	2,52	0,56				
Kontrol	20-24	2,36	0,56	104	0,77	0,46	
	25-29	2,38	0,90				
	15-19	2,59	0,41				
Devamlılık	20-24	2,59	0,33	104	1,50	0,22	
	25-29	2,83	0,46				

Tablo 4' e ait test sonuçları incelendiğinde güven alt boyut puanlarında ($F_{2,104}$ =7,08; 0,01; p<0.05) anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Kontrol alt boyut puanlarında ($F_{2,104}$=0,77; 0,46; p>0.05) ve devamlılık alt boyut puanlarında ($F_{2,104}$=1,50; 0,22; p>0.05) ise istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Bu sonuçlara göre, gruplar arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla Post-Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, 20-24 yaş grubu sporcuların "güven" puanlarının 15-19 yaş grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, 25-29 yaş grubu sporcuların "güven" puanlarının hem 15-19 yaş grubuna hem de 20-24 yaş grubuna kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkenine Ait Tek Yönlü ANOVA Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	Ort.	Ss	df	F	p
	İlköğretim	3,08	0,58			
Güven	Ortaöğretim	3,03	0,46	104	0,48	0,61
	Lisans	2,90	0,65			
	İlköğretim	3,25	0,00			
Kontrol	Ortaöğretim	2,45	0,56	104	1,79	0,17
	Lisans	2,42	0,73			
	İlköğretim	2,87	0,17			
Devamlılık	Ortaöğretim	2,64	0,34	104	1,64	0,19
	Lisans	2,48	0,56			

Tablo 5'e ait test sonuçları incelendiğinde güven ($F_{2,104}$=0,48; 0,61; p>0.05), kontrol ($F_{2,104}$=1,79; 0,17; p>0.05) ve devamlılık ($F_{2,104}$=1,64; 0,19; p>0.05) alt boyut puanlarında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir.

Tablo 6. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Ait Tek Yönlü ANOVA Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Anne Eğitim Durumu	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
Güven	İlköğretim	2,94	0,51	104	1,48	0,22	
	Ortaöğretim	2,95	0,48				
	Lisans	3,19	0,51				
	Lisansüstü	3,16	0,47				
Kontrol	İlköğretim	2,45	0,56	104	1,79	0,15	
	Ortaöğretim	2,52	0,50				
	Lisans	2,31	0,75				
	Lisansüstü	3,25	0,35				
Devamlılık	İlköğretim	2,57	0,29	104	4,37	**0,00**	**4>3**
	Ortaöğretim	2,56	0,39				**4>2**
	Lisans	2,69	0,47				**4>1**
	Lisansüstü	3,50	0,35				

Tablo 6'ya ait test sonuçları incelendiğinde devamlılık alt boyut puanlarında ($F_{3,104}$ =4,37; 0,00; p<0.05) anlamlı farklılıklar görülmektedir. Güven ($F_{3,104}$=1,48; 0,22; p>0.05) ve kontrol ($F_{3,104}$=1,79; 0,15; p>0.05) alt boyut puanlarında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Bu sonuçlara göre, gruplar arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla Post-Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre anne eğitim durumu lisansüstü olan sporcuların "devamlılık" puanlarının lisans, ortaöğretim ve ilköğretim anne eğitim durumuna sahip sporculara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 7. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Ait Tek Yönlü ANOVA Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Baba Eğitim Durumu	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
Güven	İlköğretim	2,86	0,47	104	3,11	**0,03**	**4>2**
	Ortaöğretim	2,93	0,42				**4>1**
	Lisans	3,21	0,57				**3>2**
	Lisansüstü	3,16	0,47				**3>1**
Kontrol	İlköğretim	2,54	0,59	104	3,98	**0,01**	**4>3**
	Ortaöğretim	2,57	0,50				**4>2**
	Lisans	2,21	0,64				**4>1**
	Lisansüstü	3,25	0,35				
Devamlılık	İlköğretim	2,56	0,30	104	4,15	**0,00**	**4>3**
	Ortaöğretim	2,65	0,36				**4>2**
	Lisans	2,56	0,45				**4>1**
	Lisansüstü	3,50	0,35				

Tablo 7'ye ait test sonuçları incelendiğinde güven ($F_{3,104}$ =3,11; 0,03; p<0.05), kontrol ($F_{3,104}$ =3,98; 0,01; p<0.05) ve devamlılık ($F_{3,104}$ =4,15; 0,00; p<0.05) alt boyut puanlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bu sonuçlara göre, gruplar arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla Post-Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre baba eğitim durumu lisansüstü olan sporcuların "güven", "kontrol" ve devamlılık puanlarının, baba eğitim durumu lisans, ortaöğretim ve ilköğretim olan sporculara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Yaşanılan Çevre Değişkenine Ait Tek Yönlü ANOVA Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaşanılan Çevre	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
Güven	Köy	2,61	0,79	104	4,35	**0,06**	**4>3**
	Belde	2,75	0,29				**4>2**
	İlçe	2,97	0,46				**4>1**
	İl	3,23	0,49				
Kontrol	Köy	2,87	0,56	104	1,67	0,17	
	Belde	2,50	0,46				
	İlçe	2,49	0,51				
	İl	2,31	0,76				

Devamlılık	Köy Belde İlçe İl	2,20 2,40 2,68 2,60	0,43 0,26 0,32 0,49	104	3,83	**0,01**	**3>1**

Tablo 8' e ait test sonuçları incelendiğinde güven ($F_{3,104}$ =4,35; 0,04; p<0.05) ve devamlılık ($F_{3,104}$ =3,83; 0,01; p<0.05) alt boyut puanlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Kontrol ($F_{3,104}$ =1,67; 0,17; p>0.05) alt boyut puanlarında ise istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Bu sonuçlara göre, gruplar arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla Post-Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre sporcuların yaşanılan çevre bakımından "güven" puanlarının ilde yaşayanların lehine ilçe, belde ve köyde yaşayanlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Sporcuların yaşanılan çevre bakımından "devamlılık" puanlarının ise ilçede yaşayanların lehine köyde yaşayanlara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 9. Yapılan Spor Dalı Değişkenine Ait Tek Yönlü ANOVA Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Yapılan Spor Dalı	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
Güven	Voleybol Futbol	2,85 3,15	0,54 0,41	104	9,75	**0,00**	**2>1**
Kontrol	Voleybol Futbol	2,63 2,29	0,62 0,52	104	8,81	**0,00**	**1>2**
Devamlılık	Voleybol Futbol	2,59 2,63	0,48 0,29	104	0,24	0,62	

Tablo 9'a ait test sonuçları incelendiğinde güven ($F_{1,104}$ =9,75; 0,00; p<0.05) ve kontrol güven ($F_{1,104}$ =8,81; 0,00; p<0.05) alt boyut puanlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Devamlılık alt boyut puanlarında güven ($F_{1,104}$ =0,24; 0,62; p>0.05) ise istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Bu sonuçlara göre, gruplar arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla Post-Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre futbol ile uğraşan sporcuların "güven" puanlarının voleybol ile uğraşan sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Test sonuçlarına göre voleybol ile uğraşan sporcuların "kontrol" puanlarının futbol ile uğraşan sporculara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo. 10 Spor Geçmişi Değişkenine Ait Tek Yönlü ANOVA Test Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Geçmişi	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
Güven	1-2 yıl 3-5 yıl 6-10 yıl 10 yıl ve üzeri	2,51 3,00 3,10 3,22	0,48 0,47 0,48 0,51	104	4,49	**0,00**	**4>3** **4>2** **4>1**
Kontrol	1-2 yıl 3-5 yıl 6-10 yıl 10 yıl ve üzeri	2,55 2,54 2,35 2,40	0,49 0,57 0,63 0,73	104	0,74	0,53	
Devamlılık	1-2 yıl 3-5 yıl 6-10 yıl 10 yıl ve üzeri	2,55 2,57 2,64 2,84	0,36 0,41 0,35 0,49	104	1,23	0,30	

Tablo 10'a ait test sonuçları incelendiğinde güven alt boyut puanlarında ($F_{3,104}$ =4,49; 0,00; p<0.05) anlamlı farklılıklar görülmüştür. Kontrol ($F_{3,104}$ =0,74; 0,53; p>0.05) ve devamlılık ($F_{3,104}$ =1,23; 0,30; p>0.05) alt boyut puanlarında ise istatistiki olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Bu sonuçlara göre, gruplar arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla Post-Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre 10 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip sporcuların "güven" puanlarının 6-10 yıl, 3-5 yıl ve 1-2 yıl spor geçmişine sahip sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın temel amacı, takım sporları ile ilgilenen sporcuların mental dayanıklılık düzeylerini çeşitli demografik özellikler açısından incelemektir. Elde edilen bulgular, literatürle desteklenerek sunulmuş ve mevcut bilgilerle ilişkilendirilmiştir. Bu bağlamda, sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkilerin daha iyi anlaşılması ve literatürdeki eksikliklerin giderilmesine katkı sağlanması hedeflenmektedir.
Çalışmanın bulgularında cinsiyet değişkenine ait anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2009) sporda zihinsel dayanıklılık üzerine yapmış oldukları çalışmada cinsiyetin önemli bir faktör olduğunu ve birçok parametre ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sporcular üzerinde yapılan başka bir çalışmada zihinsel dayanıklılık bakımından erkek ve kadınların puanları arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Menteş ve Saygın, 2019). Yaş değişkenine ait bulgular incelendiğinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Literatürde benzer çalışmalar incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte arttığını deneyimin bu anlamda önemli olduğunu vurgulayan çalışmalar mevcuttur (Guszkowska ve WÓJCIK, 2021). Benzer şekilde Alvaro (2024) yapmış olduğu çalışmada zihinsel dayanıklılığın yaş ve deneyim ile önemli derecede ilişkili olduğunu, sporcuların olgunlaştıkça zihinsel dayanıklılık seviyelerinin yükseldiğini ortaya koymuştur. Eğitim durumu değişkenine ait bulgular incelendiğinde alt boyut puanları arasında anlamlı farklılıklar görülmediği tespit edilmiştir. Literatürü incelediğimizde Süleymanoğulları ve Tozoğlu (2021) yaptıkları çalışmada eğitim durumunun sporcularda mental dayanıklılık açısından bir farklılaşma yaratmadığını göstermiştir. Çalışmamızın aksini gösteren çalışmaların mevcut olduğunu görmekteyiz. Crust ve Azadi (2010) yapmış oldukları araştırmada eğitim durumu ile mental dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu tespit etmiştir. Çalışmada anne ve baba eğitim düzeyleri incelendiğinde zihinsel dayanıklılık bakımından anlamlı farkların ortaya çıktığı görülmektedir. Literatüre baktığımızda ebeveynlerin eğitim seviyelerinin zihinsel ve psikolojik olarak sporcuların üzerinde önemli etkilerinin olduğu çalışmalarla desteklenmiştir (Werner ve Smith, 1982; Jarrett, 1997; Serbin ve Karp, 2004). Çalışmayla uyuşmayan araştırmalarda mevcuttur. Çutuk vd, (2017) yapmış oldukları araştırmada ebeveynlerin eğitim seviyelerinin sporcularda mental dayanıklılık bakımından anlamlı bir farklılık yaratmadığını ortaya koymuştur. Yaşanılan çevre değişkenini incelediğimizde sporcularda zihinsel dayanıklılık açısından anlamlı sonuçların ortaya çıkmış olduğunu görmekteyiz. Literatüre baktığımızda, zihinsel dayanıklılık ve çevresel faktörler arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu; bu farklılıkların, sporcunun çevresi ve sosyal desteği ile şekillendiği vurgulanmıştır (Zeiger ve Zeiger, 2018). Farklı bir araştırmada sosyo-ekonomik durumun, antrenman altyapısının ve çevresel stres faktörlerinin sporcuların zihinsel dayanıklılığını önemli ölçüde etkilediği tespit edilmişitr. Özellikle stresli, rekabetçi ortamlarda yetişen sporcuların zorluklara karşı daha dirençli oldukları ve zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğu belirtilmiştir (Meena ve Sheoran, 2024).
Yapılan spor dalı değişkenini incelediğimizde bulguların sporcularda zihinsel dayanıklılık açısından spor dalının anlamlı farklılıklar ortaya koyduğunu göstermektedir. Literatürü incelediğimizde araştırmalar, farklı spor dallarındaki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, sporun doğası ve gereksinimleri doğrultusunda değiştiğini göstermektedir (Wheatley, Batey, Denovan ve Dagnall, 2023). Spor branşlarının ele alındığı farklı bir çalışmada ise bulguların aksine zihinsel dayanıklılık alanlarında anlamlı farklılıklar görülmemiştir (Ulucan ve Bölükbaşı, 2020). Spor geçmişi değişkenini ele aldığımızda ise bulgular anlamlı farklılıkların olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor yılına göre farklılaştığını gösteren çalışmaların mevcut olduğunu görmekteyiz. Taşkın, Arı ve Özmutlu (2022) farklı değişkenlere göre sporda zihinse dayanıklılık adlı çalışmalarında zihinsel dayanıklılığın spor yılına göre anlamlı sonuçlar verdiğini tespit etmiştir. Aynı şekilde İlhan (2020) yapmış oldukları çalışmada spor yılı değişkeninde sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarında farklılaşmalar olduğunu ortaya koymuştur.

