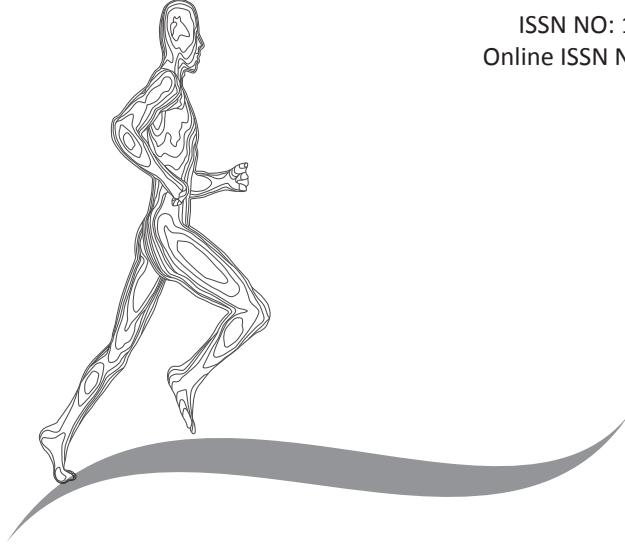


ISSN NO: 1309-5110
Online ISSN NO:1309-8543



Spor ve **Performans** **Araştırmaları Dergisi**

**Journal of Sports and
Performance Researches**

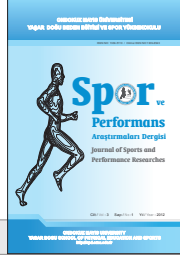
Cilt / Vol : 3 Sayı / No :1

OCAK - JANUARY / 2012

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
YAŞAR DOĞU BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
SAMSUN / 2012**

**ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY
YASAR DOGU SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**Spor ve Performans
Araştırmaları Dergisi**



**Journal of Sports and
Performance Researches**

Sahibi / Owner

Dr. Hüseyin AKAN

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörü

Genel Yayın Yönetmeni / Editor-in Chief

Dr. Osman İMAMOĞLU

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürü

Editör / Editor

Dr. M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL

Editör Yardımcısı / Associate Editor

Dr. Özgür BOSTANCI

Dr. Musa ÇON

Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Osman İMAMOĞLU

Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU

Dr. M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL

Dr. Mürsel AKDENK

Dr. Erkut TUTKUN

Dr. Mehmet TÜRKMEN

Dr. Menderes KABADAYI

Dr. Özgür BOSTANCI

Dr. Tülin ATAN

Dr. Murat ELİÖZ

Dr. Musa ÇON

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Kurupelit Kampüsü - 55139 - Atakum / SAMSUN

ISSN NO: 1309-5110 / Online ISSN NO:1309-8543

Tel: +90362 312 19 19 - 3879 - 2742- 3622 Fax: +90362 457 69 24

spd@omu.edu.tr

Danışma ve Hakem Kurulu / Scientific Advisory Board

Dr. A. Ahmet DOĞAN	Dr. Mehmet YORULMAZLAR
Dr. A. Faik İMAMOĞLU	Dr. Menderes KABADAYI
Dr. Abdullah CANIKLI	Dr. Metin KAYA
Dr. Ahmet SANIOĞLU	Dr. Murat ELİÖZ
Dr. Ali KIZILET	Dr. Murat GÖKALP
Dr. Ali TEKİN	Dr. Murat KALDIRIMCI
Dr. Aslan KALKAVAN	Dr. Musa ÇON
Dr. Berna Mete ERGİN	Dr. Mürsel AKDENK
Dr. Bilal ÇOBAN	Dr. Necati CERRAHOĞLU
Dr. Birol ÇOTUK	Dr. Nurtekin ERKMEN
Dr. Cengiz ARSLAN	Dr. Osman İMAMOĞLU
Dr. E.Ahmet TERZİOĞLU	Dr. Ömer ŞENEL
Dr. Emin KURU	Dr. Önder DAĞLIOĞLU
Dr. Erdal ZORBA	Dr. Özgür BOSTANCI
Dr. Erdoğan TOZOĞLU	Dr. Recep KÜRKÇÜ
Dr. Erkut TUTKUN	Dr. Reşat KARTAL
Dr. Ertan KILCIGİL	Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU
Dr. Fatih HAZAR	Dr. Semih YILMAZ
Dr. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU	Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU
Dr. Fatih KILINÇ	Dr. Sinan BOZKURT
Dr. Fehmi TUNCEL	Dr. Soner ÇANKAYA
Dr. Fikret SOYER	Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Dr. Gazanfer DOĞU	Dr. Tamer SÖKMEN
Dr. Güner EKENCİ	Dr. Tayfun AMMAN
Dr. H. Nedim ÇETİN	Dr. Turgut KAPLAN
Dr. Halil TAŞKIN	Dr. Tülin ATAN
Dr. Hasan KASAP	Dr. Vedat ÇINAR
Dr. Hülya AŞÇI	Dr. Velittin BALCI
Dr. İbrahim YILDIRAN	Dr. Veysel KÜÇÜK
Dr. Kadir GÖKDEMİR	Dr. Yakup Akif AFYON
Dr. Metin V. SAYIN	Dr. Yalçın KAYA
Dr. M.Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL	Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL	Dr. Yücel OCAK
Dr. Mehmet GÜNAY	Dr. Zahit SERASLAN
Dr. Mehmet KILIÇ	Dr. Zekai PEHLİVAN
Dr. Mehmet TÜRKMEN	

İngilizce Dil Editörü / English Language Editor

Aydan ERMIŞ

İstatistik Danışmanlar / Statistic Advisors

Dr. Yüksel BEK

Dr. Soner ÇANKAYA

Sekreteryaya / Secretariat

Hamza KÜÇÜK

Grafik / Graphic

Hamdi TANRIKULU

Baskı / Print

Güven Ofset Matbaacılık

Saitbey Mah. Çukurçeşme Sk. No:12 SAMSUN

Tel: 0362 431 01 71 Fax: 0362 420 00 00

Baskı Tarihi: 2 Ocak 2012

İçindekiler / Contents

Metin ŞAHİN Halit SARAÇ Oktaç ÇOBAN Zeki COŞKUNER	TAEKWONDO ANTRENMANLARININ ÇOCUKLARIN MOTOR GELİŞİM DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ AN INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF TAEKWONDO TRAINING ON THE MOTOR DEVELOPMENT LEVELS OF CHILDREN	5 - 14
Burçin ÖLÇÜCÜ Abdullah CANIKLI Gökhan HADI M. Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİ	12 - 14 YAŞ KATEGORİLERİNDEKİ BAYAN TENİS OYUNCULARININ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİ PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF 12 – 14 AGE CATEGORIES FEMALE TENNIS PLAYERS	15 - 24
Zeki COŞKUNER Atalay GACAR Nida YANLIÇ	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ DÜŞÜNME STİLLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ EVALUATION OF THINKING STYLES OF PROSPECTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHERS	25 - 32
Yavuz Selim AĞAOĞLU	DERSHANEYE DEVAM EDEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OKUMA NEDENLERİNİN VE SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ AN ASSESSMENT OF THE REASONS FOR ATTENDING UNIVERSITY AND FOR PARTICIPATING IN LEISURE TIME ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS WHO ATTEND PRIVATE COURSES	33 - 41
Serkan HACİCAFEROĞLU Cemal GÜNDOĞDU Burhanettin HACİCAFEROĞLU	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR TESİSLERİNE VE ORGANİZASYONLARINA KARŞI DÜŞÜNCELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ) A REVIEW OF UNIVERSITY STUDENTS' THOUGHTS ABOUT SPORTS FACILITIES AND ORGANIZATIONS (EXAMPLE OF UNIVERSITY INONU)	42 - 51
Mahmut AÇAK Tamer KARADEMİR	İŞİTME ENGELLİ FUTBOLCULARIN YARALANMA İNSİDANSI INCIDENCE RATE OF INJURIES AMONG DEAF TURKISH FOOTBALL PLAYERS	52 - 60

TAEKWONDO ANTRENMANLARININ ÇOCUKLARIN MOTOR GELİŞİM DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Metin ŞAHİN¹ Halit SARAÇ² Oktay ÇOBAN² Zeki COŞKUNER³

ÖZET

Bu araştırmada 7–8 yaş aralığındaki erkek çocuklara uygulanan düzenli taekwondo antrenmanlarının, motorik gelişime etkileri incelenmeye çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan gönüllülerin (35 deney grubu, 25 kontrol grubu) yaş, boy, ağırlık, beden kitle indeksi (BKİ), Vücut yağ yüzdesi (VYY), dikey sıçrama, esneklik, 30 m sürat koşusu, sol ve sağ el kavrama kuvvetleri, omuz genişliği, dirsek genişliği, kalça genişliği ve diz genişliği parametreleri antrenman öncesi ve antrenman sonrası ölçüldü. Gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla eşleştirilmiş t-testi kullanıldı.

Kontrol grubunun antrenman öncesi ve antrenman sonrası (öntest-sontest) karşılaştırılmasında hiçbir değişkende istatistiksel anlamlılığa rastlanmadı. Bunun yanında antrenman grubunun, antrenman öncesi ve antrenman sonrası VYY ve sol el kavrama kuvveti değerlerinde $p<0,05$; dikey sıçrama değerlerinde $p<0,01$; sağ el kavrama kuvveti, esneklik ve 30 m sürat koşusu değerlerinde ise $p<0,001$ düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulundu. Fakat bu grubun yaş, boy, ağırlık, BKİ ve genişlik değerlerinde anlamlılık gözlenmedi ($p>0,05$). Yine çalışmada her iki grubun kendi içerisinde antrenman öncesi ölçülen değişkenleri arasında farklılık bulunamazken, antrenman sonrası ölçümlerinde; hem antrenman grubunda hem de kontrol grubunda, VYY, sağ el kavrama kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, 30 m sürat koşu değişkenlerinde $p<0,001$, sol el kavrama kuvveti değişkeninde ise $p<0,05$ seviyesinde anlamlılık görüldü.

Sonuç olarak, 10 hafta süreyle uygulanan düzenli taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim değerlerinde önemli seviyede artış sağladığı fakat bunun yanında düzenli antrenman yapmayan çocukların motor gelişimindeki ilerlemenin daha kısıtlı olduğu ve antrenmanların düzenli yapılmasına karşın kısa süreli uygulamasının genişlik seviyelerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, çocuk, motor gelişim

AN INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF TAEKWONDO TRAINING ON THE MOTOR DEVELOPMENT LEVELS OF CHILDREN

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effects of regular taekwondo training on motor development of 7-8 year old males. The children participated in the study voluntarily (35 children in the experimental group, 25 in the control group). The children's age, height, body mass index (BMI), body fat percentage, vertical jump, flexibility, 30 m. sprint, left and right grip strength, shoulder width, elbow width, hip width and knee width parameters were measured before and after training. Paired sample t-test was used to determine the differences between groups.

For the control group, no statistical significance was found when the pre-test and post-test results were compared.

¹Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Konya mtshn@mynet.com

²Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Kayseri oktay831@hotmail.com

³Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Elazığ zekicoskuner@hotmail.com "Yazışmadan sorumlu yazar"

For the training group, significant differences were found between the pre-test and post-test values of body fat percentage and left hand grip strength ($p<0,05$), vertical jump ($p<0,01$), right hand grip, flexibility and 30 m. sprint ($p<0,001$). However, no significance was found in this group's age, height, weight, BMI and width values ($p>0,05$). For both groups, no significant difference was found in variables measured before training. However, in measurements after training there was a significance in body fat percentage, right hand grip strength, flexibility, vertical jump and 30 m. sprint at the level of $p<0,001$ and at the level of $p<0,005$ in left hand grip strength.

As a result, it was found that regular taekwondo training for 10 weeks made a significant increase in the children's motor development values while the children who didn't have regular training had a more limited development. Also regular training done for a short time period didn't have a significant effect on the levels of width.

Key Words: Taekwondo, child, motor development

GİRİŞ

Spor, sosyal, kültürel ve ekonomik kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu sağlamak, bilgi, beceri, yetenek kazandırarak çevreye uyumunu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barış sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak, heyecan duymak, yarışmak ve üstün gelmek amacıyla yapılmaktadır. Gelecekte toplumda sorumluluklar yüklenebilecek gençlerin iyi alışkanlıklar edinmesinde, gerek bireyler arası gerek toplumlar arası iyi ilişkilerin kurulmasında ve devam ettirilmesinde, barış içinde mutlu yaşam için, çocukluktan itibaren sportif oyunlara yönelim, sağlıklı bir alışkanlığın yerleşmesinde büyük önem taşımaktadır [1].

Sporun dünya üzerinde eriştiği önem ve bu öneme paralel olarak sporcular ve ülkeler arasındaki rekabetin boyutlarının her geçen gün biraz daha arttığı günümüzde, üstün yeteneğin mümkün olduğu kadar erken ve hatasız olarak bulunması sporda başarı için önem taşımaktadır. Ayrıca seçilmiş mevcut sporcu çocukların antrenman durumlarına göre vücut yapılarının, motor gelişim düzeylerinin tespit edilmesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir [2]. Bu anlamda bütün spor dalları, gençlerin fiziksel performanslarını artırmak ve sosyal hayata uyumlarını sağlamak bakımından son derece değerlidir.

Düzenli egzersizin çocukların ve gençlerin gelişimine etkisi uzun yıllardan beri araştırma konusu olmuştur [3]. Bu yönü ile bir mücadele sporu olarak ön plana çıkan taekwondo dalının, Türkiye'deki yaygınlığı ve gençler arasındaki kabul edilirliliği düşünüldüğünde çocukların motor gelişim süreçleri içinde ne tür bir etki sağladığı hususu daha büyük bir anlam kazanmaktadır.

Bu çerçevede çalışma, 7-8 yaş aralığında bulunan erkek çocuklara uygulanan düzenli taekwondo antrenmanlarının, motor gelişim seviyelerine etkilerinin incelenmesi amacını taşımaktadır.

MATERYAL VE METOD

Araştırmaya taekwondo sporuna aktif olarak devam eden 7-8 yaş grubunda 35 deney grubu ve yine aynı yaş grubunda 25 kontrol grubu olmak üzere toplam 60 gönüllü katılmıştır.

Ölçüm Yöntemleri: Sporcuların ve deney grubunun ölçümleri, 10 haftalık süre boyunca antrenman öncesi ve antrenman sonrası olarak yapıldı. Ölçüm ve testlerin kaydedilmesi amacıyla için ölçüm formları hazırlandı ve örneklemin bütün ölçüm değerleri formlara yazılarak kayıt altına alındı.

Boy ve ağırlık ölçümü ile beden kütle indeksinin hesaplanması: Örnekleme oluşturan bireylerin

yaşları, yıl olarak tespit edilirken, boy uzunlukları, ayaklar çıplak veya çorap ile kantarda bulunan boy skalası vasıtasıyla 0,01 cm hassasiyette, vücut ağırlıkları, şortlu iken baskülle 0,01 kg hassasiyette ölçüldü. Vücut Kütle İndeksi ise, elde edilen ağırlığın, boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle belirlendi [4].

Esnelik ölçümü: Bu test için denek yere oturup çıplak ayak tabanını düz bir şekilde test sehпасına dayadı. Böylece gövdesini ileri doğru eğerek ve dizlerini bükmeden elleri vücudunun önünde olacak şekilde uzanabildiği kadar öne doğru uzandı. Bu şekilde en uzak noktada, öne ya da geriye esnemenen 1–2 saniye bekledi. Test iki defa tekrar edilerek en yüksek olan değer kayıt edildi [5].

Vücut yağ yüzdesinin hesaplanması: Vücut yağ yüzdesinin ölçülmesi için vücudun 6 standart bölgesinin deri altı yağ ölçümleri skinfold aleti ile alındı. Bunun için biceps, triceps, subscapula, abdominal, thigh ve suprailiac 'tan deri altı yağ dokusu ölçüldü. Ölçümler deneğin sağ tarafından iki defa aynı değerler elde edilinceye kadar alındı. Vücut yağ yüzdesini hesaplamak için aşağıdaki formül kullanıldı. $VYY (\%) = (6 \text{ ölçüm toplamı} (0,097) + 3,64)$

30 m koşu testi: Denekler 20 dakikalık bir ısınmadan sonra ölçülü zeminde (30 m) çıkış noktasında hazır durumda bekletildi. Çıkış işareti verilmesiyle birlikte maksimal hız ile koşturuldu. Başlangıç ve bitiş arasındaki süre fotosel (New Test 2000) ile tespit edildi. Test deneğe iki kez uygulandı ve en iyi değer kaydedildi [6].

Sağ-sol el kavrama kuvvet testi: El kavrama kuvvet ölçümü, Takkei marka el dinamometresi (Hand Grip) ile gerçekleştirildi. Ölçüm ayakta yapıldı. Dinamometre deneğin el ölçüsüne göre ayarlandı. Denek kolunu dirsekten bükmeden ve dinamometreyi vücuduna değdirmeden ölçüm gerçekleştirildi. Ölçümler her iki el için iki tekrar yapılarak alındı ve en iyi sonuç kaydedildi [7].

Dikey sıçrama testi: Dikey sıçrama panosu kullanılarak ölçüm yapıldı. Ayaklar bitişik ve vücut dik durumda iken çift kol yukarı uzatılarak parmak uçlarının temas ettiği en son nokta panoda işaretlendi. Daha sonra denek çift ayağı ile yukarı doğru tüm gücüyle sıçrayarak, panoya temas etti. Denek yukarı sıçrama esnasında adım almadı ve dizlerini 90° bükte. Bu işlem üç kez tekrar edildi ve en iyi değer kayıt edildi [5,8].

Kalça Genişliği: Deneğin arkasından Trochanterlerin çıkıntı yaptığı iki nokta arasındaki en geniş mesafe ölçüldü. Ölçüm en yakın 0,1 cm olarak kaydedildi [7].

Omuz genişliği: Deneğin arkasında durmak suretiyle kayan sürgülü kaliperin uçlarını akromiyal çıkıntıların en dışına yerleştirerek ölçüm alındı [7].

İstatistiksel Analiz: Sonuçların değerlendirilmesinde SPSS programı kullanıldı. Tüm değişkenlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri hesaplandı. Gruplar arası farklılığın belirlenmesi için eşleştirilmiş t-testi (paired sample t-test) kullanıldı.

BULGULAR

Tablo 1: Antrenman grubunun, antrenman öncesi ve antrenman sonrası ölçülen motorik özelliklerinin incelenmesi

Değişkenler	Ön -Son Test	X ± SD	t	p
Yaş (yıl)	Ön Test	7,45 ± ,51	-,567	,577
	Son Test	7,55 ± ,49		
Boy (cm)	Ön Test	125,75 ± 4,48	-,031	,976
	Son Test	125,80 ± 4,38		

Ağırlık (kg)	Ön Test	23,80 ± 3,04	-,238	,814
	Son Test	23,95 ± ,99		
BKİ (kg/m ²)	Ön Test	15,13 ± 2,40	,922	,368
	Son Test	14,58 ± 1,31		
VYY (%)	Ön Test	11,01± 2,28	2,836	,011*
	Son Test	9,22± 1,24		
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	Ön Test	5,25± 1,25	-8,334	,001***
	Son Test	8,80± 1,48		
Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	Ön Test	5,65± 2,37	-2,751	,013*
	Son Test	7,60± 2,30		
Esneklik (cm)	Ön Test	22,30± 3,03	-5,816	,001***
	Son Test	28,00± 2,73		
Dikey Sıçrama (cm)	Ön Test	20,45± 3,76	-4,072	,001**
	Son Test	25,30± 2,49		
30 m Sürat Koşusu (sn)	Ön Test	13,30± 3,13	-5,008	,001***
	Son Test	17,45± 2,15		

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Antrenman grubunun, antrenman öncesi ve sonrası yaş, boy, ağırlık ve BKİ değerlerinde anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0,05$), VYY ve sol el kavrama kuvveti ($p<0,05$), dikey sıçrama ($p<0,01$), sağ el kavrama kuvveti, esneklik ve 30 metre sürat koşusu değerlerinde ise anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,001$).

Tablo 2: Antrenman grubunun, antrenman öncesi ve antrenman sonrası ölçülen genişlik değerlerinin incelenmesi

Değişkenler	Testler	X ± SD	t	p
Omuz Genişliği (cm)	Ön Test	24,14± ,90	-,762	,456
	Son Test	24,35± ,83		
Dirsek Genişliği (cm)	Ön Test	4,40± ,32	-,046	,964
	Son Test	4,40± ,29		
Kalça Genişliği (cm)	Ön Test	19,22± ,69	-,841	,411
	Son Test	19,40± ,69		
Diz Genişliği (cm)	Ön Test	7,43± ,65	-,471	,643
	Son Test	7,51± ,53		

Antrenman grubunun, antrenman öncesi ve antrenman sonrası omuz genişliği, dirsek genişliği, kalça genişliği ve diz genişliği değerlerinde ($p>0,05$) anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 3: Kontrol grubunun antrenman öncesi ve antrenman sonrası ölçülen motorik özelliklerinin incelenmesi

Değişkenler	Testler	X± SD	t	p
Yaş (yıl)	Ön Test	7,47± ,52	-,619	,546
	Son Test	7,60± ,51		
Boy (cm)	Ön Test	125,80± 3,99	-,067	,948
	Son Test	125,93± 5,08		
Ağırlık (kg)	Ön Test	23,87± 3,51	-,460	,652
	Son Test	24,33±1,92		
BKİ (kg/m ²)	Ön Test	15,15±2,62	-,252	,805
	Son Test	15,34±1,52		
VYY (%)	Ön Test	10,98±2,59	-,216	,832
	Son Test	11,15±1,37		
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	Ön Test	5,13±1,36	-,654	,524
	Son Test	5,40±1,19		
Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	Ön Test	5,67±2,20	-,330	,746
	Son Test	5,93±2,55		
Esneklik (cm)	Ön Test	21,67±2,85	-,055	,957
	Son Test	21,74±3,18		
Dikey Sıçrama (cm)	Ön Test	19,80±4,06	-,654	,524
	Son Test	20,67±2,10		
30 Metre Sürat Koşusu (sn)	Ön Test	13,40±3,49	-,098	,923
	Son Test	13,50±1,97		

Tablo 3'de görüldüğü gibi, kontrol grubunun, antrenman öncesi ve antrenman sonrası yaş, boy, ağırlık, BKİ, VYY, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, esneklik, dikey sıçrama ve 30 m sürat koşusu değerlerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4: Kontrol grubunun antrenman öncesi ve antrenman sonrası ölçülen genişlik değerlerinin incelenmesi

Değişkenler	Testler	X± SD	t	p
Omuz Genişliği (cm)	Ön Test	24,12±,87	-,040	,969
	Son Test	24,13±,94		
Dirsek Genişliği (cm)	Ön Test	4,33±,27	-,847	,411
	Son Test	4,44±,33		
Kalça Genişliği (cm)	Ön Test	19,16±,67	-,028	,978
	Son Test	19,17±,73		
Diz Genişliği (cm)	Ön Test	7,33±,64	-,721	,483
	Son Test	7,49±,62		

Tablo 4 kontrol grubunun, antrenman öncesi ve antrenman sonrası omuz genişliği, dirsek genişliği, kalça genişliği ve diz genişliği değerlerinde de anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>0.05$).

Tablo 5: Grupların antrenman öncesi ölçülen motorik özelliklerinin incelenmesi

Değişkenler	GRUPLAR	X±SD	t	p
Yaş (yıl)	Antrenman Grubu	7,45± ,51	-,095	,925
	Kontrol Grubu	7,47± ,52	-,095	,925
Boy (cm)	Antrenman Grubu	125,75± 4,48	-,034	,973
	Kontrol Grubu	125,80± 3,99	-,035	,972
Ağırlık (kg)	Antrenman Grubu	23,80± 3,04	-,060	,952
	Kontrol Grubu	23,88± 3,51	-,059	,953
BKİ (kg/m ²)	Antrenman Grubu	15,13± 2,41	-,021	,984
	Kontrol Grubu	15,15± 2,62	-,020	,984
VYY (%)	Antrenman Grubu	1,01± 2,28	,045	,964
	Kontrol Grubu	10,97± 2,59	,044	,965
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	Antrenman Grubu	5,25± 1,25	,263	,794
	Kontrol Grubu	5,13± 1,36	,260	,796
Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	Antrenman Grubu	5,65± 2,37	-,021	,983
	Kontrol Grubu	5,67± 2,20	-,021	,983
Esneklik (cm)	Antrenman Grubu	22,30± 3,03	,628	,534
	Kontrol Grubu	21,67± 2,85	,634	,531
Dikey Sıçrama (cm)	Antrenman Grubu	20,45± 3,77	,489	,628
	Kontrol Grubu	19,80± 4,06	,484	,632
30 m sürat koşusu (sn)	Antrenman Grubu	13,30± 3,13	-,089	,929
	Kontrol Grubu	13,40± 3,49	-,088	,931

Aynı şekilde grupların, antrenman öncesi yaş, boy, ağırlık, BKİ, VYY, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, esneklik, dikey sıçrama ve 30 m sürat koşusu değerlerinde de anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6: Grupların, antrenman öncesi ölçülen genişlik değerlerinin incelenmesi

Değişkenler	GRUPLAR	X±SD	t	p
Omuz Genişliği (cm)	Antrenman Grubu	24,14± ,90	,066	,947
	Kontrol Grubu	24,12± ,87	,067	,947
Dirsek Genişliği (cm)	Antrenman Grubu	4,40± ,32	,661	,513
	Kontrol Grubu	4,33± ,27	,676	,504
Kalça Genişliği (cm)	Antrenman Grubu	19,22± ,70	,257	,799
	Kontrol Grubu	19,16± ,67	,258	,798
Diz Genişliği (cm)	Antrenman Grubu	7,43± ,65	,473	,639
	Kontrol Grubu	7,33± ,64	,474	,639

Tablo 6'dan grupların, antrenman öncesi genişlik değerlerinde de (omuz, dirsek, kalça ve diz) anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$).

Tablo 7: Grupların, antrenman sonrası ölçülen motorik özelliklerinin incelenmesi

Değişkenler	Gruplar	X±SD	t	p
Yaş (yıl)	Antrenman Grubu	7,55±,49	-,295	,770
	Kontrol Grubu	7,60±,51	-,293	,772
Boy (cm)	Antrenman Grubu	125,80±4,39	-,083	,934
	Kontrol Grubu	125,93±5,08	-,081	,936
Ağırlık (kg)	Antrenman Grubu	23,95±,99	-,769	,447
	Kontrol Grubu	24,33±1,92	-,707	,488
BKİ (kg/m ²)	Antrenman Grubu	14,59±1,31	-1,579	,124
	Kontrol Grubu	15,33±1,52	-1,545	,134
VYY (%)	Antrenman Grubu	9,22±1,25	-4,351	,001***
	Kontrol Grubu	11,15±1,37	-4,291	,001***
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	Antrenman Grubu	8,80±1,48	7,333	,001***
	Kontrol Grubu	5,40±1,18	7,570	,001***
Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	Antrenman Grubu	7,60±2,30	2,024	,051*
	Kontrol Grubu	5,93±2,55	1,995	,056*
Esneklik (cm)	Antrenman Grubu	28,00±2,73	6,275	,001***
	Kontrol Grubu	21,73±3,18	6,137	,001***
Dikey Sıçrama (cm)	Antrenman Grubu	25,30±2,49	5,816	,001***
	Kontrol Grubu	20,67±2,10	5,962	,001***
30 m sürat koşusu (sn)	Antrenman Grubu	17,45±2,15	5,580	,001***
	Kontrol Grubu	13,50±1,97	5,654	,001***

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

Tablo 7'de görüldüğü gibi, grupların, antrenman sonrası yaş, boy, ağırlık, BKİ, değerlerinde ($p>0,05$) anlamlı farklılık bulunamazken, VYY, sağ el kavrama kuvveti, esneklik, dikey sıçrama ve 30 m sürat koşusu değerlerinde $p<0,001$ düzeyinde, sol el kavrama kuvveti değerinde ise $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 8: Grupların, antrenman sonrası ölçülen genişlik değerlerinin incelenmesi

Değişkenler	Gruplar	X±SD	t	p
Omuz Genişliği (cm)	Antrenman Grubu	24,35±,83	,725	,474
	Kontrol Grubu	24,13±,94	,712	,482
Dirsek Genişliği (cm)	Antrenman Grubu	4,40±,30	-,332	,742
	Kontrol Grubu	4,44±,34	-,326	,747
Kalça Genişliği (cm)	Antrenman Grubu	19,40±,69	,971	,339
	Kontrol Grubu	19,17±,73	,964	,343
Diz Genişliği (cm)	Antrenman Grubu	7,51±,53	,146	,885
	Kontrol Grubu	7,49±,62	,143	,888

Grupların, antrenman sonrası omuz, dirsek, kalça ve diz genişliği değerlerinde de (Tablo 8) anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Bu araştırmada 7–8 yaş aralığındaki erkek çocuklara uygulanan düzenli taekwondo antrenmanlarının, motorik gelişim seviyeleri üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Antrenman grubunun, antrenman öncesi ve antrenman sonrası yaş, ağırlık ve BKİ değerlerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Benzer şekilde, Balcı ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada da aynı değişkenlerde (yaş, vücut ağırlığı ve BKİ) istatistiksel anlamlılık tespit edilmemiştir [8]. Yine Hasan tarafından Edirne iline bağlı ilkokullardaki 8 – 11 yaş arasındaki öğrencilerin “Eurofit testleri ile fiziksel kondisyonlarının değerlendirilmesi” adlı çalışmada yaş, vücut ağırlığı, boy, BKİ parametrelerinde istatistiksel farklılık saptanamamıştır [9]. Bu iki çalışma da araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Antrenman grubunun, antrenman öncesi ve antrenman sonrası dikey sıçrama, esneklik, VYY değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Saygın ve arkadaşlarının “Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerinin incelenmesi” adlı çalışması da [10] BKİ değişkeni dışında “dikey sıçrama”, “esneklik” ve “VYY” değerlerinde anlamlılık bulması sebebiyle bizim çalışmamızla örtüşmektedir. Bunun gibi, Savaş ve arkadaşlarının sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek boks, taekwondo ve karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olan etkileri konulu çalışmasında da, VYY, sol pençe kuvveti, sağ pençe kuvveti, esneklik ve dikey sıçrama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur [12]. Yine Yüksek ve arkadaşlarının Türk ve Rus judo ulusal bayan takımlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması üzerine yaptığı başka bir çalışmada, dikey sıçrama, VYY, sol el kavrama kuvveti ve sağ el kavrama kuvveti değerlerinde benzer şekilde istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya konulmuştur [13].