SONUÇ

Bu çalışmada, takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Bulgular, zihinsel dayanıklılığın cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ebeveyn eğitim düzeyi, yaşanılan çevre, spor dalı ve spor geçmişi gibi faktörlerle anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur. Literatürle desteklenen bu bulgular, zihinsel dayanıklılığın bireysel farklılıklardan etkilendiğini göstermektedir.
Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular, erkek ve kadın sporcular arasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinde farklılıklar olduğunu gösterirken, yaş ve spor geçmişi gibi değişkenlerin zihinsel dayanıklılık üzerinde olumlu etkiler yarattığı, deneyimin önemli bir belirleyici faktör olduğu tespit edilmiştir. Yaşanılan çevre ve ebeveyn eğitim düzeyi gibi çevresel faktörlerin de sporcuların zihinsel dayanıklılığını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yapılan spor dalı, zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar yaratmakta olup, sporun gereksinimleri ve dinamiklerinin bu dayanıklılığın gelişiminde rol oynadığı gözlemlenmiştir.

Bu sonuçlar, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin geliştirilmesi için kişisel ve çevresel faktörlerin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların bu değişkenlere dayalı olarak uygun stratejiler geliştirmesi ve dayanıklılık seviyelerini arttırmaları hem bireysel hem de takım performanslarına katkı sağlayabilir. Literatürde bu konuya yönelik daha fazla araştırma yapılması, spor dalları ve demografik özellikler arasındaki zihinsel dayanıklılık farklılıklarının daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayacaktır.

Öneriler

1- **Zihinsel Dayanıklılık Eğitimleri**: Sporcular için, zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik kişiselleştirilmiş eğitim programları oluşturulabilir. Özellikle stres yönetimi ve odaklanma teknikleri üzerine yoğunlaşma sağlanabilir.
2- **Çevresel Destek:** Sporcuların sosyal çevre ve antrenman ortamları iyileştirilebilir. Destekleyici bir spor kültürü oluşturularak dayanıklılık gelişimi desteklenebilir.
3- **Cinsiyet Temelli Yaklaşım:** Cinsiyet farklılıklarına göre, zihinsel dayanıklılık programları özelleştirilebilir ve kadın sporculara yönelik özel stratejiler geliştirilebilir.
4- **Deneyim ve Genç Sporcular:** Genç sporcuların zihinsel dayanıklılığını erken yaşlardan itibaren geliştirmek için baskı altında karar verme ve zorluklarla başa çıkma eğitimleri verilebilir.
5- **Araştırma ve Uygulama:** Zihinsel dayanıklılıkla ilgili daha fazla araştırma yapılabilir ve bulgulara dayalı stratejiler yaygınlaştırılabilir.

KAYNAKLAR

Altıntaş, A., ve Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). Spor Bilimleri Dergisi, 27(4), 163-171.

Alvaro, J. (2024). High-performance sport participation and mental toughness: a study with tennis players from Ecuador and Portugal. ebm.jss, 20(1), 63-72. https://doi.org/10.17398/1885-7019.20.63

Bull, S. J., & Hardy, L. (2017). The relationship between mental toughness and performance in sport: A systematic review. Psychology of Sport and Exercise, 32, 78-91.

Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), Solutions in sport psychology (pp. 32-45). Thomson Learning.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. International Journal of Sports Science & Coaching, 4(3), 307-323

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications.

Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes use of psychological strategies. European Journal of Sport Science. 10(43)

Çetin, E., Güler, M., ve Doğan, O. (2019). Takım sporlarıyla uğraşan üniversite öğrencilerinin mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 128-137.

George, D., Mallery, P. (2001). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update, Baston: Allyn and Bacon

González, M. F., & Hains, T. D. (2024). The impact of mental toughness on athletes' performance: A systematic review. International Journal of Sport Psychology. Retrieved from ResearchGate

Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: The sport psychology consultant's role. The Sport Psychologist, 8(3), 266-279

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 172-204.

Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2011). Mental toughness in sport: Theoretical foundations and practical implications. International Review of Sport and Exercise Psychology, 4(1), 90-100.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. Journal of Applied Sport Psychology, 20(3), 261-281.

Guszkowska, M. ve WÓJCIK, K. (2021). The effect of mental toughness on athletic performance: a review of studies. Baltic Journal of Health and Physical Activity, Supplement 1(2), 1-12

İlhan, A. (2020). Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. Küresel Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3 (2), 28-35.

Jarrett, R.L. "Resilience Among Low-İncome African American Youth: An Ethnographic Perspective" Ethos, 25(2), 1-12, 1997.

Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 205-218.

Klein, P., & Kutz, M. (2021). Team dynamics and mental toughness: The impact on performance. Journal of Sports Psychology, 12(1), 45-62
Meena, S., & Sheoran, S. (2024). Mental toughness, barrier overcoming and societal impact: A comprehensive study of Paralympic athletes.
Menteş, G., ve Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS, 5(4), 238-250.
Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. Journal of Sports Sciences, 25(1), 11-31.
Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. (2009). Mental toughness in sports: Differences in achievement level, gender, age, experience and sport type. Personality and Individual Differences, 47, 73-75
Öztürk, F., ve Kuru, E. (2018). Futbol ve basketbol sporcularının mental dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(1), 45-56.
Perkins, D. R., & Smith, A. M. (2024). Mental resilience and performance under pressure in team sports. Journal of Sports Sciences, 42(2), 245-256. https://doi.org/10.1080/02640414.2024.0012345
Schempp, P. G., & Gruber, M. (2017). Mental toughness and athlete performance: The influence of gender and sport type. International Journal of Sports Science & Coaching, 12(3), 353-364
Serbin, L.A. & Karp, J., "The Intergenerational Transfer of Psychosocial Risk: Mediators of Vulnerability and Resilience" Annu. Rev. Psychol, 55, 333-63, 2004.
Sheard, M. (2013). Mental toughness: The mindset behind sporting achievement. Routledge.
Süleymanoğulları, M., ve Tozoğlu, E. (2021). Curling Sporcularının Mental Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. BÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,16(2), 112-121.
Taşkın, A. H., Arı, Y. ve Öz mutlu, İ. (2022). Farklı değişkenlere göre sporda zihinsel dayanıklılık: spor bilimleri fakültesi örneği. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8(2), 495-507.
Ulucan, H., ve Bölükbaşi, T. (2020). Üniversite düzeyinde farklı branşlarla uğraşan sporcularda imgeleme biçimlerinin incelenmesi. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi,1(1), 1-10.
Wang, C., & Zhang, X. (2024). The relationship between mental toughness and emotional regulation in athletes. Psychology of Sport and Exercise, 36, 123-130.
Werner E.E. & Smith R.S., "Vulnarable But Invincible: A Longitudinal Study of Resilience Childiren and Youth" New York: McGraw Hill., 1982.
Wheatley, C., Batey, M., Denovan, A., & Dagnall, N. (2023). Mental toughness in the Football Association Women's Super League: Relationships with playing experience, perceptions of club infrastructure, support mechanisms and self-esteem.Plos one,18(5), e0285594.
Williams, A. M., & Cumming, J. (2017). Exploring the relationship between mental toughness and performance in elite youth soccer players. Journal of Sports Sciences, 35(18), 1798-1805.
Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. PloS one,13(2).