Araştırmada yer alan antrenman grubunun, antrenman öncesi ve antrenman sonrası boy parametrelerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Spor yapan ve spor yapmayan çocuklar arasında boy parametresini inceleyen bazı araştırmalar, düzenli spor eğitiminin boy uzamasına önemli bir katkısının olmadığını ifade etmektedir [14]. Fakat düzenli antrenman yapan çocukların, antrenman yapmayan çocuklara göre daha fazla uzadıklarını belirten araştırma sonuçları da bulunmaktadır [15]. Bu durum, çocukların ergenlik döneminde hızlı büyümenin gerçekleştiğini belirten literatür bilgileri ile açıklanabilir [16,17].

Antrenman ve kontrol grubunun, antrenman öncesi ve antrenman sonrası kalça genişliği ve diz genişliği değerlerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu çalışmayı destekleyici olarak, Arslan ve arkadaşlarının 9 yaş grubu çocukların bazı fiziksel ve antropometrik özelliklerin incelenmesi adlı çalışmasında da kalça ve diz genişliği parametrelerinde istatistiksel anlamlılık saptanamamıştır [18].

Antrenman ve kontrol gruplarının, antrenman öncesi ve antrenman sonrası kalça ve diz genişliği gibi dirsek genişliği değerlerinde de anlamlı farklılık yoktur. Bu sonuç Ayan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışma sonuçları ile paraleldir [19]. Yine Çınar ve arkadaşları da benzer bir çalışmada omuz genişliği, dirsek genişliği, kalça genişliği ve diz genişliği parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulamamışlardır [20].

Araştırmaya konu olan grupların, antrenman öncesi yaş, boy, ağırlık, BKİ, VYY, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, esneklik, dikey sıçrama ve 30 m sürat koşusu değerlerinde de

anlamli farklılık bulunamamıştır. Aynı şekilde Cicioğlu ve arkadaşlarının çalışmasında da [21] yaş, boy, ağırlık, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, 30 m sđrat koşusu parametrelerinde istatistiksel olarak anlamli farklılık tespit edilmemiştir. Saygın ve arkadaşlarının yaptığı benzer bir başka çalışmada [11] yaş, boy, ağırlık, BKİ, VYY, esneklik, dikey sıçrama, 30 m sđrat koşusu parametrelerinde anlamli farklılık bildirilmemektedir. Ayrıca bu konudaki çalışmalarda İri ve arkadaşları [22]; yaş, boy, ağırlık, BKİ, VYY parametrelerinde, Polat [23]; yaş, boy, ağırlık, BKİ, VYY, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, esneklik, dikey sıçrama parametrelerinde, Gönölateş ve ark. [24]; VYY, sol el kavrama kuvveti, sağ el kavrama kuvveti, esneklik ve dikey sıçrama parametrelerinde, Cicioğlu ve arkadaşları [25]; VYY, sol el kavrama kuvveti, sağ el kavrama kuvveti, esneklik, dikey sıçrama parametrelerinde istatistiksel olarak anlamli farklılık bulunamamışlardır. Bđtđn bu literatđr bilgileri araştırmamızın sonuç ve bulguları ile benzerlik gđstermektedir.

Grupların, antrenman sonrası yaş, boy, ağırlık, BKİ, değerlerinde anlamli farklılık bulunamazken, VYY, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, esneklik, dikey sıçrama ve 30 m sđrat koşusu değerlerinde olduğa önemli dđzeylerde anlamli farklılıklar bulunmuştur.

Biçer ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada [26] dikey sıçrama parametresinde, kategoriye bağlı olarak artan anlamli farklılıklar gđsterilmiřtir. Aydos ve arkadaşları benzer bir çalışmada [27]; sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, BKİ, dikey sıçrama parametrelerinde istatistiksel olarak anlamli farklılık belirlemişlerdir. Bunun gibi, Kđrkđ ve arkadaşlarının çalışması da [28]; VYY, sağ el kavrama kuvveti, esneklik, sol el kavrama kuvveti ve dikey sıçrama parametrelerinde anlamli farklılıklar bildirmektedir. Anlaşılacağı gibi bđtđn bu araştırmalar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Çalışmada grupların antrenman sonrası esneklik değerlerinde de anlamli farklılıklar bulunmuştur. Biçer ve arkadaşlarının çalışma sonuçları [26] bu çalışma ile paralellik gđstermektedir. Arslan ve arkadaşlarının dokuz yaş grubundaki sporcular izerinde yaptığı başka bir çalışmada sol el kavrama kuvveti ve sağ el kavrama kuvveti parametrelerinde anlamli farklılık belirlenmiştir [18]. Bu sonuçlar da bizim çalışmamızla örtüşmektedir.

Kontrol grubunun, antrenman öncesi ve antrenman sonrası yaş, boy, ağırlık, BKİ, VYY, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, 30 m sđrat koşusu değerlerinde istatistiksel olarak anlamli farklılık bulunamamıştır. Benzer şekilde Fişekcioğlu'nun çalışmasında [29] yaş, boy, ağırlık, BKİ, VYY, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, esneklik ve dikey sıçrama değerlerinde, Hasan'ın çalışmasında [10] sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti değerlerinde, Aktan'ın çalışmasında [30] ise yaş, boy, ağırlık, dikey sıçrama parametrelerinde istatistiksel olarak anlamli farklılık bulunamamıştır.

Sonuç olarak; uzun sđre sđrdürölen (10 hafta sđre ile uygulanan) dđzenli egzersiz tđrü ne olursa olsun çocukların antropometrik yapısını ve motorik özelliklerini etkilemektedir. Ancak bu etki henüz büyüme ve gelişme döneminde bulunan çocuklarda yeterince belirgin değildir. Dđzenli antrenman yapmayan çocukların motor gelişimlerindeki ilerlemenin daha kısıtlı olduğu ve antrenmanların dđzenli olmasına karşın kısa sđreli olmasının genişlik seviyelerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı dđřünölmektedir.

KAYNAKLAR

1. Toksöz İ. Eurofit testleri ile fiziksel Kastamonu Eğitim Fakđltesi Dergisi kondisyonların incelenmesi, Trakya Üniversitesi, Edirne, 2008.
2. Pekel A, Balcı S, Arslan Ö. Atletizm yapan çocukların performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarının ve bazı antropometrik değerlerin incelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2007, 15, 427-438.

3. Baltacı G. Yüzme Sporü Yapan Çocuklarda Kardiyorespiratuar Özelliklerinin Performansa Etkisinin Kontrol Grubu ile Karşılaştırılması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1998.
4. Zorba E, Ziyagil M A. Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metodları, Gen Matbaacılık, Trabzon, 1995.
5. Zorba E. Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, GSGM Yayınları, No:149, Ankara, 1993.
6. Ferrauti A, Maier P, Weber K. Tennistraining, Meyer und Meyer Verlag, 2002.
7. Fişekçioğlu B, Şahin M, ERKEK M A. İl Spor Merkezi Yaz Dönemi Antrenman Programına Katılan Çocukların Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi (Konya İli Örneği) Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve spor Bilim Dergisi, 2008, 10 (2), 10–22.
8. Özer K. Fiziksel Uygunluk., Nobel Yayın Dağıtım, , Ankara, 2001, s.61-194.
9. Balcı S, Pelel A, Karakuş S, Pepe H, Revan S, Bağcı E. 9 – 11 Yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin performansla ilgili fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi, 2000.
10. Hasan K. Edirne iline bağlı ilkokullardaki (Şehit Asım İlköğretim Okulu Ve Trakya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı İlköğretim Okulu) 8 – 11 yaş arasındaki öğrencilerin Eurofit testleri ile fiziksel kondisyonlarının değerlendirilmesi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2008.
11. Saygın Ö, Polat Y, Karacabey, K. Çocuklarda hareket eğitiminin Fiziksel uygunluk özelliklerinin incelenmesi, F.Ü Sağlık Bil. Derg. 2005, 19(3) 205 – 212.
12. Savaş S. Uğraş A. Sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının Üniversiteli erkek Boks, Taekwondo ve Karate Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik özellikleri Üzerine olan etkileri, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 24, Sayı 3, 2004, 257 – 274.
13. Yüksek S, Cicioğlu İ. Türk ve Rus Judo Milli Bayan Takımlarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004, 11(4); 139 – 146.
14. Peker H A, Balcı Ş S, Arslan Ö, Bağcı E, Aydos L, Tamer K, Pepe H, Kalemoglu, Y. Atletizm Yapan Çocukların Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarının Ve Bazı Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi Cilt:15 No:1 Kastamonu Eğitim Dergisi, 2007, 427-438.
15. Savucu Y, Ramazanoğlu, F, Karahüseyinoğlu M F, Biçer, Y S. Alt Yapıdaki Küçük,Yıldız Ve Genç Basketbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi 2004, 18(4); 205-209.
16. Ziyagil M A, Zorba E, İmamoglu O, Bozatalı S. 6-14 yaş grubu çocuklarda yaş, cinsiyet ve spor yapma alışkanlığının sürat ve anaerobik güce etkisi. Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 1999, 3(3); 9-18.
17. Çınar, V, Polat, Y, Çatıktaş, F. 15 Yaş Çocukların Antropometrik özelliklerinin incelenmesi, 2005.
18. Arslan C. 9 – 10 Yaş grubu Çocukların bazı fiziksel ve antropometrik özelliklerinin incelenmesi Kayseri, Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Bitirme Tezi, 2010.
19. Ayan V, Mülazimoğlu O. Sporda yetenek seçimi ve spora yönelik 8 – 10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 2009, 23(3), 113 – 118.
20. Çınar V, Polat Y. 13 Yaş çocukların fiziksel uygunluk düzeyleri ile antropometrik özelliklerinin incelenmesi, 2005.
21. Cicioğlu İ, Kürkcü R, Eroğlu H, Yüksel S. 15 – 17 Yaş grubu güreşçilerin Fiziksel ve Fizyolojik özelliklerinin incelenmesi Spormetre, 2007, 5(4); 151 – 156.
22. İri R, Eker H. 10 – 14 Yaş Grubu Galatasaray Yaz Futbol Okuluna Katılan Çocukların Antropometrik Özelliklerinde Meydana Gelen Değişimlerin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2008, 10(3); 10-18.
23. Polat G. 9 – 12 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Motorik Fonksiyonları ve Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkileri, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2009, 60 – 61.
24. Gönülateş S, Öcal K, Gelen E, Göral K, Eren E. 12 – 13 Yaş Erkek futbolcularla aynı yaş grubu sedanter erkek çocukların bazı fiziksel uygunluk parametrelerinin karşılaştırılması, Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 2006.
25. Cicioğlu İ, Koç H, Eroğlu H, Öcal D, Orhan Ö. Greko-Romen ve Serbest Genç Milli Takım Güreşçilerinin Bazı Antropometrik, Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi , Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Programı, 2006.
26. Biçer Y, Kutlu M, Kaldırımcı M, Pala R. Güç ve Kuvvet Egzersizlerinin Zihinsel Engelli Çocukların Hareket Beceri ve Yeteneklerine Etkisi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 2004, 3(1); 173-179.
27. Aydos L, Taş M, Akyüz M, Uzun A. Genç elit güreşçilerin kuvvetle bazı antropometrik parametrelerinin ilişkisinin incelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009, 11 (4); 1-10.
28. Kürkcü R, Çalışkan E, Şirinkan A, Erciş S. 12 – 13 Yaş Greko-Romen Güreşçilerinin Vücut Yağ Yüzdesi, Kuvvet, Esneklik, Aerobik ve Anaerobik Güç Özelliklerinin Bir Sezonluk Değişimleri, SPOMETRE, A.Ü. BESYO Spor Bilimleri Dergisi 2007, 2.
29. Fişekçioğlu B. İl spor merkezi Yaz Dönemi Antrenman programlarına katılan çocukların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi, S.Ü.BES. Bilim Dergisi, KONYA, 2008, 10 (2); 10 – 22.
30. Aktan S. İlköğretimde 1 – 8 sınıflardaki öğrencilerin Kuvvet ilişkilerinin incelenmesi, OMÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun, 2006.

12 - 14 YAŞ KATEGORİLERİNDEKİ BAYAN TENİS OYUNCULARININ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİ

Burçin ÖLÇÜCÜ¹ Abdullah CANIKLI¹ Gökhan HADİ² M. Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL³

ÖZET

Bu çalışma 12 ve 14 yaş kategorisindeki toplam 32 bayan tenisçinin bazı fiziksel ve fizyolojik özellik ve farklılıklarını belirlemek için yapılmıştır.

Bu amaçla bayan tenisçilerin öncelikle, vücut kitle indeksi (VKİ) ve vücut yağ oranı (VYO) hesaplandı. Daha sonra ise sporculara; “dikey sıçrama”, esneklik, “el-kavrama kuvveti”, “sırt ve bacak kuvveti” testleri ile Wingate anaerobik güç testi ve Astrand testleri uygulandı. Verilerin istatistiksel analizi için, tüm parametrelerin aritmetik ortalama, minimum-maksimum ve standart sapma değerleri saptandı. Gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde Mann-Whitney U testi kullanıldı. Analizler sonucunda; 12 ve 14 yaş kategorisindeki oyuncuların değerleri sırasıyla; VKİ, 19,3±1,9 - 21,0±1,2 kg/m², VYO (%), 13,8±1,6 - 15,2±1,4, dikey sıçrama, 44,7±5,0 - 41,7±5,3 cm, sağ el kavrama, 20,2±4,1 - 25,0±4,2 kg, sol el kavrama, 16,7±3,7 - 22,5±3,4 kg, sırt kuvveti, 84±4,5 - 86,6±4,9, bacak kuvveti, 73±9,0 - 75,5±9,1 kg, MaxVO₂, 42,9±8,3 - 42,7±6,1 ml/kg/dk, zirve güç, 8,82±1,35 - 9,80±1,40 W/kg, ortalama güç, 4,71±0,62 - 6,77±0,74 W/kg olarak saptandı. Sonuç olarak VKİ (p<,05) ve VYO (p<,05) parametreleri ile sağ el kavrama kuvveti (p<,01), sol el kavrama kuvveti (p<,001), zirve güç (p<,05) ve ortalama güç (p<,001) değerlerinde 14 yaş kategorisi lehinde anlamlı farklılıklar bulundu. Dikey sıçrama ve maxVO₂ parametrelerinde istatistiksel bir anlamlılığa rastlanmamasına karşın 12 yaş kategorisinin matematiksel olarak daha iyi değerler elde ettiği belirlendi. Ayrıca her iki yaş grubuna mensup tenisçilerin VYO ve VKİ değerleri literatürle paralellik gösterirken, maxVO₂ değerlerinin ortalama aralığın alt sınırında olduğu anlaşıldı.

Anahtar Kelimeler: Tenis, fiziksel profil, maxVO₂, Wingate

PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF 12 – 14 AGE CATEGORIES FEMALE TENNIS PLAYERS

ABSTRACT

The aim of this research was to investigate some of physical and physiological characteristics and differences of 12 years categories (n=21, 12,3±0,6 age, 159±6,8 cm, 49,2±7,8 kg) and 14 years categories (n=11, 14,6±1,1 age, 172,1±5,6 cm, 62,3±5,4 kg) female tennis players. Body mass index (BMI), body fat ratio (%), vertical jump, flexibility, hand-grip test, back-grip test, Wingate anaerobic power and capacity test, Astrand test and sit-and-reach test were performed. Data were analyzed with SPSS 11.0 statistic program, in all parameters mean, maximum, minimum and standard deviation values were determined and Mann-Whitney U test was performed to determine the differences between groups, the p<,001, p<,01, p<,05 significant values were used. Findings of the 12 years categories and 14 years categories players were respectively as follows: athletic status 2,4±0,9 and 3,8±1,1 year, BMI values 9,3±1,9 and 21,0±1,2 kg/m², body fat ratio (%) 13,8±1,6 and 15,2±1,4, vertical jump 44,7±5,0 and 41,7±5,3 cm, hand grip right hand 20,2±4,1 and 25,0±4,2 kg, hand grip left hand 16,7±3,7 and 22,5±3,4 kg, maxVO₂ values 42,9±8,3 and 42,76,1 ml/kg/min,

¹Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Tokat, B. Ölçücü “Yazışmadan sorumlu yazar” safin_brcn@hotmail.com

²Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

³Öndokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Samsun

peak power values $8,82 \pm 1,35$ and $9,80 \pm 1,40$ W/kg, average power values $4,71 \pm 0,62$ and $6,77 \pm 0,74$ W/kg. As a result, significant differences were found for 14 years category in BMI ($p < 0,05$), body fat ratio ($p < 0,05$), right hand grip ($p < 0,01$), left hand grip ($p < 0,001$), peak power ($p < 0,05$) and average power ($p < 0,001$). Although no statistical significance was found in vertical jump and max VO₂ parameters, better mathematical values were found for 12 years category. Body fat ratio and BMI values were parallel with the literature; however, max VO₂ values were below the average.

Key Words: Tennis, physical profile, maxVO₂, Wingate

GİRİŞ

Günümüzde tenis sporu çağdaş dünyanın benimsemiş olduğu, uygulaması heyecan veren, seyretmesi ise heyecanla birlikte hayranlık uyandıran olimpik bir spor dalıdır. Bu spor dalı, aerobik ve anaerobik yüklenmelerin birlikte olduğu ve aynı zamanda kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi biyomotor yetilerin de iyi seviyede olmasını gerektiren bir performans sporudur [1,2].

Bu anlamda tenis, gelişmiş fiziksel uygunluk gereksinimi gösteren spor dallarından biridir. Bir tenisçinin etkili bir vuruş yapabilmesi için tüm fiziksel uygunluk parametrelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir. Rakibe temasın olmadığı tenis oyununda özellikle hızlı yön değiştirmelere, hızlı kol hareketlerine, sıçramalara ve hamlelere ihtiyaç duyulur [3,4,5]. Bu yüzden tenis sporunda, anaerobik ve aerobik güçlerin yüksek olmasının yanında kuvveti oluşturan kasların da güçlü olması gerekir [1,3,6]. Kuşkusuz bütün bu özelliklerin etkili antrenmanlarla geliştirilmesi, sporcunun başarısını olumlu yönde etkileyecektir. Esasen sporcuların antrenmanlardan beklentileri de performansı üst düzeye ulaştırmak yönünde belirginleşmektedir.

Diğer yandan, sporcuların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerini içeren fiziksel uygunluk değerleri, yetenek seçiminde oldukça önemlidir. Ulusal ve uluslararası tenis müsabakalarında yüksek performans için bransa özgü fiziksel gereksinimlerin ve bu gereksinimlere oyuncu ve takımların cevap verebilme kapasitelerinin değerlendirilmesi gerekmektedir. O nedenle optimal performansa ulaşabilmek için teknik ve taktik yetenekler ile fiziksel formun kombinasyonu mutlaka beraberce değerlendirilmelidir. Ayrıca Hoare' ye göre yetenek seçimi programları fiziksel-fizyolojik özellikler ile birlikte bireysel sporlar üzerinde yoğunlaşmaktadır ve takım sporlarında performansın belirlenmesinde çok fazla ele alınmamaktadır [7].

Bu çerçevede günümüz popüler spor dallarından olan tenisin hem ferdi ve hem de takım sporu olarak öne çıktığı ve sportif katılımında önemli bir cazibe alanı oluşturduğu görülmektedir. Söz konusu bu niteliği geliştirmek ve süreci hızlandırmak bakımından teniste yetenek seçimi ve yeteneğin geliştirilebilmesi son derece önemlidir. Buradan hareketle eldeki çalışmanın amacı, yetenek seçimi ve yetiştirilmesi yönünden teniste kritik bir yaş olarak önem kazanan 12 ve 14 yaş kategorisindeki genç bayanların fiziksel ve fizyolojik özelliklerini incelemek ve ortaya çıkan sonuçları değerlendirmek biçiminde belirlenmiştir.

MATERYAL ve METOD

Araştırmaya Tokat ilinde ikamet eden 12 yaş (N=11) ve 14 yaş (N=21) kategorilerindeki bayan tenisçiler katıldı. Testler, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Performans Laboratuvarı'nda uygulandı. Tüm deneklere ölçümlerden bir gün önce antrenman yapmamaları ve test günü sabahı hafif bir kahvaltı yaparak laboratuara gelmeleri söylendi. Testler

öncesi tüm deneklere test prosedürleri ve olası riskleri hakkında bilgi verildi. Sonra deneklerin aynı gün içerisinde sırasıyla; yaş, boy, ağırlık, vücut yağ oranı ölçümleri alındı ve vücut kitle indeksleri (VKİ) hesaplandı. Bu aşamayı takiben deneklere (saat 09:00' dan itibaren) esneklik, dikey sıçrama, el kavrama kuvveti (hand-grip dinamometre), sırt ve bacak kuvveti (back-grip dinamometre), Wingate (Anaerobik Güç ve Kapasite Testi) testleri ve bu testlerden 48 saat sonra da Astrand (Aerobik Güç Testi) testi uygulandı.

Antropometrik Ölçümler

Deneklerin yaşlarının saptanması, takvim yaşları dikkate alınarak yapıldı. Boy ölçümlerinde; başın pozisyonu Frankfurt düzleminde, çıplak ayakla, üzerlerinde sadece şort ve t-shirt ile, Heath-Carter Somatotip Metoduna göre Harpenden Antropometri Seti (Holtain Limited, İngiltere) kullanılarak yapıldı ve ölçüm değeri cm cinsinden yazıldı. Bu ölçümlere bağılı olarak vücut kitle indeksi, $VKI = \frac{\text{ağırlık(kg)}}{\text{boy(m)}^2}$ formülüyle hesaplandı. Deneklerin ağırlık ölçümleri ise; çıplak ayakla, üzerlerinde sadece şort ve t-shirt olmak üzere ağırlık ölçen bir baskülde yapıldı ve ölçüm değeri kg olarak yazıldı.

Vücut Yağ Oranı Ölçümü

Deneklerin vücut yağ oranı deri katlanma yöntemi ile alındı ve ölçümler Holtain Skinfold Caliper cihazı ile yapıldı. Ölçüm metodu olarak Yuhazs Metodu kullanıldı. Denekler ayakta iken vücutlarının sağ tarafından yapılan ölçümler triceps, subscapula, abdomen ve suprailiac olmak üzere toplam dört bölgeden alındı. Her bölgede üçer ölçüm yapıldı ve bunların ortalamaları alınıp mm cinsinden yazıldı. Yuhazs Metodu ile yapılan ölçümlerde kullanılan formül; $\% \text{ Yağ} = 5,783 + 0,153 \times (\text{Triceps} + \text{Subscapula} + \text{Abdomen} + \text{Suprailiac})$ şeklinde idi [8].

Esneklik Ölçümü

Standart belirlenmiş otur-eriş sehпасı üzerinde, denekler uzun oturuşta, bacak ve kolları gergin pozisyonda iken üçer ölçüm alındı, bunlardan en iyi maksimal uzanma noktası belirlenerek cm cinsinden kaydedildi.

Dikey Sıçrama Testi

Anaerobik gücün ve maksimal dikey sıçrama yüksekliğinin belirlenmesinde TTK 5106 JUMP–MD (Takei Scientific Instruments Co., Japan) ölçüm cihazı kullanıldı. Sıçramalar dikey pozisyonda başlatıldı ve on saniye ara ile üç deneme yaptırıldı. Sporculardan kolların salınımı ile serbest olarak sıçramaları istendi.

El-Kavrama Kuvveti testi

Sağ ve sol el kavrama kuvvetinin ölçümü için (Takei Scientific Instruments Co., Japan) el dinamometresi kullanıldı. Gergin kolla dinamometre kolunun sıkılması istendi, her kol için üç denemeden en iyisi kg cinsinden kaydedildi.

Sırt ve Bacak Kuvveti Testi

Deneklerin squat pozisyonundan yükselmesiyle bacak, fleksiyon pozisyonundaki gövdenin ekstensiyona getirilmesiyle de sırt kuvveti ölçüldü. Ölçümler için TTK 5102 BACK–D aleti kullanıldı (Takei Scientific Instruments Co., Japan).

Wingate Anaerobik Güç ve Kapasite Testi

Wingate Anaerobik Güç Testi için Monark Weight Ergometer 824E modelinde, bir bilgisayar programı ile çalışan Monark Bodyguard AB Version 1,00 Monark Wingate Ergometer testi kullanıldı. Deneklere 15 dakikayı geçmeyen bir genel ısınma periyodundan sonra, laboratuvar koşullarındaki diğeri bir Monark Ergometre Bisiklette 5 dakikalık özel bir ısınma yaptırıldı. Özel ısınma sonrası denekler ölçüm yapılacak bisiklet ergometresinde kilogram başına 75 gr. olarak hesaplanan bir yüke karşı 30 saniye süresince supramaksimal bir süratle pedal çevirdiler. İlk 5 saniyedeki pedal

çevirme sürati ve yükten hesaplanan güç, anaerobik alaktasit gücü verdi. 30 saniyedeki pedal çevirme sürati ve yükten hesaplanan güç ise ortalama güç ve anaerobik kapasiteyi vermektedir [9]. Değerlendirmelerde zirve güç (W/kg), ortalama güç (W/kg) olmak üzere iki parametre incelendi.

Astrand Aerobik Güç Testi

Maksimal oksijen kapasitesinin indirekt yöntemle saptandığı Astrand Aerobik Güç Testinde, pedal hızını gösteren bir ergobisiklette 50 rpm'de (devir) 3 dk ısınma ve 6 dk'lık esas evre sırasında kalp atım hızındaki (120-170 atım/dk aralığındaki) artışın saptanması amaçlandı. Deneğe özel yüklenen yükte yapılan submaksimal test sonunda elde edilen son iki dakikadaki nabız ortalaması ile uygulanan yük Astrand Nomogram'na konarak değerlendirme yapıldı, ayrıca yaş düzeltme katsayıları da eklendi, çıkan değer ml/kg/dk cinsinden değerlendirildi [10].

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 11.0 istatistik paket programı kullanılarak yapıldı. Tüm parametrelerde aritmetik ortalama, minimum-maksimum ve standart sapma değerleri saptandı. Gruplar arası farklılıkların saptanmasında Mann-Whitney U testi kullanıldı ve anlamlılık değerleri olarak $p<,001$, $p<,01$ ve $p<,05$ kabul edildi.

BULGULAR

Tablo 1. 12 Yaş kategorisi tenisçilerinin bazı fiziksel ve fizyolojik özellikleri

N=21	≥	≤	\bar{x}	ss
Yaş (yıl)	11	14	12,3	1,6
Spor yaşı (yıl)	2	5	2,4	1,9
Boy (cm)	150	180	159,3	6,8
Vücut Ağırlığı (kg)	41,0	74,0	49,2	7,8
VKİ (kg/m ²)	15,8	24,0	19,3	1,9
VYO (%)	11,4	17,5	13,8	1,6
Dikey Sıçrama (cm)	32	53	44,7	5,0
El Kavrama/sağ (kg)	13,9	28,1	20,2	4,1
El Kavrama /sol (kg)	9,4	26,1	16,7	3,7
MaxVO ₂ (ml/kg/dk)	28,6	55,1	42,9	8,3
Zirve Güç(W/kg)	5,53	10,77	8,82	1,35
Ortalama güç (W/kg)	3,60	6,16	4,71	1,62
Otur-Eriş (cm)	10,0	22,0	11,2	5,8
Sırt Kuvveti (Kg)	76,5	91	84	4,5
Bacak Kuvveti (Kg)	54,5	90,0	73	9,0

12 yaş kategorisindeki oyuncuların spor geçmişleri; =2,4±0,9 yıl, VKİ değerleri; =19,3±1,9 kg/m², vücut yağ oranları (%); =13,8±16, dikey sıçrama değerleri; =44,7±5,0 cm, sağ el kavrama kuvvetleri; =20,2±4,1kg, sol el kavrama kuvvetleri; =16,7±3,7 kg, maxVO₂ değerleri; =42,9±8,3 ml/kg/dk, zirve güç değerleri; =8,82±1,35 W/kg, ortalama güç değerleri; =4,71±0,62 W/kg, esneklik değerleri; =11,2±5,8 cm, sırt kuvveti değerleri; =84±4,5 kg ve bacak kuvveti değerleri; =73±9,0 kg olarak saptandı (Tablo 1).