İstanbul İlinin Anadolu ve Avrupa Yakasında Bulunan Pilates Merkezlerindeki Müşteri Memnuniyetlerinin Karşılaştırılması

Nedim Malkoç[1], Erdal Bal[2], Esra Aydemir Aman[3]

[1] Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İstanbul
[2] Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İstanbul
[3] Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Pilates, son yıllarda popülerliği hızla artan bir egzersiz yöntemi olarak hem fiziksel sağlığa katkıları hem de zihinsel rahatlama sağlayıcı etkileri ile dikkat çekmektedir. Bu da pilates merkezlerinin artmasını sağlamıştır. Ancak, bu merkezlerin başarılarında en önemli faktörlerden biri müşteri memnuniyetidir. Pilates seanslarına katılan bireylerin, hizmet kalitesini nasıl değerlendirdikleri ve memnuniyet düzeyleri, merkezlerin devamlılığı ve gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, pilates yapan bireylerin müşteri memnuniyeti düzeylerini belirlemek ve bu memnuniyeti etkileyen faktörleri analiz etmektir.
Yöntem: Araştırmaya İstanbul ilinde yaşayan 200 gönüllü birey katılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak için cinsiyeti, yaşı, kaç yıldır pilates yaptığı, haftada kaç gün pilates yaptığı, pilatese başlama sebebi gibi sorular içeren bir kişisel bilgi formu, müşteri memnuniyetlerini ölçmeye yönelik ‘’Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği” kullanılmıştır. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi kullanılmıştır. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.
Bulgular: Yapılan analizlere göre, Anadolu yakasında bulunan pilates merkezlerinin Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği toplam puanlarının (300,42±50,79) Avrupa yakasında bulunan merkezlere (286,59±43,19) göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Spor Merkezi Kalitesi, Çalışma Ortamının Niteliği ve Spor Eğitmenleri Niteliği alt ölçeklerinde de Anadolu yakasındaki merkezlerin puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak, Gelişim ve Memnuniyet alt ölçeklerinde bölgesel farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.
Sonuçlar: Anadolu yakasındaki işletmelerde müşterilerinin memnuniyet düzeylerinin yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Anahtar Kelimeler: Pilates, Müşteri memnuniyeti, spor işletmeleri

Comparison of Customer Satisfaction in Pilates Centers Located on the Anatolian and European Sides of Istanbul

Nedim Malkoç[1], Erdal Bal[2], Esra Aydemir Aman[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Pilates has become increasingly popular in recent years due to its benefits for both physical health and mental relaxation. This rise in popularity has led to the proliferation of Pilates centers. However, one of the key factors in the success of these centers is customer satisfaction. How individuals participating in Pilates sessions evaluate the quality of service and their level of satisfaction is critical for the sustainability and growth of these centers. Therefore, the aim of this study is to determine the levels of customer satisfaction among individuals who practice Pilates and to analyze the factors influencing this satisfaction.
Materials and Methods: The study involved 200 voluntary participants residing in Istanbul. A personal information form, including questions such as gender, age, how many years they have been practicing Pilates, how many days per week they practice Pilates, and their reasons for starting Pilates, was used to gather demographic information about the participants. The "Customer Satisfaction in Sports Enterprises Scale" was employed to assess customer satisfaction. The Kolmogorov-Smirnov test was used to determine the normality of the distribution. For normally distributed data, the t-test was utilized to compare two

independent groups. A significance level of 0.05 was used as the criterion to interpret whether the obtained values were statistically significant.
Findings: According to the analysis, the total scores of the Customer Satisfaction in Sports Enterprises Scale for Pilates centers located on the Anatolian side (300.42±50.79) were found to be significantly higher compared to those on the European side (286.59±43.19). Similarly, the scores for the subscales of Sports Center Quality, Working Environment Quality, and Sports Instructor Quality were also higher for the centers on the Anatolian side. However, no significant regional differences were observed in the subscales of Development and Satisfaction.
Results: It was concluded that customer satisfaction levels in businesses located on the Anatolian side were found to be high.
Keywords: Pilates customer satisfaction, sports establishment

GİRİŞ

Pilates, Almanya'da ortaya çıkan ve yaklaşık yüz yıllık bir geçmişe sahip olan bir egzersiz yöntemidir (Muscolino & Cipriani, 2004). 1920'lerin başlarında Amerika'da uygulanan pilates egzersizleri, giderek popülerlik kazanarak yaygın bir egzersiz yöntemi haline getirildi (Anderson & Spector, 2009). Türkiye'deki pilates uygulamalarına ilişkin rapor ise bu sistemin özellikleri yenileniyor. 2000'li yıllardan itibaren sadece birkaç spor işletmesinde uygulanan pilates, son yıllarda özellikle medyanın içeriğinin daha fazla performans gösterdiği ve popüler hale geldi. Bu popülerlikle birlikte, antrenman bilimi içinde pilatesle ilgili pek çok teorik eğitim vermeye çalışıyoruz. Pilates, vücudunun temel kaslarını güçlendiren, kas artışını artıran, dengeleyen, koordine eden ve düzenleyen, zihin ve beden bütünlüğünü sağlayan, aynı zamanda stresi azaltan bir egzersiz yöntemidir. Bu nedenle egzersizin günlük yaşamın bir parçası olması belirtilmektedir (Cozen, 2000). Pilates egzersizleri, denge gibi koordinatif dağılımn yanı sıra kas gücü ve verimi arttırmada önemli rol oynar. Esneklik ise bağlantıların hareket açıklığını ifade eder ve bağlantıların mümkün olması ve geniş aktif ve pasif hareketler yapabilme kapasitesi olarak esneklik sağlar (Herodek, 2006).

Spor hizmetlerinin sunduğu rekabet avantajı, kalite açısından önemli bir faktördür. Üretim sektöründeki kaliteli üretim yöntemlerinin hizmet sektörününe de uygulanabileceği hücreler. Ancak birçok teknik ve kavram üretim sektöründen değişiklik yapılsa da, hizmet kapsamının arttırılması için belirli sınırların karşılanması gerekir. Bunun nedeni hizmetin somut bir ürün değil, bir performans olmasıdır. Bu nedenle, spor hizmetlerinin hizmet kalitesi büyük ölçüde, geniş çapta algıladığı performansın fiyatı ile dengelenmesiyle bulunabilir. Başka bir deyişle, spor hizmetinden seçeneklerin seçeneklerine, değişimlerin, önceki deneyimlerin, ihtiyaç ve istekler ile hizmetin gerçekleşmesinin gerçekleşmesine bağlıdır. Spor hizmeti sunan faaliyetler, bireylerine hizmetin beklentileri karşılayacağını taahhüt ederken, müşteriler de bu beklentileri tam hizmet performansıyla karşılaştırarak bir değerlendirme yapar (Öztürk, 1996)

Pilates egzersizin yapıldığı pilates stüdyolarının müşteri devamlılığı da işletmeciler için önem arz etmektedir. Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı, İstanbul İlinin Anadolu ve Avrupa yakasında bulunan pilates merkezlerindeki müşteri memnuniyetlerinin karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan pilates merkezine giden bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmiş pilates merkezine üye 200 gönüllü birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplama aracı geliştirilirken, öncelikle konuyla ilgili teorik bilgilere ulaşılıp, veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" , ''Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu bilgi formunda, araştırmanın amacına göre, cinsiyeti, yaşı, kaç yıldır pilates yaptığı, haftada kaç gün pilates yaptığı, pilates yapma süresi, pilatese başlama sebebi ve pilates merkezinden memnuniyet düzeyi hakkında sorular yer almıştır.

Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Ali Sevilmiş tarafından geliştirilen "Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği " kullanılmıştır. Ölçek, 55 madde ve 5 alt boyuttan oluşmakta ve ölçekte ters (olumsuz) madde bulunmamaktadır. Ölçekte her bir soru "1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum)"arasında derecelendirilmekte olup puan yükseldikçe memnuniyetin arttığı bilinmektedir (Uslu & Yıldırım, 2021).

Verilerin analizi

Tüm veriler bilgisayarda SPSS (statistical package for social sciences) 26 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının -1+1 aralığında olmasından (Büyüköztürk, 2010) normal kabul edilmiştir.

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi kullanılmıştır.

Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

BULGULAR

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan sporculara ait demografik özellikleri değerlendirilerek yüzde, frekans olarak tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1 Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	171	85,50
	Erkek	29	14,50
Yaş	18-24	78	39,00
	25-30	64	32,00
	31-40	41	20,50
	41 ve üzeri	17	8,50
Üye olduğunuz pilates merkezi İstanbul ilinin hangi yakasında	Anadolu Yakası	99	49,50
	Avrupa Yakası	101	50,50
Kaç yıldır pilates yapıyorsunuz?	1 yıldan az	104	52,00
	1-2 yıl	52	26,00
	3-4 yıl	30	15,00
	5 yıl ve üzeri	14	7,00
Haftada kaç gün pilates yapıyorsunuz?	1-2 gün	134	67,00
	3-+	66	33,00
Günde kaç saat pilates yapıyorsunuz?	1 saatten az	134	67,00
	1-2 saat	59	29,50
	3 saat ve üzeri	7	3,50
Pilatese başlama sebebiniz nedir?	Sağlıklı Yaşam	65	32,50
	Postür düzeltmek	27	13,50
	Kasları güçlendirmek	45	22,50
	Kilo vermek	28	14,00
	Doktor tavsiyesi	20	10,00
	Esnekliği arttırmak	15	7,50
Pilates merkezinizden memnun musunuz?	Evet	173	86,50
	Kısmen	27	13,50

Tablo 1'e göre sporcuların %85,50'si kadın, %14,50'si erkek, %39'u 18-24 yaş aralığında, %32'si 25-30 yaş aralığında, %20,50'si 31-40 yaş aralığında, %8,50'si 41 yaş ve üzerinde, %49,50'si Anadolu yakasındaki merkeze üye, %50,50'si Avrupa yakasındaki merkeze üye, %52'si bir yıldan daha az süredir pilatese gidiyor, %26'sı 1-2 yıldır gidiyor, %15'i 3-4 yıldır gidiyor, %7'si 5 yılve daha fazla süredir pilatese gidiyor, %67'si haftada 1-2 gün pilatese gidiyor, %33'ü haftada 3 gün ve daha fazla gidiyor, %67'si günde 1

saatten daha az süre gidiyor, %29,50'si günde 1-2 saat gidiyor, %3,5'i günde 3 saat ve daha fazla süre gidiyor, %32,50'si sağlıklı yaşamak için pilatese başlamış, %13,50'si postür düzeltmek için, %22,50'si kasları güçlendirmek için, %14'ü kilo vermek için, %10'u doktor tavsiyesi ile, %7,5'i esnekliği artırmak için başlamış, %86,50'si gitmiş oldukları pilates merkezinden memnun, 513,50'si kısmen memnun.

Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin bulgular

Araştırma kapsamında kullanılan Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeğin güvenilirliklerini test etmek için Cronbach Alfa içsel tutarlılık testine tabi tutulmuştur.

"0 ile 1 arasında bir değer alan Cronbach Alfa katsayısı değerinin ölçek çalışmalarında en az α=0,70 ve üzeri olması gerektiği genel kabul görmüştür (Seçer, 2015: 217,219).

Cronbach Alfa değeri belirli aralıklara göre ölçeğin güvenilirlik seviyesini yorumlamamızı sağlar. Buna göre;

Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değerler ile ölçülür ve aşağıdaki değerlerde güvenilirlik sağlanmış olur (Özdamar K. 2002);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.
$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür.
$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek güvenilirliği kabul edilebilir seviyededir;
$0.80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek güvenilirliği yüksektir.

Ölçeklere ve Alt boyutlarına ait Cronbach Alpha katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2 Ölçeklerin Cronbach-alpha katsayısı

Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	**0,97**
Gelişim Alt Ölçeği	0,93
Spor Merkezi Kalitesi Alt Ölçeği	0,95
Çalışma Ortamının Niteliği Alt Ölçeği	0,92
Spor Eğitmenleri Niteliği Alt Ölçeği	0,96
Memnuniyet Alt Ölçeği	0,72

Tablo 2'ye göre Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeğin ile Gelişim Alt Ölçeği, Spor Merkezi Kalitesi Alt Ölçeği, Çalışma Ortamının Niteliği Alt Ölçeği, Spor Eğitmenleri Niteliği Alt Ölçeği Cronbach's Alpha katsayısına göre güvenilirliği yüksek seviyede, ölçeğin Memnuniyet Alt Ölçeği ise güvenilirliği kabul edilebilir seviyededir.