Tablo 2. 14 Yaş kategorisi tenisçilerinin bazı fiziksel ve fizyolojik özellikleri

N=11	≥	≤	\bar{x}	SS
Yaş (yıl)	12	16	14,6	1,1
Spor yaşı (yıl)	2	6	3,8	1,1
Boy (cm)	164	180	172,1	5,6
Vücut Ağırlığı (kg)	53,5	74,0	62,3	5,4
VKİ (kg/m ²)	18,8	22,9	21,0	1,2
VYO (%)	12,1	17,2	15,2	1,4
Dikey Sıçrama(cm)	32	51	41,7	5,3
El Kavrama/sağ (kg)	17,1	32,1	25,0	4,2
El Kavrama /sol (kg)	18,1	30,3	22,5	3,4
MaxVO ₂ (ml/kg/dk)	30,5	52,3	42,7	6,1
Zirve Güç (W/kg)	6,27	11,75	9,80	1,40
Ortalama Güç (W/kg)	5,38	8,36	6,77	1,74
Otur-Eriş (Cm)	10	22	11,2	5,8
Sırt Kuvveti (kg)	78,5	93,0	86,6	4,9
Bacak Kuvveti (kg)	56,5	92,0	75,5	9,1

14 yaş kategorisindeki oyuncuların spor geçmişleri; =3,8±1,1 yıl, VKİ değerleri; =21,0±1,2 kg/m², vücut yağ oranları (%); =15,2±1,4, dikey sıçrama değerleri; =41,7±5,3 cm, sağ el kavrama kuvvetleri; =25,0±4,2 kg, sol el kavrama kuvvetleri; =22,5±3,4 kg, maxVO₂ değerleri; =42,76,1 ml/kg/dk, zirve güç değerleri; =9,80±1,40 W/kg, ortalama güç değerleri; =6,77±0,74 W/kg, sırt ve bacak kuvvetleri (sırasıyla); = 86,6±4,9 ve =75,5±9,1kg ve esneklik değerleri; =11,2±5,8 cm olarak belirlendi (Tablo 2).

Tablo 3. 14 ve 12 yaş kategorisinin incelenen bazı parametrelerindeki ortalama farklılıkları

	Spor Yaşı (yıl)	Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ (kg/m ²)	VYO (%)
Önem düzeyi	p<,01	p<,001	p<,001	p<,05	p<,05
14 ve 12 yaş kategorisinin ortalama farklılıkları	1,4	12,8	13,1	1,7	1,4

Tablo 3a. 14 ve 12 yaş kategorisinin incelenen bazı parametrelerindeki ortalama farklılıkları (devamı)

	Dikey Sıçrama (cm)	El Kavrama Sağ (kg)	El Kavrama Sol (kg)	MaxVO ₂ (ml/kg/dk)	Zirve Güç (W/kg)
Önem düzeyi	p>,05	p<,01	p<,001	p>,05	p<,05
14 ve 12 yaş kategorisinin ortalama farklılıkları	-3	4,8	5,8	-0,2	0,98

Tablo 3b. 14 ve 12 yaş kategorisinin incelenen bazı parametrelerindeki ortalama farklılıkları (devamı)

	Ortalama Güç (W/kg)	Otur-Eriş (cm)	Sırt kuvveti (kg)	Bacak Kuvveti (kg)
Önem düzeyi	p<,001	-	p>,05	p>,05
14 ve 12 yaş kategorisinin ortalama farklılıkları	2,06	0,00	2,6	2,5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada 12 ve 14 yaş kategorisindeki bayan tenisçilerinin bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri incelenmiş ve aralarındaki farklar belirlenmeye çalışılmıştır.

Bayan sporcu gruplarının spor yaşı, boy, vücut ağırlığı, VKİ ve VYO değerleri incelendiğinde söz konusu parametrelerde anlamlı farklar görülmektedir. Bu sonuçların beklendiği gibi 14 yaş kategorisi lehinde belirginleştiği anlaşılmaktadır. Biyolojik yaş dikkate alındığında söz konusu parametrelerdeki farkın doğal olduğu söylenebilir. VKİ ve VYO' da ki farkların artan yaşla birlikte boy uzunluğu ve vücut ağırlığındaki artışlarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Tablo 3).

Tenis sporunda performansın sergilenebilmesi için kuvvet oldukça önemli bir parametredir. Dolayısıyla belli bir periyotta ortaya konulan performans miktarının ifadesi olarak görülebilir. Bilindiği gibi alt ekstremite kuvveti, en kısa sürede topa yetişmeyi, üst ekstremite kuvveti ise maç esnasında toplara daha hızlı vurulmasını sağlamaktadır. Sağlam ve doğru bir raket tutuşu, bilek ve dirsek sakatlanmalarını önlemekle birlikte raket kullanımlarını ve özellikle merkez dışı vuruşlarda raket dengesinin korunmasını temin etmektedir [11]. Bu çalışmada 12 yaş kategorisindeki tenisçilerin dominant el izometrik kuvvet değerleri; 20,2±4,1 kg, dominant olmayan el izometrik kuvvet değerleri; 16,7±3,7 kg, 14 yaş grubu tenisçilerin dominant el izometrik kuvvet değerleri; 25,0±4,2 kg, dominant olmayan el izometrik kuvvet değerleri ise; 22,5±3,4 kg olarak bulunmuştur. Ölçücü ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada dominant el izometrik kuvvet değerleri; 25,50±5,76, dominant olmayan el izometrik kuvvet değerleri ise; 22,71±4,99 olarak bildirilmektedir [12].

Çalışmamızın el kavrama testinde olduğu gibi, ortalama güç değerlerinde de sonuçlar beklendiği gibi 14 yaş kategorisi lehinde bir anlamlılık ortaya koymaktadır (Tablo 3b). Aynı şekilde zirve güç değeri bakımından da 14 yaş kategorisinde daha iyi bir performans gösterildiği anlaşılmaktadır. Ancak biyolojik yaş dikkate alındığında bu iki grup arasındaki farkın daha fazla olması gerektiği söylenebilir (Tablo 3a). Buna karşın grupların dikey sıçrama ve maxVO2 değerlerinde ise beklenenin tersine, 12 yaş kategori oyuncularının daha iyi performans gösterdikleri belirlenmiştir. Ancak bu durum istatistiksel yönden anlamlı değildir.

Eklemlerin normal hareket sınırı içerisinde serbestçe hareket etme miktarı olarak nitelendirilen esnekliğin, bireyin yaşam kalitesini ve sportif performansını etkilediği bilinmektedir. Hareketlilik özelliği yeterli olmayan tenisçilerde; yetersiz teknik öğrenme, yüksek yaralanma riski, hareket kalitesinin yetersizliği ile genel performans gelişiminin yavaşlaması, kuvvet, sürat özelliklerinin gelişiminin engellenmesi, bir kısım kas kramplarında aşırı gerilim ve sertlik, değişik spor dallarındaki teknik hareketlerin uygulanmasında kalite ve tekniğin kötüleşmesi gibi pek çok sorunla karşılaşmaktadır [13]. Otur-eriş testi omurga esnekliğinin ve hamstring kas grubu uzunluğunun belirlenmesinde sıklıkla kullanılan bir testtir. Cornbleet ve Woolsey [14], 211 bayan üzerinde yaptıkları çalışmada otur-eriş testi değerini ortalama 24 cm olarak saptamışlardır. Acar ve arkadaşları tarafından, üniversiteli tenisçiler üzerinde yapılan bir çalışmada esneklik değeri ortalama 12,08 cm olarak bildirilmektedir [15]. Bu çalışmada ise 12 ve 14 yaş kategorisi otur-eriş testi sonucu her iki grup için de ortalama 11,2±5,8 cm olarak belirlenmiştir. Bu değer tenis literatüründe bildirilen değerlere göre zayıf sınıflamasına girmektedir [16]. Bu yüzden çalışma sonuçları 12 ve 14 yaş kategorisindeki tenisçilerin esneklik çalışmalarına daha çok gereksinim duyduklarını göstermektedir.

Bazı yazarlar vücut kompozisyonunun, enerji ilişkili fiziksel kuvvet ve beceri gerektiren çeşitli spor branşlarında başlıca faktör olduğunu bildirmektedirler [17,18]. Bir kaynakta tenis branşında optimal VYO aralığının %11-24 olması gerektiği belirtilmektedir [19]. Hassapidou ve Manstrantoni [20], farklı spor branşlarına ait elit sporcular üzerinde yaptıkları araştırmada VYO değerlerini;

voleybolcularda %19,7±3,7, orta mesafe koşucularında %13,5±2,7 ve yüzücülerde %18,9±2,9 olarak saptamışlardır. Unierzyski, çalışmasında 12 yaş grubu tenisilerden A kategorisinde bulunanların vücut yağ oranlarını % 15,3 ve B kategorisinde olanlarını ise % 16,2 olarak bulmuştur [21]. Yavuz, 12-14 yaş elit kız ve erkek tenis oyuncularının morfolojik özellikleri ile motor performansları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada 12-14 yaş elit tenis oyuncularının vücut yağ oranlarını % 16,87 ± 3,50 olarak bildirmektedir [32]. Ölçücü ve arkadaşları ise bir çalışmada vücut yağ oranlarını % 13,27±4,58 olarak bulmuşlardır [12]. Çalışmamızda ortaya çıkan VYO sonuçları ile diğer çalışma sonuçları arasında benzerlikler vardır. Vücut yağ oranının az olması yağsız vücut kitlesinin artışı anlamına gelmektedir. Dolayısıyla; yağsız vücut kitlesindeki bu artışın sportif performansa olumlu yönde etki edeceği düşünölmektedir.

Çalışmamızda 12 ve 14 yaş kategorisi dikey sıçrama değerleri sırasıyla; 44,7±5,0 cm ve 41,7±5,3 cm olarak belirlenmiştir. Thissen tarafından bayan voleybolcular üzerinde yapılan bir araştırmada dikey sıçrama değerleri ortalama 43,6±5,6 cm olarak bildirilmektedir. Yine Zorba ve arkadaşlarının bayan voleybolcuların üzerinde yaptığı başka bir çalışmada, aynı parametre değerlerinin 33,96 ± 3,98 cm olduğu ifade edilmektedir. Dikey sıçramayla ilgili iiteratür değerlerinin ise 33,9-52,4 cm aralığında ve 44,4 cm ortalamasında olduğu belirtilmektedir [23,24]. Çalışmamıza ait 12 yaş kategorisinin sonucu bu değerle paralellik gösterirken 14 yaş kategorisinin elde ettiği sonuç daha düşüktür ve bu değerin antrenmanlar ile geliştirilmesi gerektiği söylenebilir.

Beden kompozisyonu çalışmalarında, spor türüne göre birçok profesyonel özelliklerin mekanik avantajlar sağladığı dikkate alınarak bazı indeksler kullanılmaktadır. Bu indekslerden en çok kullanılanları beden kitle indeksi (BKI) ve cormique indeksidir [25]. Bir tenisçinin boyunun ve özellikle üst ekstremitesinin uzun (vücut ağırlığı ile birlikte yere dengeli basan bir vücut yapısına sahip bulunması) olması onun başarisında önemli bir etkidir. Yapılan bu çalışmada tenisçilerin VKİ değerleri 19,3±1,9 kg/m² ve 21,0±1,2 kg/m² olarak belirlenmiştir. Houston ve arkadaşları tenisçiler üzerinde yaptıkları çalışmalarında VKİ değerlerini 22,1 ± 5,50 kg/m² [26], Cohen ve arkadaşları ise 22,3 ± 7,40 kg/m² olarak bildirmişlerdir [27]. Literatürdeki bulgular, çalışmamızdaki bulguları destekler niteliktedir.

Rusko; kısa süreli, yüksek şiddetteki eforlarda, maksimal nöromüsküler ve anaerobik güç ile anaerobik kapasitenin önemi ve gereksiniminin çok yüksek olacağını ve sıçrama testleri, merdiven koşu testi ve bazı bisiklet testlerinin alaktik anaerobik güç, kuvvet ve kas gücünün hız bileşenleri üzerine bilgi verdiğini, tükenene kadar süren sabit yüklü ve tam efor testlerinin ise laktik anaerobik güç ve kapasiteyi belirlediğini öne sürmüştür [28]. Weinstein ve ark. 14 bayan üzerinde yaptıkları çalışmada ortalama güç değerlerini 8,3 W/kg olarak saptamışlardır. Özkol, yaşları 12,9±0,8 yıl olan 15 bayan yüzücü üzerinde yaptığı çalışmada yüzücülerin zirve güç değerini 9,45±1,54 W/kg, ortalama güç değerini ise 6,85±0,84 W/kg olarak belirlemiştir [9]. Armstrong ve arkadaşları bayanlar üzerinde yaptıkları longitudinal bir çalışmada zirve güç ve ortalama güç değerlerini (12,2±0,4 yaş) 7,56 W/kg ve 6,25 W/kg, (13,2±0,4 yaş) 9,26 W/kg ve 6,63 W/kg, (17,0±0,3 yaş) 8,77 W/kg ve 6,96 W/kg olarak bildirmektedir [29]. Bencke ve arkadaşları da dört farklı spor branşında bayan sporcuların anaerobik performanslarını incelemişler ve sporcuların zirve güç ve ortalama güç değerlerini yüzme branşında (11,8 yaş) 7,9 W/kg ve 7,2 W/kg, tenisde (11,9 yaş) 8,3 W/kg ve 7,2 W/kg, hentbolda (12,3 yaş) 8,7 W/kg ve 7,2 W/kg, cimnastikte (11,8 yaş) 8,2 W/kg ve 7,3 W/kg olarak tespit etmişlerdir [30]. Bu çalışmada 12 yaş kategorisinin zirve ve ortalama güç değerleri 8,82±1,35 ve 4,71±0,62 W/kg, 14 yaş kategorisinin zirve ve ortalama güç değerleri 9,80±1,40 ve 6,77±0,74 W/kg şeklinde belirlenmiştir. Literatürdeki zirve güç değerleri incelendiğinde 7,56-9,45 W/kg aralığında ve 8,51 W/kg ortalama gösterdikleri görölmektedir. Çalışmamızdaki 12 yaş kategorisi sonucu bu değere

paralel, 14 yaş kategorisi sonuçları ise bu değerin üstünde bulunmuştur. Literatürdeki ortalama güç değerlerinin ise 6,25-8,30 W/kg aralığında ve 7,09 W/kg ortalama gösterdikleri bildirilmektedir [9,29,30,31]. Buna göre çalışmamızdaki 12 yaş kategorisinin ortalama güç değeri oldukça düşüktür. Sonuç olarak 12 yaş kategorisinin ortalama güç değerinin düşük çıkması bu yaş gruplarında anaerobik enzim aktivitesinin düşük olması ile ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla bu sporcuların laktatit anaerobik yüklenmelere karşı iyi bir performans gösteremeyecekleri ifade edilebilir.