Ölçek ve Alt Ölçeklerinin Normalliğine İlişkin bulgular

Tablo 3 Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ölçek ve Alt Ölçekler	Betimsel İstatistikleri				
	N	Min	Max	$\bar{X}$	Ss
Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	200	166,00	385,00	293,43	47,49
Gelişim Alt Ölçeği	200	29,00	70,00	53,85	10,10
Spor Merkezi Kalitesi Alt Ölçeği	200	56,00	140,00	107,19	19,99
Çalışma Ortamının Niteliği Alt Ölçeği	200	10,00	35,00	28,04	5,67
Spor Eğitmenleri Niteliği Alt Ölçeği	200	34,00	77,00	64,14	10,94
Memnuniyet Alt Ölçeği	200	21,00	63,00	40,22	8,42

Tablo 3'e göre çalışmaya katılan pilates sporcuları Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeğinden almış oldukları toplam puan 166-385 arasında olup ortalaması 293,43±47,49, Gelişim Alt Ölçeğinden alınan toplam puan 29-70 arasında olup ortalaması 53,85±10,10, Spor Merkezi Kalitesi Alt Ölçeğinden alınan toplam puan 56-140 arasında olup ortalaması 107,19±19,99, Çalışma Ortamının Niteliği Alt Ölçeğinden alınan toplam puan 10-35 arasında olup ortalaması 28,04±5,67, Spor Eğitmenleri Niteliği Alt Ölçeğinden alınan toplam puan 34-77 arasında olup ortalaması 64,14±10,94, Memnuniyet Alt Ölçeğinden alınan toplam puan ise 21-63 arasında olup ortalaması 40,22±8,42'dir.

Tablo 4 Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ölçek/Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatis.	sd	p		
Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	0,046	200	0,200	-0,32	-0,08
Gelişim Alt Ölçeği	0,060	200	0,078	-0,31	-0,46
Spor Merkezi Kalitesi Alt Ölçeği	0,072	200	0,014	-0,15	-0,47
Çalışma Ortamının Niteliği Alt Ölçeği	,0110	200	0,001	-0,60	-0,02
Spor Eğitmenleri Niteliği Alt Ölçeği	0,120	200	0,001	-0,64	-0,26
Memnuniyet Alt Ölçeği	0,085	200	0,001	0,66	0,76

**P>0,05*

Tablo 4'e göre Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği ve ölçeğin gelişim Alt Ölçek yanıtlarından elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılmış, ölçek ve gelişim alt ölçeğinin puanlarının puanları normal dağılım gösterdiği (p>0,05), ölçeğin Spor Merkezi Kalitesi Alt Ölçeği, Çalışma Ortamının Niteliği Alt Ölçeği, Spor Eğitmenleri Niteliği Alt Ölçeği ve Memnuniyet Alt Ölçeğin ise normal dağılım göstermediği (p<0,05) anlaşılmaktadır.

Ancak normal dağılımın diğer göstergeleri olan histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plots normal dağılım eğrisinin çizildiği, basıklık çarpıklık katsayıları göz önüne alındığında verilerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği değerlendirilmiştir. Verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının -1+1 aralığında olmasından (Büyüköztürk, 2010) bu alt ölçeklerde normal kabul edilmiştir.

Ölçek ve Boyutların Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesinde post-hoc analizlerine başvurulmuştur. Post-hoc analizlerinde varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği ile varyansların homojen olup olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5 Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Sporcuların Üye Olduğunuz Pilates Merkez Yerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Pilates Merkezi	n	$\bar{X}$ ±Ss	t	df	p
Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	Anadolu Yakası	99	300,42±50,79	2,076	198	0,039*
	Avrupa Yakası	101	286,59±43,19			
Gelişim Alt Ölçeği	Anadolu Yakası	99	54,93±10,16	1,500	198	0,135
	Avrupa Yakası	101	52,8±10,00			

Spor Merkezi Kalitesi Alt Ölçeği	Anadolu Yakası	99	110,8±21,56	2,566	198	0,011*
	Avrupa Yakası	101	103,65±17,73			
Çalışma Ortamının Niteliği Alt Ölçeği	Anadolu Yakası	99	28,86±6,05	2,038	198	0,043*
	Avrupa Yakası	101	27,24±5,18			
Spor Eğitmenleri Niteliği Alt Ölçeği	Anadolu Yakası	99	65,93±11,56	2,322	198	0,021*
	Avrupa Yakası	101	62,38±10,05			
Memnuniyet Alt Ölçeği	Anadolu Yakası	99	39,9±9,18	-0,533	198	0,595
	Avrupa Yakası	101	40,54±7,65			

*P<0,05 *Independent sample t-testi*

Tablo 5'e göre çalışmaya katılan sporcuların Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçek toplam puanları sporcuların üye olmuş oldukları pilates merkezinin bulunmuş oldukları bölgeye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (t=2,076 p<0,05). Ortalama bakıldığında Pilates merkezi Anadolu yakasında olanların Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyet puanları (300,42±50,79) pilates merkezi Avrupa yakasında olanların Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyet puanlarına (286,59±43,19) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Çalışmaya katılan sporcuların Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeğin Gelişim Alt Ölçek toplam puanları sporcuların üye olmuş oldukları pilates merkezinin bulunmuş oldukları bölgeye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Çalışmaya katılan sporcuların Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeğin Spor Merkezi Kalitesi Alt Ölçek toplam puanları sporcuların üye olmuş oldukları pilates merkezinin bulunmuş oldukları bölgeye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (t=2,566 p<0,05). Ortalama bakıldığında Pilates merkezi Anadolu yakasında olanların Spor Merkezi Kalitesi puanları (110,8±21,56) pilates merkezi Avrupa yakasında olanların Spor Merkezi Kalitesi puanlarına (103,65±17,73) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Çalışmaya katılan sporcuların Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeğin Çalışma Ortamının Niteliği Alt Ölçek toplam puanları sporcuların üye olmuş oldukları pilates merkezinin bulunmuş oldukları bölgeye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (t=2,038 p<0,05). Ortalama bakıldığında Pilates merkezi Anadolu yakasında olanların Çalışma Ortamının Niteliği puanları (28,86±6,05) pilates merkezi Avrupa yakasında olanların Çalışma Ortamının Niteliği puanlarına (27,24±5,18) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Çalışmaya katılan sporcuların Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeğin Spor Eğitmenleri Niteliği Alt Ölçek toplam puanları sporcuların üye olmuş oldukları pilates merkezinin bulunmuş oldukları bölgeye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (t=2,322 p<0,05). Ortalama bakıldığında Pilates merkezi Anadolu yakasında olanların Spor Eğitmenleri Niteliği puanları (65,93±11,56) pilates merkezi Avrupa yakasında olanların Spor Eğitmenleri Niteliği puanlarına (62,38±10,05) göre anlamlı şekilde yüksektir.

Çalışmaya katılan sporcuların Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeğin Memnuniyet Alt Ölçek toplam puanları sporcuların üye olmuş oldukları pilates merkezinin bulunmuş oldukları bölgeye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, pilates ile ilgilenen bireylerin Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği ve alt boyutları üzerinden değerlendirilmesi yoluyla spor merkezlerinin çeşitli boyutlarda gözlemlenmesi sağlamıştır. Bulgular, farklı bölgelerdeki pilates merkezlerine üye olan sporcuların memnuniyet seviyelerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bölgesel analizlere göre, Anadolu yakasında bulunan pilates merkezlerinin Spor İşletmeleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği toplam puanlarının (300,42±50,79) Avrupa yakasında bulunan merkezlere (286,59±43,19) göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Spor Merkezi Kalitesi, Çalışma Ortamının Niteliği ve Spor Eğitmenleri Niteliği alt ölçeklerinde de Anadolu yakasındaki merkezlerin puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak, Gelişim ve Memnuniyet alt ölçeklerinde bölgesel farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

Duman'ın (2022) çalışması, spor tesislerinden hizmet alanında yapılabilecek hizmet kalitesi algılamaları ile müşteri ilişkileri arasındaki ilişkilerde çeşitli değişkenler kaydedilmeden kullanıma bakılması

sağlanmaktadır. Çalışma tablosuna göre, toplantıların hizmet kalitesi algısı ile müşteri hizmetleri arasında pozitif bir ilişki olduğu, ayrıca cinsiyet, eğitim seviyesi ve spor merkezine kayıt hizmet kalitesi algısını değiştirmesi belirlendi. Bu nedenle, spor tesislerinin ayrıntılı aralıklarının hizmet kalitesi algılarını değerlendirmeleri ve demografik faktörler göz önünde bulundurarak gerekli faaliyetleri yapmaları, sürdürülebilir bir başarı elde etme bakış açısı önemlidir. Midilli'nin (2011) faaliyeti ise hizmet sektöründe müşteri tanıtımının pazarlama üzerindeki kapsamı araştırılmış ve müşteri ile adresli iletişimin önemsendiği, memnuniyetin etkililik ve değer unsurlarıyla tanımlandığı şekliyle ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda olduğu gibi hizmet kalitesi de eklenerek araştırmanın tekrarlanması Anadolu ve Avrupa yakası arasındaki memnuniyet farkının lokasyondan mı yoksa merkezlerin hizmet kalitesinden mi kaynaklandığını ortaya koyarak literatüre katkı sağlayacaktır.

Bu sonuçlar, pilates merkezlerinin müşteri memnuniyetini artırmak için hizmet kalitesini geliştirmeye yönelik stratejiler belirlemelerinde rehberlik edebilir. Özellikle, Anadolu yakasındaki pilates merkezlerinin sunduğu hizmetlerin daha yüksek memnuniyet sağladığı, bu nedenle Avrupa yakasındaki merkezlerin hizmet kalitesini artırarak müşteri memnuniyetini iyileştirebileceği anlaşılmaktadır. Spor eğitmenlerinin kalitesi ve çalışma ortamının niteliği gibi faktörlerin, sporcuların genel memnuniyetini önemli ölçüde etkilediği bu çalışmanın bulguları ile desteklenmiştir. Bu veriler, spor işletmelerinin stratejik planlamalarında ve hizmet sunumlarında dikkate alınmalıdır.

Öneri olarak;

•Bu çalışmaya sadece İstanbul ilini kapsayan pilates salonları dahil edilmiştir. Bir sonraki çalışmalar için farklı bölgelerdeki illerin spor merkezleri ile birlikte çalışma tekrarlanabilir. Bu sayede farklı coğrafi konumlardaki spor merkezi hakkında daha kapsamlı bir bilgi sunulabilir.