Rusko; bacaklar ile yapılan çalışmalarda vastus lateralis ve gastrocnemius kaslarındaki yavaş kasılan kas fibril yüzdesinin ve bir aerobik enzim olan süksinat dehidrogenaz'ın maksimal oksijen kullanımı (maxVO₂) ile oldukça ilişkili olduğunu ve maksimal oksijen kullanımı arttıkça vastus lateralis kasındaki yavaş kasılan kas fibril yüzdesinin ve süksinat dehidrogenaz enzim aktivitesinin arttığını ileri sürmüştür. Buna ek olarak maxVO₂'nin birkaç dakikadan 1 saate kadar varan maksimal iş esnasında büyük kas gruplarındaki performansın çok önemli bir belirleyicisi olduğunu belirtmektedir [32].

Toyoda ve arkadaşları [33], 6 bayan voleybolcuda maxVO₂ değerlerini 46,3 ml/kg/dk, Tsunawake ve arkadaşları [34], ortalama 17,4 yaş elit bayan voleybolcularda maxVO₂ değerlerini 46,6 ml/kg/dk, Spence ve arkadaşları [35], 41,7 ml/kg/dk, Puhl ve arkadaşları [36] 21,6 yaş ortalamasına sahip elit bayan voleybolcularda maxVO₂ değerlerini 50,6 ml/kg/dk, Jousellin ve arkadaşları [37], 52,7 ml/kg/dk, Hakinen ise [38], 48,1±3,4 ml/kg/dk olarak saptamışlardır, Bu çalışmadaki 12 ve 14 yaş kategorisi maxVO₂ değerleri; 42,9±8,3 ve 42,7±6,1 ml/kg/dk olarak saptanmıştır. İncelenen diğer literatürlerdeki maxVO₂ değerlerinin 41,7-55,5 ml/kg/dk aralığında ve 48,2 ml/kg/dk ortalamasında olduğu belirlenmiştir [33,34,35,36,37,38]. Bu değerlere göre çalışma sonuçlarının normalin alt sınırlarında olduğu belirtilebilir.

Bilindiği gibi tenis sporunda hem üst, hem de alt ekstremite kuvveti oldukça önemlidir ve sportif performansın ortaya konulmasında temel bir niteliktir. Birinci ve ikinci lig tenisçilerin kuvvet parametrelerindeki farklar incelendiğinde; birinci lig tenisçilerin bacak kuvvet değerleri 185,1 ± 9,60 kg, sırt kuvvet değerleri 143,1 ± 12,5 kg, ikinci lig tenisçilerin bacak kuvvet değerleri, 173,9 ± 10,1 kg, sırt kuvvet değerleri 131,6 ± 12,4 kg olarak bulunmuştur. Çalışmamızda 12 yaş kategorisindeki tenisçilerin sırt kuvvet değerleri; =84±4,5 kg, bacak kuvvet değerleri; =73±9,0 kg, 14 yaş kategorisindeki tenisçilerin sırt ve bacak kuvvetleri sırasıyla; = 86,6±4,9 ve =75,5±9,1 kg olarak saptanmıştır. Çalışmamızda yer alan 14 yaş grubu bayan tenisçilerin kuvvet oranlarının doğal olarak 12 yaş gruplarından yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 3b). Fakat bununla birlikte, 12 ve 14 yaş kategorisinin bu değerleri literatüre göre optimal aralıkta olsa bile ortalamadan oldukça düşüktür. O sebeple, bir çalışmada da vurgulandığı gibi [4], bayan sporcuların, bilhassa küçük yaş gurubu tenisçilerin, çalışmalarında biraz daha fazla kuvvet antrenmanlarına yer vermeleri gerekmektedir. Sonuç olarak çalışmamızda VKİ (p<,05) ve VYO (p<,05) parametreleri ile sağ el kavrama kuvveti (p<,01), sol el kavrama kuvveti (p<,001), zirve güç (p<,05) ve ortalama güç (p<,001) değerlerinde 14 yaş kategorisi lehinde anlamlı farklılıklar bulundu. Buna karşın dikey sıçrama ve maxVO₂ parametrelerinde 12 yaş kategorisinin matematiksel olarak daha iyi değerler elde ettiği belirlendi. Ayrıca her iki yaş grubuna mensup tenisçilerin VYO ve VKİ değerlerinin literatürle örtüştüğü, maxVO₂ değerlerinin ise literatürde yer alan ortalama aralığın alt sınırında olduğu anlaşıldı.

KAYNAKLAR

1. Ferrauti A, Maier P, Weber K. Tennistraining, Meyer and Meyer Verlag, 2002.
2. Kermen O. Tenis Teknik ve Taktikleri, Aşama Matbaacılık, İstanbul, 1997.
3. Chu D A. Power Tennis Training, Human Kinetics Champaign, 1995, 7 (15); 33-45.

4. Gullikson T. Teniste Fiziksel Uygunluk Testleri (Çev. Yavuz Yarsuvat B.), Spor Araştırmaları Dergisi, 2003, 7 (1); 135-156.
5. Weber K. Tennis-Fitness, BLV Verlagsgesellschaft, 1982.
6. Zorba E. Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, GSGM Yayınları, Ankara, 1993.
7. Hoare D.G. Predicting success in junior elite basketball players the contribution of anthropometric and physiological attributes, *Sci. Med Sport*, 2000, 3 (4); 39-405.
8. Yuhazs M.S. The Effects of Sports Training and Body Fat in Men with Prediction of Optimal Body Weight, Doctoral Thesis, Urbana, İllinois, 1966.
9. Özkol M Z. 12-14 Yaş Gruplarındaki Kız ve Erkek Yüzücülerin Bazı Anaerobik Güç Parametrelerinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Performans Dergisi, İzmir, 2001, 7 (1); 7-16.
10. Huerta M, Grotto I, Shemla S, Ashkenazi I, Shpilberg O, Kark J D. Cycle ergometry estimation of physical fitness among Israeli soldiers. *Mil. Med.* 2004, 169 (3); 217-20.
11. Bompa T O. Antrenman Kuramı ve Yöntemi (Çev: Keskin L, Tuner AB.), Bağırgan Yayımevi, Ankara, 1998.
12. Ölçücü B, Cenikli A, Ağaoğlu Y S, Erzurumluoğlu A. 10-14 Yaş Çocuklarda Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Erzurum, 2010, 12 (2); 1-11.
13. Kasap H. Sporda Elektronik Fleksiyometre Geliştirilmesi ve Bu Yollar Esneklik Ölçümü, M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 1988.
14. Cornbleet S L, Woolsey N B. Assessment of hamstring muscle length in school-aged children using the sit-and-reach test and the inclinometer measure of hip joint angle, *Phys Ther*, 1996, 76 (8); 850-5.
15. Acar M, Varol S R, Taşkıran Y. Üniversiteli Tenişçilerin Eklem Hareketliliği ve Esnekliklerinin Diğer Sporcularla Karşılaştırılması, E. Ü. Performans Dergisi, İzmir, 1995, 1 (1); 11-17.
16. Tamer K. Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2000.
17. Kitagawa K, Ikuta K, Hara Y, Hirota K. Investigation of lean body mass as a limiting factor of maximum oxygen uptake, *Jpn J Phys Fitness Sports Med*, 1974, 23; 96-100.
18. Wilmore J H. Body composition in sport and exercise: directions for future research, *Sci. Med Sports Exerc.* 1983, (15); 21-31.
19. Lee R, Nieman D. Anthropometry. In *Nutritional Assessment*. ed. Wheatly J., Madison, WI: McGraw Hill Higher Education. 1993.
20. Hassapidou M N, Manstrantoni A. Dietary intakes of elite female athletes in Greece, *The British Dietetic Association, J Hum Nutr Dietet* 2001, 14; 391-396.
21. Unierzyski P. Influence of Physical Fitness Specific to the Game of Tennis, Morphological and Psychological Factors on Performance Level in Tennis in Different Age Groups, *Science and Racket Sports*. London, 1995.
22. Yavuz B. 12-14 Elit Kız ve Erkek Tenis Oyuncularının Morfolojik Özellikleri İle Motor Performansları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1990.
23. Thissen M J L. Selection and Classification of High School Volleyball Players From Performance Tests. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1991, 31 (3); 16-25.
24. Zorba E, Ziyadı M A, Çolak H ve ark. "12-15 Yaş Grubu Voleybolcuların Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Değerlerinin Sedanter Grupla Karşılaştırılması". Hacettepe Üniversitesi Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Ankara, 1995, 1: 10-15.
25. Özer K. Antropometri, Sporda Morfolojik Planlama, Kazancı Matbaacılık, İstanbul. 1993.
26. Houston T K, Meoni L A, Ford D E, Brabcati F L, Cooper L A, Levine D M, Liang K Y, Klag M J. Sports Agabeylity in Young Men and the Incidence of Cardiovascular Disease, *The American Journal of Sports Medicine*, 2002, 112; 689-695.
27. Cohen D B, Mont M A, Campbell K R, Vogelstein B N., Loewy I W. Upper Extremity Physicl Faetors Affecting Tennis Serve Velocity, *The American Journal of Sports Medicine*, 1994, 22 (6); 746-750.
28. Rusko H K. Measurement of Maximal and Submaximal Anaerobic Power: An Introduction. *International Journal of Sports Medicine*, 1996, 17; 89-90.
29. Armstrong N, Welsman J R, Chia M YH. Short term power output in relation to growth and maturation. *Br J Sports Med*, 2001, 35; 118-124.
30. Bencke J, Damsgaard R, Saekmose A, Jorgensen P, Jorgensen K, Klausen K. Anaerobic power and muscle strength characteristics of 11 years old elite and non-elite boys and girls from gymnastics, team handball, tennis and swimming. *Scand J Med Sci Sports*, 2002, 12(3); 171-8.
31. Weinstein Y, Bediz C, Dotan R, Falk B. Reliability of peak-lactate, heart rate, and plasma volume following the Wingate test, *Sci. Med Sports Exerc.* 1998, 30(9); 1456-60.
32. Rusko H K, Havu M, Karvinen E. Aerobic performance capacity in athletes. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 1978, 20(2); 9-151.
33. Toyoda H, Hirota K, Shimazu D, Takeuchi M, Furusawa H, Yamamoto K, Sano Y, Yoshinaga T. Studies on the Physical abilities of volleyball players: report 5 comparison of physical fitness between the Japanese and the Chinese women players, *Proc Dep Phys Educ, Coll Gen Educ, Univ of Tokyo*, 1975, 9; 61-72.

34. Tsunawake N, Tahara Y, Moji K, Muraki S, Minowa K, Yukawa K. Body Composition and Physical Fitness of Female Volleyball and Basketball Players of the Japan Inter-high School Championship Teams J Physiol Anthropol Appl Human Sci Med Sports, 2003, 22 (4); 195–201.
35. Spence D W, Disch J G, Fred H L, Coleman A E. Descriptive profiles of highly skilled women volleyball players, Med Sci Sports Exerc. 1980, 17(12); 299–302.
36. Puhl J, Case S, Fleck S, Handel V. Physical and physiological characteristics of elite volleyball players, Res Quart. 1982, 53: 257–262.
37. Jousselein E, Handschuh R, Barrault D, Rieu M. Maximal aerobic power of French top level competitors, J Sports Med. 1984, 24; 175–182.
38. Hakkinen K. Changes in physical fitness profile in female volleyball players during the competitive season, J Sports Med Phys Fitness, 1993, 33 (3); 223-32.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ DÜŞÜNME STİLLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Zeki COŞKUNER¹

Atalay GACAR¹

Nida YANLIÇ¹

ÖZET

Düşünme stili, bireyin dünya ile ilişkisinde, onu algılamasında, hedeflediği amaçlara ulaşmasında ve problem çözmesinde farkında olsun olmasının geliştirdiği bilgi işleme yöntemidir.

Araştırmanın amacı beden eğitimi öğretmen adaylarının düşünme stilleri ile başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından değerlendirmektir. Araştırmaya Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü 1.,2.,3., ve 4. Sınıf öğrencilerinden 105 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların düşünme stillerini ölçmek için Epstein ve ark.(1996) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması Buluş (2000) tarafından yapılan “Rasyonel – Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeği” kullanılmıştır.

Bu çalışmada beden eğitimi öğretmen adaylarının, cinsiyet, yaş, sınıf, doğum yeri, bölüm seçme durumu, anne-baba eğitimi, aile aylık geliri, ders çalışma saatleri, karar vermelerinde etkili kişi, çalışmaya teşvik nedeni ve okul saati dışında geçirdikleri zaman gibi değişkenlere göre düşünme stillerinin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda düşünce stilleri, cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık oluşturmazken, “baba eğitim durumu” değişkeninde rasyonel düşünce bakımından, “okul saati dışında geçirdikleri zaman” değişkeninde ise sezgisel düşünce bakımından anlamlı farklılık ortaya konulmuştur. Sonuç olarak; araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının rasyonel ve sezgisel düşünme stillerine bakıldığında, orta düzeyde olduğu ve bazı değişkenlere bağlı olarak değişebileceği gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, beden eğitimi öğretmeni, düşünme stilleri, rasyonel düşünme, sezgisel düşünme.

EVALUATION OF THINKING STYLES OF PROSPECTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHERS

ABSTRACT

Thinking style is the information processing method that an individual develops in his relationships with the world, his perception of the world, in reaching the intended aims and in solving problems. The aim of this study is to evaluate the relationship between the thinking styles of prospective physical education and sport teachers and their coping behaviors in terms of various variables. 105 students from the first, second, third and fourth grade of Physical Education and Sport Department of Fırat University participated in the study. “Rational-Experiential Thinking Styles Inventory, developed by Epstein al (1996) and tested for validity and reliability by Buluş (2000) was used to measure the participants’ thinking styles. The study investigated the average score and standard deviation values of thinking styles in terms of variables such as gender, age, class, place of birth, reasons for choosing the department, education level of parents, monthly income of the family, studying hours, the person effective in helping them decide, reasons to be encouraged to study and time spent outside school. The results of the study showed that thinking styles did not show a significant difference in terms of gender and class.

¹Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

However, there was significant difference in “fathers’ education level” in terms of rational thinking and “time spent outside school” in terms of intuitive thinking. As a result, when the rational and intuitive thinking styles of the participants were considered, it was observed that they could change depending on some variables.