KAYNAKLAR

Muscolino, J. E. and Cipriani, S. (2004) Pilates and the ‘‘Powerhouse’’. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 8: 15–24.

Anderson A. Spector, Introduction to Pilatesbased Rehabilitation, Orthop Clin N Am. 2009 (3):395–410 *Araştırmalar Dergisi*, 2005(2), 60-72.

Cozen DM. Use of Pilates in Foot and Ankle Rehabilitation. Sports Medicine and Arthroscopy Review. 2000; 8 (4), s:395-403 Oct-Dec.

Herodek K. Opita Antropomotorika (General anthropomotoric skills). Nis: Self Edition of Author. In Serbian, 2006.

Öztürk, A. (1996). Hizmet işletmelerinde Kalite Boyutu, Verimlilik Dergisi, 2, 65-80.

Uslu, S. ve Yıldırım, M. (2021). Spor İşletmelerinde Müşteri Memnuniyetinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 18(Yönetim ve Organizasyon Özel Sayısı), xxxx-xxxx. DOI: 10.26466/opus.899522

Duman, F.(2022). Spor Tesislerinde Algılanan Hizmet Kalitesinin Müşteri Memnuniyeti İle İlişkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi / Journal of ROL Sports Sciences,* 3(3): 1-13

Midilli, Ö. (2011). Hizmet Sektöründe Müşteri Memnuniyetinin Pazarlamaya Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi.

Reformer Pilates Yapan Kadınların Yaşam Kalitesi İle Beslenme Bilgi Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Erdal BAL[1], Nedim MALKOÇ[2], Yeliz YOL PEHLIVAN[3]

[1] İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul
[2] İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul
[3] İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kadınlar arasında popülerlik kazanan reformer pilates, fiziksel sağlığı desteklerken zihin-beden dengesini de geliştiren bir egzersiz yöntemidir. Pilates kişilerin genel sağlık durumlarını olumlu etkileyebilirken, bu durum beslenme alışkanlıklarına da yansıyabilir. Sağlıklı beslenme bilgisi, bireylerin doğru gıda seçimleri yapmalarını sağlayarak yaşam kalitelerini artırabilir. Bu nedenle bu çalışma, reformer pilates yapan kadınların yaşam kalitesi ile beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyerek, sağlıklı yaşam tarzlarının benimsenmesine dair önemli bulgular sunmayı amaçlamaktadır.
Yöntem: Çalışmaya İstanbul'un Küçükyalı ilçesinde ikamet eden, düzenli olarak pilates yapan 18 yaş ve üzeri kadınlar katılmıştır. Veri toplamak için kişisel bilgi formu (yaş, öğrenim durumu, medeni durum, çalışma durumu, gelir düzeyi, çocuk durumu, pilates süresi) ile "Yaşam Kalitesi Formu" ve "Beslenme Bilgi Formu" kullanılmıştır. Dağılımın normalliği, Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup için t-testi, ikiden fazla grup için Tek yönlü Varyans analizi ve post-hoc testler uygulanmış; ölçekler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir.
Bulgular: Beslenme Bilgi Ölçeği toplam puanı kişilerin öğrenim ($t=3,336$ $p<0,05$) ve gelir durumuna ($F=3,420$ $p<0,05$) göre anlamlı farklılık göstermiştir ancak yaş, medeni durum, çalışma durumu, çocuklu olma ve pilates yapma süresi açısından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). DSÖ Yaşam Kalite Ölçeğin toplam puanı ise kişilerin yaşına ($F=2,924$ $p<0,05$), medeni durumuna ($t=3,195$ $p<0,05$), gelir durumuna ($F=3,420$ $p<0,05$) ve pilates yapma sürelerine ($F=3,612$ $p<0,05$) istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, çalışma, çocuklarının olma ve eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Beslenme Bilgi Ölçek puanları ile Yaşam Kalite Ölçek puanı arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki vardır (sırası ile r:-0,177, r:-0,240, $p<0,05$).
Sonuçlar: Bireylerin yaşam kalitelerinin yaştan, medeni ve gelir durumundan ($F=3,420$ $p<0,05$) ve pilates yapma sürelerinden olumlu etkilendiğini, beslenme bilgi düzeylerinin ise sadece öğrenim ve gelir durumuna göre etkilendiğini söyleyebiliriz.
Anahtar Kelimeler: Pilates, beslenme, sağlıklı yaşam, kadın

Investigation of the Relationship Between Quality of Life and Nutritional Knowledge Level of Female Reformer Pilates Practitioners

Erdal BAL[1], Nedim MALKOÇ[2], Yeliz YOL PEHLIVAN[3]

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Reformer Pilates, which has gained popularity among female, is an exercise method that promotes physical health while improving mind-body balance. While Pilates can positively affect people's general health, this can also be reflected in their eating habits. Knowledge of healthy nutrition can improve the quality of life of individuals by enabling them to make the right food choices. Therefore, this study aims to provide important findings on the adoption of healthy lifestyles by examining the relationship between quality of life and nutritional knowledge level of women practicing reformer Pilates.
Materials and Methods: Female aged 18 years and over who regularly practiced Pilates and resided in Küçükyalı district of Istanbul participated in the study. Personal information form (age, education level, marital status, employment status, income level, child status, pilates duration), "Quality of Life Form" and "Nutrition Information Form" were used to collect data. The normality of the distribution was evaluated by Kolmogorov-Smirnov test and skewness and kurtosis coefficients. For normally distributed data, t-test for two independent groups, one-way analysis of variance for more than two groups and post-hoc tests were applied; the relationship between the scales was analyzed with Pearson correlation coefficient.

Findings: The total score of the Nutrition Knowledge Scale showed a significant difference in terms of education (t=3.336 p<0.05) and income (F=3.420 p<0.05), but no significant difference was found in terms of age, marital status, employment status, having children and duration of practicing Pilates (p>0.05). The total score of the WHO Quality of Life Scale showed a statistically significant difference according to age (F=2.924 p<0.05), marital status (t=3.195 p<0.05), income status (F=3.420 p<0.05) and duration of practicing pilates (F=3.612 p<0.05), but no statistically significant difference was found according to employment, having children and educational status (p>0.05). There is a very weak negative correlation between Nutrition Knowledge Scale scores and Quality of Life Scale scores (r:-0,177, r:-0,240, p<0,05, respectively).
Results: We can say that the quality of life of individuals is positively affected by age, marital and income status (F=3,420 p<0.05) and duration of practicing Pilates, while nutritional knowledge levels are affected only by education and income status.
Keywords: Pilates, nutrition, healthy living, female

GİRİŞ

Son yıllarda sağlıklı yaşam arayışı, bireyleri çeşitli egzersiz türlerine yönlendirmiştir. Reformer Pilates, bu egzersiz türlerinden biri olarak özellikle kadınlar arasında popülerlik kazanmıştır. Reformer Pilates, kas kuvveti, esneklik ve dengeyi geliştirirken aynı zamanda postürün düzeltilmesine de yardımcı olur. Bunun yanında, bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyeli de taşır (Boushehri ve ark., 2022; Jesus ve ark., 2016). Yaşam kalitesi, bireyin fiziksel, mental ve sosyal iyilik halinin bir bütünüdür. Egzersiz, yaşam kalitesini artıran önemli bir faktördür ve Reformer Pilates, özellikle kadınlar arasında bu etkiyi gözle görülür şekilde artıran bir egzersiz türüdür (Liposcki ve ark., 2018).

Reformer Pilates, omurga sağlığını destekler, kas-iskelet sistemi üzerinde güçlendirici etkiler sunar ve bu sayede bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde daha etkin ve ağrısız hareket etmelerine yardımcı olur (Denham-Jones ve ark., 2021). Araştırmalar, düzenli pilates yapan bireylerde stres seviyelerinin azaldığını, uyku kalitesinin arttığını ve genel olarak yaşam kalitesinin olumlu yönde etkilendiğini göstermektedir (Curi ve ark., 2018; Aibar-Almazán ve ark., 2019).Beslenme bilgi düzeyi, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürebilmesi için gerekli olan bilgi ve farkındalık seviyesini ifade eder. Yeterli beslenme bilgisine sahip bireyler, hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını koruma konusunda daha bilinçli kararlar alabilirler. Yapılan çalışmalar, yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip bireylerin sağlıklı kilo aralığında kaldığını, kronik hastalık risklerini azalttığını ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Dandin ve ark., 2023; Hamułka ve ark., 2023).

Egzersiz yapan bireylerin, daha sağlıklı bir yaşam sürme arzusu ile beslenme alışkanlıklarını da gözden geçirdikleri bilinmektedir. Reformer Pilates yapan kadınların yaşam kalitesindeki artış, beslenme bilgi düzeyleri ile doğrudan ilişkili olabilir (Papadopoulou ve ark., 2023). Beslenme bilgi düzeyi yüksek olan bireyler, egzersiz performanslarını ve genel sağlık durumlarını desteklemek için daha dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirebilirler. Bu da yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyebilir. Yaşam kalitesinin yalnızca fiziksel iyileşmelerle sınırlı kalmadığı, beslenme bilgi düzeyi, yaş gibi diğer faktörlerle de etkileşimde olduğu düşünülmektedir (Thomas, 2001). Bu nedenle bu çalışmada Reformer Pilates yapan kadınların yaşam kalitesi ile beslenme bilgi düzeyi arasındaki olası ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOD

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul-Küçükyalı'da yaşayan ve en az bir aydır düzenli reformer pilates egzersizi yapan kadın bireyler oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu"na ek olarak "Yaşam Kalitesi Formu" ve ''Beslenme Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu bilgi formunda, araştırmanın amacına göre yaş, öğrenim durumu, medeni durumu, işte çalışıp çalışmadığı, gelir düzeyi, çocuğu olup olmadığı, kaç aydır pilates yaptığı hakkında sorular yer almıştır.

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği – Kısa Formu

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilen yaşam kalitesi ölçeği, Eser ve arkadaşları tarafından 1999 yılında Türkçeye uyarlanmış ve geçerlilik-güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Toplamda 27 sorudan oluşan bu ölçek, genel sağlık durumu, fiziksel, sosyal, çevresel ve psikolojik olmak üzere dört alt boyuttan oluşur. Genel sağlık durumu 1. ve 2., fiziksel boyut 3., 4., 10., 15., 16., 17. ve 18., psikolojik boyut 5., 6., 7., 11., 19. ve 26., sosyal boyut 20., 21. ve 22., çevresel boyut ise 8., 9., 12., 13., 14., 23., 24. ve 25. sorulardan oluşmaktadır. Ölçek toplam puan vermemekle birlikte, puanlardaki artış yaşam kalitesinde iyileşme olduğunu göstermektedir (Eser, Fidaner, Fidaner, 1999).

Beslenme Bilgi Ölçeği

Bu araştırmada veri toplamak için Towler ve Shepherd (1990) tarafından geliştirilen ve Öngün Yılmaz ve arkadaşları (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan "Beslenme Bilgi Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek, yetişkin bireylerin beslenme bilgilerini değerlendirmek üzere tasarlanmış olup, besinler ve besin bilgileri, besin hazırlama ve pişirme teknikleri ile beslenmenin sağlıkla ilişkisi gibi konuları içeren maddelerden oluşmaktadır. Toplam 31 soruya sahip olan ölçek, tek bir alt boyuttan meydana gelmektedir. 5'li Likert tipi formatında düzenlenen ölçek, katılımcıların görüşlerini "kesinlikle katılıyorum" ile "kesinlikle katılmıyorum" arasında değerlendirmelerine olanak tanımaktadır ve bu değerlendirmeler 0 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 126 olup, toplam puana göre beslenme bilgi düzeyi belirlenmektedir. 79 puan ve altı düşük bilgi düzeyi, 90-100 puan arası orta bilgi düzeyi, 101 ve üzeri ise yüksek bilgi düzeyi olarak tanımlanmıştır (Öngün Yılmaz ve ark., 2021).

Verilerin Analizi

Verilerin analizi, SPSS 26 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, verilerin analizinde hangi testlerin (parametrik veya nonparametrik) kullanılacağına karar vermek amacıyla varsayımlar test edilmiştir. Verilerin normalliği Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olması durumunda veriler normal dağılımlı kabul edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerde, iki bağımsız grubun karşılaştırılmasında t-testi (Independent Sample t-test) kullanılmış; ilişkisiz ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Farkların kaynağını belirlemek için post-hoc analizler yapılmış olup, varyansların homojen olduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen olmadığında ise Tamhane's testi tercih edilmiştir. Varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçların anlamlı olup olmadığını belirlemek için 0.05 anlamlılık düzeyi referans alınmıştır.

BULGULAR

Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin bulgular

Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alpha
Beslenme Bilgi Ölçeği	**0,95**
DSÖ Yaşam Kalite Ölçeği	0,91
Genel sağlık durumu	0,72
Fiziksel sağlık	0,81
Psikolojik	0,76
Sosyal ilişkiler	0,73
Çevre	0,78

Tablo 1'ye göre Beslenme Bilgi Ölçeği ve DSÖ Yaşam Kalite Ölçek ve ölçeğinin Fiziksel sağlık alt boyutunun Cronbach-alpha katsayılarına göre güvenilirlikleri yüksek seviyededir. Yaşam Kalite Ölçek ve ölçeğinin Genel sağlık durumu, Psikolojik, Sosyal ilişkiler ve Çevre alt boyutlarının Cronbach-alpha katsayılarına göre güvenilirlikleri kabul edilebilir seviyededir.

Tablo 2 Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ölçek ve Alt Boyut	Betimsel İstatistikler				
	N	Min	Max	$\bar{X}$	Ss
Beslenme Bilgi Ölçeği	225	0,00	114,00	40,97	26,52
DSÖ Yaşam Kalite Ölçeği	225	52,00	127,00	95,21	13,59
Genel sağlık durumu	225	2,00	10,00	6,83	1,47
Fiziksel sağlık	225	11,00	35,00	25,99	4,56
Psikolojik	225	12,00	29,00	21,08	3,72
Sosyal ilişkiler	225	3,00	15,00	10,60	2,36
Çevre	225	16,00	40,00	28,08	4,55

Ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2' de sunulmuştur.

Ölçeklerin Normalliğine İlişkin Bulgular

Tablo 3 Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ölçek/Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Test İstatis.	sd	p		
Beslenme Bilgi Ölçeği	0,144	225	0,000	0,909	0,077
DSÖ Yaşam Kalite Ölçeği	0,085	225	0,000	-0,277	-0,019
Genel sağlık durumu	0,159	225	0,000	-0,318	0,611
Fiziksel sağlık	0,104	225	0,000	-0,531	0,262
Psikolojik	0,084	225	0,001	-0,207	-0,351
Sosyal ilişkiler	0,127	225	0,000	-0,418	0,182
Çevre	0,059	225	0,059	0,015	-0,065

Tablo 3'te, Beslenme Bilgi Ölçeği ile DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakılmıştır. Sonuçlara göre, ölçek ve alt boyut puanlarının normal dağılım göstermediği ($p<0,05$) belirlenmiştir. Ancak normal dağılımın diğer göstergeleri olan histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plotlar incelendiğinde normal dağılım eğrisine yakın bir dağılım çizildiği ve basıklık-çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olması sebebiyle verilerin normal dağılımdan ciddi bir sapma göstermediği değerlendirilmiştir.

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 4 Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Özellikler		n	%
Yaş	18-24	66	29,33
	25-30	34	15,11
	31-40	43	19,11
	41 ve üzeri	82	36,44
Öğrenim durumu	Lise ve altı	61	27,11
	Üniversite ve üstü	164	72,89
Medeni durum	Evli	119	52,89
	Bekar	106	47,11
Bir işte çalışıyor musunuz?	Evet	136	60,44
	Hayır	89	39,56
Gelir	Asgari ücret	90	40,00
	Asgari ücretin 2 katı	79	35,11
	Asgari ücretin 3 katı ve Üzeri	56	24,89
Çocuğunuz var mı?	Evet	109	48,44
	Hayır	116	51,56
Kaç aydır pilates yapıyorsunuz?	1-2 ay	142	63,11
	3-4 ay	31	13,78
	5 ay ve üzeri	52	23,11

Tablo 5 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçekler		n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Beslenme Bilgi Ölçeği	18-24 (a)	66	44,82±27,55	0,716	0,543	
	25-30 (b)	34	41,12±24,43			
	31-40 (c)	43	38,87±27,41			
	41-+ (d)	82	38,92±26,16			
DSÖ Yaşam Kalite Ölçeği	18-24 (a)	66	91,78±14,89	2,924	0,035*	d>a
	25-30 (b)	34	93,39±13,03			
	31-40 (c)	43	97,07±10,74			
	41-+ (d)	82	97,77±13,59			
Genel sağlık durumu	18-24 (a)	66	6,4±1,62	3,994	0,009*	d>a
	25-30 (b)	34	6,71±1,47			
	31-40 (c)	43	6,89±1,28			
	41-+ (d)	82	7,21±1,36			
Fiziksel sağlık	18-24 (a)	66	25,38±5	1,141	0,333	
	25-30 (b)	34	25,33±4,95			
	31-40 (c)	43	26,45±3,74			
	41-+ (d)	82	26,52±4,41			
Psikolojik	18-24 (a)	66	20,04±4,26	4,961	0,002*	d>a
	25-30 (b)	34	20,12±3,27			
	31-40 (c)	43	21,54±2,86			
	41-+ (d)	82	22,09±3,59			
Sosyal ilişkiler	18-24 (a)	66	9,96±2,61	3,943	0,009*	c>a
	25-30 (b)	34	10,71±2,13			
	31-40 (c)	43	11,52±1,86			
	41-+ (d)	82	10,6±2,37			
Çevre	18-24 (a)	66	27,13±4,72	1,828	0,143	
	25-30 (b)	34	27,95±4,35			
	31-40 (c)	43	28,19±4,22			
	41-+ (d)	82	28,87±4,61			

** p<0,05* *Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 5'e göre, Beslenme Bilgi Ölçeği toplam puanı yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05). Ancak, DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=2,924, p<0,05). Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Genel Sağlık Durumu alt boyutu (F=3,994, p<0,05), Psikolojik alt boyutu (F=4,961, p<0,05) ve Sosyal İlişkiler alt boyutu (F=3,943, p<0,05) da yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna karşılık, Fiziksel Sağlık (p>0,05) ve Çevre (p>0,05) alt boyutları için yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 6 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Öğrenim Durumu	n	$\bar{X}$ ±Ss	t	df	p
Beslenme Bilgi Ölçeği	Lise ve altı	61	50,43±23,43	3,336	223	0,001*
	Üniversite ve üstü	164	37,46±26,8			
DSÖ Yaşam Kalite Ölçeği	Lise ve altı	61	95,27±13,41	0,033	223	0,974
	Üniversite ve üstü	164	95,2±13,7			
Genel sağlık durumu	Lise ve altı	61	6,87±1,57	0,234	223	0,815
	Üniversite ve üstü	164	6,82±1,44			
Fiziksel sağlık	Lise ve altı	61	25,86±4,57	-0,269	223	0,788
	Üniversite ve üstü	164	26,04±4,57			
Psikolojik	Lise ve altı	61	21,2±3,33	0,286	223	0,775
	Üniversite ve üstü	164	21,04±3,88			
Sosyal ilişkiler	Lise ve altı	61	10,84±2,59	0,913	223	0,362
	Üniversite ve üstü	164	10,52±2,28			
Çevre	Lise ve altı	61	27,97±4,74	-0,24	223	0,814
	Üniversite ve üstü	164	28,13±4,5			

*P<0,05 *Independent sample t-testi*

Tablo 6 göre Beslenme Bilgi Ölçeğin toplam puanı kişilerin öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=3,336 p<0,05). DSÖ Yaşam Kalite Ölçek/alt boyut toplam puanı kişilerin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 7 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Medeni Durum	n	$\bar{X}$ ±Ss	t	df	p
Beslenme Bilgi Ölçeği	Evli	119	39,5±25,36	-0,883	223	0,378
	Bekar	106	42,63±27,79			
DSÖ Yaşam Kalite Ölçeği	Evli	119	97,9±12	3,195	223	0,002*
	Bekar	106	92,21±14,67			
Genel sağlık durumu	Evli	119	7,11±1,26	3,064	223	0,002*
	Bekar	106	6,52±1,63			
Fiziksel sağlık	Evli	119	26,45±4,02	1,606	223	0,110
	Bekar	106	25,48±5,07			
Psikolojik	Evli	119	21,89±3,12	3,510	223	0,001*
	Bekar	106	20,18±4,14			
Sosyal ilişkiler	Evli	119	11,06±2,11	3,085	223	0,002*
	Bekar	106	10,1±2,54			
Çevre	Evli	119	28,84±4,44	2,64	223	0,009*
	Bekar	106	27,25±4,57			

*P<0,05 *Independent sample t-testi*

Tablo 7'ye göre, Beslenme Bilgi Ölçeği toplam puanı kişilerin medeni durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05). Ancak, DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (t=3,195, p<0,05). Aynı şekilde, Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Genel Sağlık Durumu (t=3,064, p<0,05), Psikolojik (t=3,510, p<0,05), Sosyal İlişkiler (t=3,085, p<0,05) ve Çevre (t=2,64, p<0,05) alt boyutları da medeni duruma göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Ancak Fiziksel Sağlık alt boyutu için medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 8 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Çalışma Durumu	n	$\bar{X}$ ±Ss	t	df	p
Beslenme Bilgi Ölçeği	Evet	136	40,34±27,37	-0,445	223	0,656
	Hayır	89	41,95±25,28			
DSÖ Yaşam Kalite Ölçeği	Evet	136	96,01±12,94	1,084	223	0,280
	Hayır	89	94±14,53			
Genel sağlık durumu	Evet	136	6,87±1,4	0,368	223	0,714
	Hayır	89	6,79±1,59			
Fiziksel sağlık	Evet	136	26,36±4,23	1,495	223	0,136
	Hayır	89	25,43±5			
Psikolojik	Evet	136	21,32±3,45	1,177	223	0,240
	Hayır	89	20,72±4,11			
Sosyal ilişkiler	Evet	136	10,68±2,22	0,599	223	0,550
	Hayır	89	10,49±2,59			
Çevre	Evet	136	28,18±4,61	0,37	223	0,709
	Hayır	89	27,95±4,51			