Keywords: Sport, physical education teacher, thinking styles, rational thinking, intuitive thinking

GİRİŞ

İnsanda diğer canlılarda olmayan özelliklerden en önemlisi düşünme gücüdür. Günlük hayatta konuşurken, okurken, seyahat ederken, yemek yerken aklımızdan geçen binlerce düşünce ile meşgul oluruz. Bu düşüncelerin nereden kaynaklandığı, neler çağrıştırdığı ve bu düşünce sonucunda elde edilenler ise kişiye göre değişiklik göstermektedir [1].

Düşünme stili, bireyin dünya ile ilişkisinde onu algılamasında, hedeflediği amaçlara ulaşmasında ve problem çözmesinde farkında olsun olmasın geliştirdiği bilgi işleme yöntemidir [2].

Düşünme stilleri bireylerin sahip oldukları yeteneklerin kullanımında bir tercih durumudur. Yani insanların karşı karşıya kaldıkları sorunlar ve olaylara olan yaklaşım biçimleri ve bu olaylar karşısında kendilerini ifade etme şekillerini belirleyen süreçlerdir [3].

Stenberg’ e (1993) göre düşünme stilleri aklın kendi kendini yönetmesiyle ilişkilidir. Stil yeteneklerimizi nasıl kullanacağımızla ilgili tercih ettiğimiz bir yoldur [3]. Dolayısıyla stillerin doğru veya yanlışlığından çok bireyin tercihlerinden söz edilebilir. Bu açıdan düşünme stilleri uzayı çok boyutludur. Farklı stiller norm grafikleri ve korelasyon el eğilimleri açısından doğrusal bir ilişki içerisinde değildirler. İnsanlar tercih ettikleri düşünme stillerine bağlı olarak bir stil profiline sahip olmalarına rağmen, bu değişmez de değildir. Yaşam süreci içerisinde stiller değişebilir, çeşitlenebilir ya da gelişimsel değişimlere uğrayabilir. Diğer yandan stil, kendi başına aklın ve zekânın bir biçimi ya da bir yetenek değildir. Yetenek örüntü ve düzeyleri farklı olan iki insan benzer düşünme stillerini tercih edebilir. Yahut benzer yeteneklere sahip iki insan düşünme stilleri açısından farklılaşabilir. Kısaca düşünme stilleri, yetenek ve kişiliğin baskınlığıyla belirlenir ve her iki kavramla da ilişkilidir [4,5,6,7].

Düşünme stilleri kuramı zihinsel öz-yönetim kuramına dayanmaktadır. Bu kuram, insanların günlük etkinliklerini bir toplumu yönetir gibi yönettiğini öne sürer. Herkesin meydana gelen olaylarla ilgilenirken düşündüğü yol farklıdır. Düşünme stili durumun gereklerine göre değişiklik arz edebilmektedir. Düşünme stilleri sosyal ortamla sıkı sıkıya ilişki içerisinde ve kültüre, zamana ve duruma bağlı olarak değişebilir [4]. Bu varsayıma bağlı olarak, stiller geliştirilebilir veya değiştirilebilir [4,5,6,8].

Düşünme stili bireylerin sahip oldukları yeteneklerin ortaya çıkmasında önem teşkil etmektedir. Bu araştırmanın beden eğitimi öğretmen adaylarının düşünme stillerinin belirlenmesi açısından büyük bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla beden eğitimi öğretmen adaylarının düşünme stillerini çeşitli değişkenler açısından değerlendirmek bu çalışmanın amacı olarak belirlenmiştir.

MATERYAL VE METOD

Çalışmamız Elazığ Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi öğretmenliği bölümü 1.2.3 ve 4. Sınıf öğrencilerinden 160 kişiye uygulanmış, yanlış ve hatalı anketler çıkarılarak 105 anket değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmaya katılanların demografik bilgilerini tespit etmek için kişisel bilgi formu (11 soru),

düşünme stillerini belirlemek içinse Epstein ve ark. (1996) tarafından geliştirilen [9] Rasyonel Yaşantısal Düşünme Stilleri Ölçeği (RYDSO) kullanılmıştır.

Rasyonel Yaşantısal Düşünme Stilleri 31 madde ve 2 alt ölçekten oluşmaktadır [10]. Cacioppa ve Petty (1982) tarafından geliştirilen ve 45 sorudan ibaret "Biliş Gereksinimi" (need for cognition) ölçeğinden alınan kısaltılmış 19 soruluk ilk ölçek, rasyonel düşünmeyi içermekte ve bireylerin bilişsel aktivitelere katılma-katılmama ve bilişsel aktivitelere hoşlanıp-hoşlanmama düzeylerini ölçmektedir. İkinci ölçek ise sezgisel inanç (faith in intuition) alt ölçeğidir ve 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek bireylerin bilgi işleme ve günlük yaşamdaki davranışlarında duygularına ve ilk izlenimlerine güvenme-güvenmeme düzeyini ölçmektedir. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir. Derecelemenin şiddeti 1'den 5'e doğru artmakta ve "Tamamen Yanlış"tan "Tamamen Doğru"ya uzanan tepkiler üzerinden yanıtlar verilmektedir. Bilişsel Gereksinimi alt ölçeğinin, 1,2,4,5,6,7,9,10,11,13,15,16,18 ve 19. maddeleri tersten puanlanmaktadır ve ölçek üzerinden alınabilecek puan aralığı 19-95 arasında değişmektedir. Sezgisel inanç alt ölçeğinin puanlaması, maddelerin olumlu ifade edilmesinden dolayı tersten yapılmamaktadır ve ölçek üzerinden alınabilecek puanların aralığı 12-60 arasında değişmektedir [11].

Analizlerin yapılandırılmasında istatistik paket programı kullanılmıştır. İstatistik paket programı yardımıyla frekans dağılımı, aritmetik ortalama, yüzdeler, t testi ve One – Way Anova, LSD testi kullanılmıştır. Veriler arasındaki anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu çalışmada beden eğitimi öğretmen adaylarının düşünme stillerinin cinsiyet, yaş, sınıf, doğum yeri, bölüm seçme durumu, anne-baba eğitim durumu vb. değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amaçlanmıştır.

Tablo 1. Beden eğitimi öğretmen adaylarının kişisel özellikleri

Kişisel Özellikler	N	%	Rasyonel \bar{x}	Sezgisel \bar{x}	Rasyonel Ss	Sezgisel Ss
Cinsiyet						
Erkek	67	63,8	45,98	51,20	7,04	7,42
Bayan	38	36,2	45,37	51,86	7,86	11,42
Yaş						
19-21 arası	34	32,4	46,85	53,04	7,73	8,83
22-23 arası	41	39,0	46,48	52,44	7,78	6,98
24-29 arası	30	28,6	43,66	47,78	5,79	10,58
Sınıf						
1.Sınıf	12	11,4	47,12	47,66	7,56	5,00
2.Sınıf	32	30,5	43,76	52,38	5,21	7,97
3.Sınıf	32	30,5	47,92	51,21	9,62	11,15
4.Sınıf	29	27,6	45,26	51,47	5,86	8,54
Doğum Yeri						
1.şehir Merkezi	34	32,4	46,86	50,05	7,29	9,73
2.Köy-Kasaba	71	67,6	45,35	51,94	7,29	8,48
Bölüm Seçme						
Seçtim Memnunum	77	74,0	45,23	50,78	6,81	9,20
Seçtim Memnun Değilim	15	14,4	48,81	51,50	9,54	5,31
Seçmedim Memnunum	8	7,7	44,83	57,20	8,44	11,03
Seçmedim Memnun Değilim	4	3,8	49,00	54,00	2,82	2,82

Anne Eğitim Durumu						
İlkokul	68	80,0	46,41	51,17	7,33	9,97
Lise	15	17,6	44,69	53,08	8,43	7,29
Lisans ve lisansüstü	2	2,4	35,00	57,15	7,44	8,10
Baba Eğitim Durumu						
İlkokul	60	60,6	45,84	49,75	6,48	9,26
Lise	31	31,3	46,25	53,95	7,63	7,66
Yüksekokul	5	5,1	60,00	48,00	2,82	4,23
Lisans ve lisansüstü	3	3,0	38,50	58,00	7,77	8,48
Aylık Gelir						
50-600 T	14	13,3	41,91	51,58	4,69	7,52
601-1200 TL	46	43,8	47,45	50,38	8,37	8,87
1201-2500 TL	45	42,9	45,30	52,44	6,22	9,39
Ders Çalışma						
Sabah	22	21,8	48,44	49,75	8,30	10,49
Öğlen	8	7,9	42,50	47,40	5,89	3,43
Akşam	41	40,6	46,00	53,36	6,44	7,07
Gece	17	16,8	45,07	52,75	4,98	6,94
Gece Sonrası	13	12,9	44,27	48,33	10,19	13,67
Etkili Kişi						
Kendim	54	53,5	44,86	51,59	5,77	7,57
Ailem	5	5,0	41,00	55,33	5,47	8,50
Kendim ve Ailem	38	37,5	47,55	51,80	8,80	7,73
Diğer	4	4,0	46,33	43,50	10,11	22,06
Çalışmaya Teşvik Eden Neden						
Yeni Şeyler Öğrenmek	31	30,1	43,88	52,08	5,67	7,37
Çalışmaktan Haz Duymak	8	7,8	49,50	49,28	5,63	10,70
Hedefe Ulaşma İsteği	36	35,0	46,11	49,91	8,52	10,56
İyi Bir Statü	25	24,3	46,83	54,57	8,16	7,21
Yüksek Not Takdir Edilme	3	2,9	41,00	45,00	1,41	12,16
Zaman						
Arkadaşlarla Vakit Geçirir	46	44,7	47,22	52,02	7,66	7,57
Kısmi İşte Çalışırım	9	8,7	47,75	41,00	8,58	19,42
Ders Çalışırım	13	12,6	45,50	57,62	6,43	9,60
Aileme Yardım Ederim	11	10,7	43,87	54,71	8,98	5,02
Spor Yaparım	18	17,5	42,00	47,46	4,52	6,25
Diğer	6	5,8	45,80	52,00	7,76	6,48

Tablo 1’de beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyetleri, yaşları sınıfları, doğum yerleri, bölüm seçme durumları, anne–baba eğitim durumları, ailenin aylık geliri, ders çalışma saatleri, karar vermelerinde etkili olan kişi, çalışmaya teşvik eden neden, okul saati dışında geçirdikleri zamana göre düşünme stillerinin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri görülmektedir.

Tablo 2. Beden eğitimi öğretmen adaylarının aylık gelir ortalaması dağılımı

Gruplar	f , \bar{x} ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları				
	Aylık gelir	N	\bar{x}	ss		Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Rasyonel Düşünme	50-600 TL	82	45.78	7,28	Grup içi	290	2	145.48	2.86	,063
	601-1200 TL									
	1201-2500 TL									
Sezgisel Düşünme	50-600 TL	72	51.41	8.82	Grup içi	64	2	32.02	,40	,66
	601-1200 TL									
	1201-2500 TL									

Tablo 2’de beden eğitimi öğretmen adaylarının aylık gelir durumuna göre dağılımına bakıldığında rasyonel açıdan istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Beden eğitimi öğretmen adaylarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre dağılımı

Gruplar	f, \bar{X} ve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Baba eğitim	N	\bar{X}	SS		Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Rasyonel Düşünme	İlköğretim	78	46.16	7.24	Grup içi	505.1	3	168.38	3.52	,01*
	Lise									
	Yüksekokul									
	Lisans ve lisansüstü									
Sezgisel Düşünme	İlköğretim	69	51.30	8.87	Grup içi	360.40	3	120,46	1.56	,20
	Lise									
	Yüksekokul									
	Üniversite ve üstü									

Yapılan istatistiklerde beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının anne eğitim düzeyinde anlamlı farklılık gözükmez iken, tablo 3’de görüldüğü gibi baba eğitim düzeyi değişkeni dağılımına bakıldığında rasyonel açıdan istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek için yapılan LSD testi sonucunda yüksekokul mezunları ile ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü mezunları arasında istatistikî anlamda anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 4. : Beden eğitimi öğretmen adaylarının düşünme stillerinin, okul saati dışında zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ortalaması değişkenlerine göre Anova sonuçları

Gruplar	f, \bar{X} ve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Zaman	N	\bar{X}	SS		Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
Rasyonel Düşünme	Arkadaşlarla vakit geçiririm	81	45.74	7.32	Grup içi	335,06	5	67.13	1,27	,028
	Kısmi işte çalışırım									
	Ders çalışırım									
	Aileme yardım ederim									
	Spor yaparım									
	Diğer									
Sezgisel Düşünme	Arkadaşlarla vakit geçiririm	71	51.46	8.87	Grup içi	1036,15	5	207.23	3.01	,01*
	Kısmi işte çalışırım									
	Ders çalışırım									
	Aileme yardım ederim									
	Spor yaparım									
	Diğer									

Tablo 4’te beden eğitimi öğretmen adaylarının okul dışındaki zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine göre dağılımına bakıldığında rasyonel açıdan istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememesine karşın sezgisel açıdan anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p<0,05$). Sözü edilen farklılığın ise LSD testi sonucuna göre “kısmi işlerde çalışırım”, “arkadaşlarla vakit geçiririm”, “ders çalışırım” ve “aileme yardım ederim” seçenekleri arasında ortaya çıktığı anlaşılmıştır.

Tablo 5. Beden eğitimi öğretmen adaylarının düşünme stillerinin, sınıf düzeyleri ortalaması değişkenlerine göre Anova sonuçları dağılımı

Gruplar	f, \bar{X} ve SS Değerleri				ANOVA Sonuçları					
	Sınıf	N	\bar{X}	SS		Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Rasyonel Düşünme	1.sınıf	82	45.78	7.28	Grup içi	240.28	3	80,09	1.54	,21
	2.sınıf									
	3.sınıf									
	4.sınıf									
Sezgisel Düşünme	1.sınıf	72	51.41	8.82	Grup içi	109,61	3	36.53	,45	,71
	2.sınıf									
	3.sınıf									
	4.sınıf									

Tablo 5'te beden eğitimi öğretmen adaylarının sınıf değişkenine göre dağılımına bakıldığında ne rasyonel ne de sezgisel açıdan istatistiksel bir farklılık görülememektedir ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamında toplam 105 beden eğitimi öğretmen adayının, cinsiyet, yaş, sınıf, doğum yeri, bölüm seçme durumu, anne-baba eğitimi, aile aylık geliri, ders çalışma saatleri, karar vermelerinde etkili kişi, çalışmaya teşvik nedeni ve okul saati dışında geçirdikleri zaman gibi değişkenlere göre düşünme stillerinin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri incelenmiştir.