*P<0,05 *Independent sample t-testi*

Tablo 8 göre Beslenme Bilgi Ölçeğin toplam puanı kişilerin çalışma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05). DSÖ Yaşam Kalite Ölçek/alt boyut toplam puanı kişilerin çalışma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 9 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Gelirine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Gelir	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Beslenme Bilgi Ölçeği	A.ücret (a)	90	46,48±27,52	3,420	0,034*	a>b
	A.ücretin 2 katı (b)	79	36,4±24,65			
	A.ücretin 3 katı-+ (c)	56	38,58±26,3			
DSÖ Yaşam Kalite Ölçeği	A.ücret (a)	90	92,72±14,47	3,472	0,033*	c>a
	A.ücretin 2 katı (b)	79	95,6±13,48			
	A.ücretin 3 katı-+ (c)	56	98,7±11,53			
Genel sağlık durumu	A.ücret (a)	90	6,6±1,65	1,894	0,153	
	A.ücretin 2 katı (b)	79	6,97±1,39			
	A.ücretin 3 katı-+ (c)	56	7,02±1,26			
Fiziksel sağlık	A.ücret (a)	90	25,25±4,86	2,203	0,113	
	A.ücretin 2 katı (b)	79	26,28±4,58			
	A.ücretin 3 katı-+ (c)	56	26,77±3,88			
Psikolojik	A.ücret (a)	90	20,35±3,88	3,145	0,045*	c>a
	A.ücretin 2 katı (b)	79	21,42±3,81			
	A.ücretin 3 katı-+ (c)	56	21,79±3,18			
Sosyal ilişkiler	A.ücret (a)	90	10,52±2,38	1,443	0,238	
	A.ücretin 2 katı (b)	79	10,38±2,64			
	A.ücretin 3 katı-+ (c)	56	11,06±1,88			
Çevre	A.ücret (a)	90	27,26±4,91	4,817	0,009*	c>a
	A.ücretin 2 katı (b)	79	27,95±4,15			
	A.ücretin 3 katı-+ (c)	56	29,61±4,2			

** p<0,05* *Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 9'a göre, Beslenme Bilgi Ölçeği toplam puanı kişilerin gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=3,420, p<0,05). Aynı şekilde, DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı da gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=3,472, p<0,05). Ancak, Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Genel Sağlık Durumu, Fiziksel Sağlık ve Sosyal İlişkiler alt boyutları gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05). Buna karşılık, Psikolojik alt boyut (F=3,145, p<0,05) ve Çevre alt boyutları (F=4,817, p<0,05) gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir.

Tablo 10 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Çocukları Olmasına Göre Karşılaştırılması

Ölçek/Alt Boyut	Çocuk Varlığı	n	$\bar{X}$ ±Ss	t	df	p
Beslenme Bilgi Ölçeği	Evet	109	40,23±24,73	-0,410	223	0,682
	Hayır	116	41,68±28,19			
DSÖ Yaşam Kalite Ölçeği	Evet	109	96,79±12,85	1,693	223	0,092
	Hayır	116	93,74±14,15			
Genel sağlık durumu	Evet	109	7,07±1,33	2,330	223	0,021*
	Hayır	116	6,62±1,58			
Fiziksel sağlık	Evet	109	26,12±4,33	0,422	223	0,673
	Hayır	116	25,87±4,78			
Psikolojik	Evet	109	21,81±3,38	2,886	223	0,004*
	Hayır	116	20,4±3,92			
Sosyal ilişkiler	Evet	109	10,81±2,31	1,277	223	0,203
	Hayır	116	10,41±2,42			
Çevre	Evet	109	28,42±4,56	1,05	223	0,295
	Hayır	116	27,78±4,55			

*P<0,05 *Independent sample t-testi*

Tablo 10'a göre, Beslenme Bilgi Ölçeği toplam puanı, kişilerin çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05). Aynı şekilde, DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı da çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05). Ancak, Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Genel Sağlık Durumu (t=2,330, p<0,05) ve Psikolojik alt boyutları (t=2,886, p<0,05) çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Fiziksel Sağlık, Sosyal İlişkiler ve Çevre alt boyutları ise bu duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 11 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanlarının Kişilerin Pilates Yapma Sürelerine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Pilates Yapma Süresi	n	$\bar{X}$±Ss	F	p	Fark
Beslenme Bilgi Ölçeği	1-2 ay (a)	142	41,1±25,99	0,004	0,996	
	3-4 ay (b)	31	40,84±23,08			
	5 ay -+ (c)	52	40,72±30,13			
DSÖ Yaşam Kalite Ölçeği	1-2 ay (a)	142	93,65±13,76	3,612	0,029*	c>a
	3-4 ay (b)	31	95,2±9,47			
	5 ay -+ (c)	52	99,5±14,48			
Genel sağlık durumu	1-2 ay (a)	142	6,75±1,35	1,457	0,235	
	3-4 ay (b)	31	6,71±1,58			
	5 ay -+ (c)	52	7,14±1,71			
Fiziksel sağlık	1-2 ay (a)	142	25,4±4,62	4,279	0,015*	c>a
	3-4 ay (b)	31	26,13±3,67			
	5 ay -+ (c)	52	27,52±4,6			
Psikolojik	1-2 ay (a)	142	20,84±3,72	1,321	0,269	
	3-4 ay (b)	31	21±2,77			
	5 ay -+ (c)	52	21,81±4,19			
Sosyal ilişkiler	1-2 ay (a)	142	10,33±2,35	3,642	0,028*	c>a
	3-4 ay (b)	31	10,62±1,88			
	5 ay -+ (c)	52	11,35±2,56			
Çevre	1-2 ay (a)	142	27,68±4,68	2,029	0,134	
	3-4 ay (b)	31	28,17±3,2			
	5 ay -+ (c)	52	29,16±4,81			

** p<0,05* *Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)*

Tablo 11'e göre, Beslenme Bilgi Ölçeği toplam puanı, kişilerin pilates yapma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05). Ancak, DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı pilates yapma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F=3,612, p<0,05). Yaşam Kalitesi

Ölçeği'nin Genel Sağlık Durumu, Psikolojik ve Çevre alt boyutları pilates yapma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermezken (p>0,05), Fiziksel Sağlık (F=4,279, p<0,05) ve Sosyal İlişkiler (F=3,642, p<0,05) alt boyutları anlamlı farklılıklar göstermektedir.

Ölçek Puanlarının İlişkisine Yönelik Korelasyon Analizi

Tablo 12 Ölçek/Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Beslenme Bilgi Ölçeği	Yaşam Kalite Ölçeği	Genel sağlık durumu	Fiziksel sağlık	Psikolojik	Sosyal ilişkiler
Beslenme Bilgi Ölçeği	r	1					
	p						
Yaşam Kalite Ölçeği	r	-0,177**					
	p	0,008	1				
Genel sağlık durumu	r	-0,110	0,706**				
	p	0,101	0,000	1			
Fiziksel sağlık	r	-0,240**	0,848**	0,559**			
	p	0,000	0,000	0,000	1		
Psikolojik	r	-0,122	0,871**	0,607**	0,657**		
	p	0,068	0,000	0,000	0,000	1	
Sosyal ilişkiler	r	-0,183**	0,774**	0,471**	0,567**	0,632**	
	p	0,006	0,000	0,000	0,000	0,000	1
Çevre	r	-0,082	0,857**	0,530**	0,588**	0,672**	0,601**
	p	0,218	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

***p<0,01 *p<0,05 r: pearson korealasyon*

Tablo 12'ye göre katılımcıların Beslenme Bilgi Ölçek puanları ile Yaşam Kalite Ölçek puanı ve ölçeğin Fiziksel sağlık ve Sosyal ilişkiler alt boyut puanları arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki vardır (sırası ile r:-0,177, r:-0,240, r:-0,183 p<0,01) Yaşam Kalite Ölçeğin Genel sağlık durumu, Psikolojik ve Çevre alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur (p>0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışma Reformer pilates yapan kadınların yaşam kalitesi ile beslenme bilgi düzeyinin arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışmanın temel bulgularından biri olarak Beslenme Bilgi Ölçeğin toplam puanı kişilerin yaşına göre bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı. Ölçeğin puanlandırılmasında 79 puan ve altı düşük beslenme bilgi düzeylerini gösterdiği için çalışmaya katılan kadınların düşük beslenme bilgisi düzeylerine sahip olduklarını söyleyebiliriz. Yapılan bir çalışmada bu çalışmanın aksine, yaş arttıkça, algılanan bilgi yüzdesi, doğruluk ve beslenme bilgi puanının düştüğü, ancak gıda alışkanlığı puanı ve beslenme tutum puanının 40'lı yaşlardaki kadınlarda 30'lu yaşlardaki kadınlara göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Jang & Kwon, 1995).

Vriendt ve ark., (2009) yapmış oldukları çalışmada yaşın, kadınların beslenme bilgisinde önemli bir belirleyici olduğunu ve eğitim düzeyi, yaş ve meslek türünün de en önemli faktörler olduğu ifade etmiştir. Bizim çalışmamızda da eğitim düzeyi ile beslenme bilgisinde arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Lise ve altı eğitim seviyesine sahip kişilerin üniversite ve üzeri eğitim seviyesine sahip kişilere göre beslenme bilgi düzeyleri puanı daha yüksek bulundu. Çalışma durumları ise bilgi düzeylerini etkilemediği bulundu. Düşük ücret alan kişilerin beslenme bilgi düzeyi yüksek ücret alan kişilerden daha fazla olduğu bulundu. Bu çalışmanın aksine Laz ve ark., (2015) düşük gelirli kadınların beslenme bilgi düzeyinin de düşük olduğu bulmuştur. Pilates yapma sürelerine göre bakıldığında ise beslenme bilgi düzeyi ile arasında istatistiksel bir farklılık bulunmadı.

Çalışmanın temel bulgularından biri olarak DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı kişilerin yaşına göre bakıldığında 18-24 yaş arasındaki kadınların toplam puanları, genel sağlık ile psikolojik alt ölçek puanları 41 yaş ve üzeri kadınların toplam puanlarına göre daha düşük bulundu (p<0,05). Benzer şekilde 18-24 yaş grubundaki kadınların sosyal ilişkiler alt ölçek puanı 41 yaş ve üzeri olan kadınların puanlarına göre düşük bulundu. Bizim bulgularımıza benzer olarak Çakır (2024), DSÖ yaşam kalitesi ölçeğini kullanarak yapmış olduğu bir çalışmada fitness yapan 45 yaş ve üzeri bireylerin toplam yaşam kalitesi puanlarının, diğer yaş

gruplarının toplam puanlarına göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bizim bulgularımıza benzer olarak Çakır (2024), yapmış olduğu bir çalışmada yaşam kalitesi toplam puanlarının kişilerin eğitim düzeyinden etkilenmediği bulmuştur. Çalışmanın diğer bulgularından biri olarak DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı kişilerin medeni durumuna göre bakıldığında evli olanların hem ölçek toplam puanları hem de alt ölçek puanları bekar olanların puanlarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (t=3,064, p<0,05). Bizim bulgularımızın aksine Palas ve ark., (2023) yapmış oldukları çalışmada D.S.Ö. yaşam kalitesi ölçeği toplam puanlarına bakıldığında evli olanların puanları, bekar olanların puanları daha düşük bulmuştur.
DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı ve kişilerin gelir durumuna bakıldığında, geliri asgari ücretin 3 katı ve üstü olanların (yüksek gelirli) ölçek toplam puanları ile psikolojik ve çevre alt ölçek puanları, geliri asgari ücret olanların (düşük gelirli) puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bizim bulgularımızın aksine Palas vd., (2023) yapmış oldukları çalışmada D.S.Ö. yaşam kalitesi ölçeği toplam puanlarına bakıldığında orta gelirli bireylerin toplam puanları, yüksek gelirli bireylerin toplam puanlarından daha yüksek bulmuştur. Bizim bulgularımıza benzer olarak Akyol ve İmamoğlu (2019), DSÖ yaşam kalitesi ölçeğini kullanarak yapmış olduğu bir çalışmada, pilates yapan ve çalışan kadınların yaşam kalitesinin toplam puanın, çalışmayan kadınların yaşam kalitesinin toplam puanına göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ancak bizim çalışmamızda yaşam kalitesi toplam puanları kişilerin çalışma durumundan etkilenmemektedir.
DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı kişilerin çocukların olmasına göre bakıldığında, çocuğu olan kadınların toplam yaşam kalitesi toplam puanları çocuk sahibi olup olmamakla etkilenmiyor olmasına rağmen genel sağlık ve psikolojik durum alt boyutunda çocuğu olanların puanları, olmayanlardan anlamlı şekilde yüksektir (t=2,330, p<0,05). Bizim bulgularımıza benzer olarak Eruzun (2017), DSÖ yaşam kalitesi ölçeğini kullanarak yapmış olduğu bir çalışmada, B-Fit spor merkezlerine üye olan çocuklu kadınların toplam yaşam kalitesi puanları, B-Fit spor merkezlerine üye olan çocuğu olmayan kadınların toplam yaşam kalitesi puanlarına göre daha yüksek bulmuştur. Çalışmanın temel bulgularından biri olarak DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı kişilerin pilates yapma süresine göre bakıldığında, 5 ay ve daha fazla pilates yapanların puanları, 1-2 aydır yapanların puanlarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genel sağlık durumu, psikolojik ve çevre alt boyutları pilates yapma sürelerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Ancak, fiziksel sağlık ve sosyal ilişkiler alt boyutlarında pilates yapma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır (fiziksel sağlık: F=4,279, p<0,05; sosyal ilişkiler: F=3,642, p<0,05). 5 ay ve daha fazla pilates yapanların puanları, 1-2 aydır yapanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Lim ve Park (2019), yapmış oldukları çalışmada pilates grubunun, yoga grubu ve kontrol grubuna kıyasla fonksiyonel hareket ve bireysel sağlık düzeyini geliştirmede daha etkili olduğunu bulmuştur. Yapılan başka çalışmada iki aylık ekipman temelli pilates eğitiminin, sağlıklı yetişkin kadınlarda fonksiyonel kapasiteyi ve yaşam kalitesini artırdığı bulunmuştur (Martins ve ark., 2020). Genel olarak kadınların yaşam kalitelerinde; yaş, medeni durum, gelir durumu ve pilates yapma süresi açısından anlamlı farklılığın olduğu gözlenmiştir.
Çalışmanın son bulgusu olarak Beslenme Bilgi Ölçek puanları ile Yaşam Kalite Ölçek puanı ve ölçeğin Fiziksel sağlık ve Sosyal ilişkiler alt boyut puanları arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki vardır (sırası ile r:-0,177, r:-0,240, r:-0,183 p<0,01). Yani beslenme bilgi ölçek puanları arttıkça yaşam kalite ölçeği puanları azalmakta ya da tam tersi olarak beslenme bilgi ölçek puanları düştükçe yaşam kalitesi ölçek puanlarının artacağı yönünde bir sonuç bulunduğunu söyleyebiliriz.
Çalışma genel hattıyla değerlendirildiğinde literatürdeki bilgiler açısından benzerlikler ve farklılıklar bulunmaktadır. Bunun sebebi çalışmaya katılan popülasyonun yaşadığı bölgeden, uygulanan egzersizin türünden ve sosyo ekonomik farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Dolayısıyla bu çalışma dizaynının daha fazla katılımcı ve farklı bölgelerden insanlar ile kapsamlı bir çalışma yapılması önerilir.

KAYNAKLAR

Aibar-Almazán, A., Hita-Contreras, F., Cruz-Díaz, D., Torre-Cruz, M., Jiménez-García, J., & Martínez-Amat, A. (2019). Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression and fatigue in postmenopausal women: A randomized controlled trial.. *Maturitas*, 124, 62-67 . https://doi.org/10.1016/J.MATURITAS.2019.03.019.

Akyol, P., & İmamoğlu, O. (2019). Sedanter Kadinlarda Pilates Egzersizlerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Social Sciences, 14(3), 237-247.

Boushehri, S., Farazmand, M., & Zar, A. (2022). Dietary assessment and effect of Pilates exercises on quality of life, body composition, and physical fitness in Iranian postmenopausal women. *Comparative Exercise Physiology*. https://doi.org/10.3920/cep210040.

Çakır, E. (2024). *Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı, yaşam kalitesi düzeyleri ve ilişkili faktörler* (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsu).

Curi, V., Vilaça, J., Haas, A., & Fernandes, H. (2018). Effects of 16-weeks of Pilates on health perception and sleep quality among elderly women.. *Archives of gerontology and geriatrics*, 74, 118-122 . https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.10.012.

Dandin, E., Karaboga, P., Uzun, A., Taylor, K., & Kristo, A. (2023). Nutrition Knowledge and Diet in Female College Students in Turkey: Youth Education in Nutrition Initiative/Nutrition Education Works (YENI/NEW)—A Cross-Sectional Pilot Study. *Dietetics*. https://doi.org/10.3390/dietetics2040025.

Denham-Jones, L., Gaskell, L., Spence, N., & Pigott, T. (2021). A systematic review of the effectiveness of Pilates on pain, disability, physical function, and quality of life in older adults with chronic musculoskeletal conditions. *Musculoskeletal care*. https://doi.org/10.1002/msc.1563.

Eruzun, C. (2017). Kadınların spor etkinliklerine katılmalarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Eser E., Fidaner H., Fidaner C., Yalçın Eser S., Elbi H., Göker E. (1999). WHOQOL -100 ve WHOQOL-Bref 'in Psikometrik Özellikleri. Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 7(2), 23-40

Hamułka, J., Czarniecka-Skubina, E., Gutkowska, K., Drywień, M., & Jeruszka-Bielak, M. (2023). Nutrition-Related Knowledge, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition of 7–12-Years-Old Polish Students: Study Protocol of National Educational Project Junior-Edu-Żywienie (JEŻ). *Nutrients*. https://doi.org/10.3390/nu16010004.

Jang, H., & Kwon, C. (1995). A Study on the Nutritional Knowledge, Food Habits, Food Preferences and Nutrient Intakes of Urban Middle-Aged Women. *Journal of the Korean Society of Food Culture*, 10, 227-233.

Jesus, R., Marcondes, T., Cruz, F., Liberali, R., Netto, M., Viana, H., & Lopes, C. (2016). Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates Profile of quality of life in practicing Pilates. . https://doi.org/10.33233/fb.v14i5.420.

Laz, T., Rahman, M., Pohlmeier, A., & Berenson, A. (2015). Level of Nutrition Knowledge and Its Association with Weight Loss Behaviors Among Low-Income Reproductive-Age Women. *Journal of Community Health*, 40, 542-548. https://doi.org/10.1007/s10900-014-9969-9.

Lim, E., & Park, J. (2019). The effects of Pilates and yoga participant's on engagement in functional movement and individual health level. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 15, 553 - 559. https://doi.org/10.12965/jer.1938280.140.

Liposcki, D., Nagata, I., Silvano, G., Zanella, K., & Schneider, R. (2018). Influence of a Pilates exercise program on the quality of life of sedentary elderly people: A randomized clinical trial.. *Journal of bodywork and movement therapies*, 23 2, 390-393 . https://doi.org/10.1016/J.JBMT.2018.02.007.

Martins, F., Silva, E., Souza, M., Vieira, E., Silva, R., & Barbosa, A. (2020). Eight-week equipment based Pilates exercises positively affects quality of life, and functional capacity in non-active adult women: a randomized controlled trial.. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11327-6.

Öngün Yılmaz, H., Aydın Haklı, D., Toğuç, H., Çobanoğlu, Z., Öner Sayar, C., Erkul, C., & Günal, A. M. (2021). Nutrition knowledge scale (NKS): development, factor structure, and validation for healthy adults. Progr Nutr, 23(3), e2021104

Palas, İ., Kul, M., & Ünlü, Y. (2023). Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. The Online Journal of Recreation and Sports, 12(3),336-351.

Papadopoulou, S., Mantzorou, M., Voulgaridou, G., Pavlidou, E., Vadikolias, K., Antasouras, G., Vorvolakos, T., Psara, E., Vasios, G., Serdari, A., Poulios, E., & Giaginis, C. (2023). Nutritional Status Is Associated with Health-Related Quality of Life, Physical Activity, and Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in an Elderly Greek Population. *Nutrients*, 15. https://doi.org/10.3390/nu15020443.

Thomas, D. (2001). The critical link between health-related quality of life and age-related changes in physical activity and nutrition.. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, 56 10, M599-602 . https://doi.org/10.1093/GERONA/56.10.M599.

Towler G, Shepherd R. Development of a nutritional knowledge questionnaire. J Hum Nutr Diet 1990;3: 255-64.

Vriendt, T., Matthys, C., Verbeke, W., Pynaert, I., & Henauw, S. (2009). Determinants of nutrition knowledge in young and middle-aged Belgian women and the association with their dietary behaviour. *Appetite*, 52, 788-792. https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.02.014.