Düşünme stili bireyin yaşamı algılama ve hedeflediği amaçlara ulaşmada ve problem çözmede bilinçli ya da bilinç dışı işe koştuğu bir bilgi işleme metod yaklaşımıdır. Bu anlamda “rasyonel düşünme”, bireyin analitik ve sözel öncelikli duygusal etkilerden bağımsız olarak bilinç düzeyinde işlev gören bilgi işleme biçimi, “sezgisel-yaşantısal düşünme ise, bireyin bilgi işleme sürecinde işe koştuğu otomatik, çağrışımsal, bütüncül ve özde sözel olmayan ve anlık duygulardan etkilenecek işlev gören bilgi işleme sistemi olarak tanımlanmaktadır [12]. Bireyin hangi düşünme stilini daha yoğun kullandığının bilinmesi, etkili olmayan düşünme stillerinin zamanla daha fonksiyonel olanlarla değiştirilmesi ve düşünme stillerinde duruma göre esnek olabilmeye becerisinin kazandırılması ile bireyin üretkenliği verimi ve uyumu artabilir [13]. Düşünme biçimi tercihlerindeki farklılıklar, bütün sosyal ortamlarda, gerek birebir gerekse grup etkileşimlerini önemli ölçüde etkiler niteliktedir [12]. Düşünme stilleri bireylerin süreç ve etkinliklerin çeşitli kişilik özellikleri ile birleşmesiyle farklı şekillerde organize olup düşünme stilleri olarak dışa yansımaktadır [13].

Bu çalışmada cinsiyet ile düşünme stilleri düzeyi arasında kız ve erkek öğretmen adayları arasında fark olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Ancak elde edilen analiz sonuçlarına göre gerek rasyonel düşünme gerekse sezgisel düşünme stiline cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Buluş (2000), Zhang (1999), Walter ve ark. (1990), Duru (2002) tarafından yapılan çalışmalarda da cinsiyet ve düşünme stilleri arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunamamıştır. Bu sonuçlar çalışmamızı destekleyici yöndedir [12,14,15,16].

Öğretmen adaylarının aylık gelir dağılımına bakıldığında her iki düşünme stili bakımından da istatistiksel anlamlılığa rastlanmamıştır (Tablo 2).

Diğer yandan beden eğitimi öğretmen adaylarının “baba eğitim” düzeyi değişkeninde rasyonel düşünme stilleri açısından istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). LSD testi

sonucunda istatistiksel farklılığın, yüksek okul mezunları ile ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü mezunları arasında olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Ancak bu fark, anne eğitim düzeyi bakımından ortaya çıkmamıştır. Kuşkusuz eğitim bireylere toplumda istendik davranışlar edindirmeyi amaçlar. Dolayısıyla eğitimin her kademesi bireyi bu amaca yaklaştırır. En yüksek kademede bulunan kişinin çevresiyle uyumunun daha iyi olacağı düşünülür. Bu sebeple eğitim durumu ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarının belirlenmesinde etkili bir unsur olarak kabul edilebilir [12].

Beden eğitimi öğretmen adaylarının okul dışındaki zaman değerlendirme seçeneklerinde rasyonel düşünce stiline istatistiksel anlamlılık bulunamazken ($p>0,05$), sezgisel düşünce stili seçenekleri (kısmi işlerde alışım, arkadaşlarıyla vakit geçiririm, ders alışım ve aileme yardım ederim) arasında anlamlı farklılık ($p<0,05$) ortaya çıkmıştır (Tablo 4). Anlaşılacağı gibi rasyonel ve sezgisel biçimler, insan zihninin görev yapan bütünleyici biçimleridir. Rasyonel düşünme doğrusal ve çözümleyicidir. Öte yandan sezgisel bilgi, gelişmiş bir bilinçlilik durumunda doğan gerçekliğin, doğrudan doğruya zihinsel olmayan gerçekliğine dayanır. O, birleştirici, bütüncül ve doğrusal olmayana eğilimlidir. Burada örneklemin sezgisel düşünce bakımından farklılaşmasının serbest zaman içindeki bireysel tercih yelpazesindeki zenginlikten kaynaklanmış olabileceği düşünülebilir. Bununla beraber zaman değerlendirme seçeneklerinden “spor yaparım” seçeneğinin istatistiksel yönden anlamsız bulunması, beden eğitimi öğretmen adaylarının kendi meslekleriyle ilgili olarak düşünce stilleri bakımından farklılaşmadığını ve sportif olguları benzer tarzda algıladıklarını ortaya koymaktadır.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının “sınıf” değerkenine göre dağılımına bakıldığında rasyonel ve sezgisel açıdan anlamlı bir istatistiksel farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Tufan ve Coşkun (2009)’ un yapmış olduğu araştırmaya katılan öğrencilerin buldukları sınıf (1– 4) ile düşünme stilleri (rasyonel ve yaşantısal) arasındaki ilişki incelenmiş ve analiz sonucunda öğrencilerin buldukları sınıf ile yaşantısal düşünme stili arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t_{78} = 2.37$, $p < .05$). Buna göre 1. sınıf öğrencilerinin yaşantısal düşünme puanları (Ort. =2.44, SS = .73), 4.sınıf öğrencilerinin yaşantısal düşünme puanlarından (Ort. = 2.10, SS =.47) daha yüksektir. Başka bir deyişle 1.sınıf öğrencileri 4.sınıf öğrencilerine göre daha çok yaşantısal düşünmektedirler. Öğrencilerin buldukları sınıf ile rasyonel düşünme stili arasında ise anlamlı bir fark yoktur [17]. Bizim alışmamızda düşünce stilleri bakımından sınıflar arası her hangi bir istatistiksel farklılığa rastlanmamıştır. Yani alışma örnekleminin bulunduğu sınıf ile rasyonel ve sezgisel düşünce stilleri arasında bir değeriklik bulunmamaktadır (Tablo 5). ubuku’nun (2004) öğretmen adayları üzerine yapmış olduğu çalışma sonucunda her bireyin kendine özgü bir düşünme stili vardır. Eğitim kurumlarında bireylerin aynı düşünüş stiline sahip olmadıkları düşüncesine her zaman yer verilmelidir sonucuna ulaşmıştır [18].

Sonuç olarak; araştırmamıza katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının rasyonel ve sezgisel düşünme stillerine bakıldığında, orta düzeyde olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte, öğretmen adaylarının düşünme stilleri, baba eğitim düzeyi ve okul saati dışında geçirdikleri zaman gibi değerkenlere bağlı olarak değerşebilmektedir.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının düşünme stillerinin geliştirilebilmesi için, öğretim sürecinde ve aile ortamlarında bu tür özellikleri geliştirecek tarzda yaşantısal imkanlar oluşturulmalıdır. Bu anlamda bilhassa alanla ilgili, kongre, sempozyum, panel ve konferans türü bilimsel aktivitelere katılmaları teşvik edilmelidir. Ayrıca öğretmen adaylarının sahip olmaları gereken niteliklerle ilgili çalışmalar genişletilerek yapılmalıdır. Bu çalışmanın beden eğitimi öğretmeni yetiştirme alanında, düşünme stillerine yönelik çalışmalar için sınırlı da olsa bir literatür bilgi sağlayacağı düşünölmektedir.

KAYNAKLAR

1. Balgamiş E. Eğitim yöneticilerinin düşünme stilleri ile başa çıkma davranışları arasındaki ilişki Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Tokat, 2007.
2. Parlette N, Rae R. Thinking about thinking (thinking styles of people) association management, 45, 70-74, 1993.
3. Sternberg, RJ, Grigorenko, EL. Thinking styles and the gifted, Roeper Review, 16, 122-131, 1993.
4. Sternberg RJ. Allowing for thinking styles, Educational Leadership, 52,(3), 36-40, 1994
5. Sternberg RJ. Thinking Styles, Combridge University Press, New York, 1997.
6. Sternberg, RJ. Mental self government: A theory of intellectual styles and their development, Human Development, vol, 31,pp, 197-224, 1988.
7. Zabukovec, Z, Grum, DK. Relationship between student thinking styles and social skills, Psychology Science, volume 46: 156-166, 2004.
8. Zhang, LF. Thinking Styles: University students' preferred teaching styles and their conceptions of effective teachers, The Journal of Psychology, 2004, 138(3), 233–252. 2004.
9. Epstein, S, Rosemary P, Denes V.R and Harriet H. Individual differences in intuitive experiential and analytical rational thinking styles, Journal of Personality and Social Psychology, , 1996 Vol, 71 (2) Pp 390-405.
10. Epstein, S and Pacin, R. Teh relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs and ratiobias phenomen, Journal of Personality And Social Psychology, volume, 76 (6) Pp.972/987, 1999.
11. Cacioppa, J., And R. Petty, Eds, Social Psychophysiology, New York: Guilford, 1982.
12. Buluş M. Öğretmen adaylarında yüklem karmaşıklığı, düşünme stilleri ve bilişsel tutarlılık tercihinin bazı psikososyal özellikler ve akademik başarı çerçevesinde incelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2000.
13. Palut, B. İlköğretim Birinci ve ikinci kademe öğretmenlerinin kişisel ve öğretmen rolündeki düşünme stillerinin incelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 2003.
14. Duru, E. Öğretmen adaylarında kişi-durum yaklaşımı bağlamında yardım etme davranışı eğilimi empati ve düşünme stilleri ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı psiko-sosyal değişkenler açısından incelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir, 2002.
15. Waters, LK and Zakrajsek. Correlates of need for cognition total and subscale scores, Educational And Psychological Measurement, Vol.50, 1990.
16. Zhang,L.F. Further Cross-cultural validation of the mental self-government, The Journal of psychology, Volume 133, pp, 165/181, 1999.
17. Tufan S, Coşkun G. Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin düşünme stilleri, 8. Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu, 23–25 Eylül, 2009, OMÜ, 2009.
18. Çubukçu, Z.(2004) Öğretmen Adaylarının Düşünme Stillерinin Öğrenme Biçimlerini Tercih Etmelerindeki Etkisi, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.

DERSHANEYE DEVAM EDEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OKUMA NEDENLERİNİN VE SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Yavuz Selim AĞAOĞLU¹

ÖZET

Üniversitelerin görevi genci yetişkin rollere hazırlamak, toplumsal değerleri kazandırmak ve meslek sahibi olması için gerekli bilgi donanımını bireye yüklemektir. Dershaneler ise sadece derece, puan, sertifika vererek öğrencileri bilinçli bir standartta ve gerekli öğrenim derecelerini hedefleyen belirli seviyeye yükseltmeyi amaçlayan resmi kurumlardır. Başarılı bir ders çalışma süreci amaçlanan ile yaşanacak deneyimler arasındaki uyumdan doğar. Özgür katılımı ifade eden ve yaratıcı sonuçları olan serbest zaman, insanları doğru deneyimlerle besleyerek ahlaken sağlam karakterli ve erdemli kişiler olarak yetiştirir. Eğitim sürecinde yaşanan deneyimler kişinin duygularını kontrol etmesini ve topluma uyum sağlamasını esas edinir. Serbest zamanın eğitimsel amaçları içinde grup bütünlüğü ve dayanışması, gruplar arası ve grup içi uyum, sosyal ilişki ve cinsiyetlerin kabullenilmesi, zarafetin ve güzelliğin ifadesi, toplum içinde dengeyi koruyabilme, saldırganlığı önleme, kötü huyları ortadan kaldırma, milli ve milletlerarası itibarı koruma gibi nitelikler sıralanabilir. Bu çalışmanın amacı Tokat ilindeki dershanelere devam eden 175 erkek ve 163 bayan, toplam 388 üniversite öğrencisinin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve üniversite okuma nedenlerinin bunlara etkisini tespit etmeye yöneliktir. Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin üniversitede öğrenim görme nedeni olarak gelecekteki kariyer beklentileri % 55,9 ile ilk sırada yer almaktadır. Ayrıca öğrencilerin büyük ölçüde, serbest zaman aktivitesinden kendilerine kısa süreli enerji sağlamak için yararlandıkları anlaşılmaktadır (% 54,7).

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, Kamu Personel Seçme Sınavı(KPSS), Dershane, Üniversite

AN ASSESSMENT OF THE REASONS FOR ATTENDING UNIVERSITY AND FOR PARTICIPATING IN LEISURE TIME ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS WHO ATTEND PRIVATE COURSES

ABSTRACT

Universities aim to prepare the young people for their adult roles, to make them gain societal values and to equip them with the necessary information to have an occupation. Private courses are official teaching institutions which aim to take the students' education level to a specific level and to a standard by giving them degrees, scores and certificates. A successful studying process arises from the harmony between the intended experiences and future experiences. Leisure time, which expresses free participation and creative results, feeds people with right experiences and raises them as morally strong and virtuous people. The experiences undergone during an education process require a person to control his/her feelings and to adapt to a society. The educational aims of leisure time can be listed as group integrity and cooperation, harmony between groups and within the group, accepting social relationships and genders, expression of grace and beauty, protecting harmony in society, preventing aggression and bad behaviors, and protecting national and international reputation.

¹Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tokat, Email: ysagaoglu@gop.edu.tr

The aim of this study is to determine how a total of 388 university students (175 male and 163 female) make use of their leisure time and also to determine their reasons for attending a university. The results of the study showed that the students' top reason for attending university is future career expectations with a percentage of 55,9%. In addition, it can be seen that the students mostly made use of leisure time activities to provide themselves with short time energy.

Key Words: Leisure, Public Personnel Selection Examination, Private Course, University

GİRİŞ

Serbest zaman kavramının en temel dışa vurum olarak göstergesi özünde özgürlük bulunması [1], sadece zamanı değil, zamanın değerlendirilmesini ifade etmesidir [2]. Serbest zamanı yalnızca bir kavram olarak görmek yerine, yaşam kalitesini artırmak için önemli bir unsur saymak ve içerdiği değerler ile algılamak gerekmektedir [3]. Bunun yanında serbest zaman zihinsel ve ruhsal bir davranışı da özünde taşımaktadır [4]. Diğer bir deyişle, Aristo “kişinin ne ile meşgul olduğu onun serbest zamanının ifadesidir” sözüyle serbest zamanın en temel ögesini vurgulamıştır [5]. Serbest zaman kavramı gelişmiş toplumlar üzerinde güçlü etkilere sahiptir. Bu etkiler serbest zaman alanında yapılan çalışmalar, iletişim ve gelişen toplum kimliğini desteklemekle kendini göstermektedir. Teknolojik gelişmeler sadece gittikçe artan ölçüde daha fazla ve daha mükemmel üretim mekanizmaları ile tüketim malları sağlamamış, aynı zamanda çalışma zamanından farklı serbest zaman kavramının meydana gelmesine neden olmuşlardır [6]. Günümüzde serbest zaman dünyada endüstrileşmiş toplumların sahip olduğu ve değerlendirdiği bir zaman olarak kendisini ifade etmektedir [7]. Modern toplumlarda insanlar, iş streslerinden uzaklaşarak serbest zamanda yapılan faaliyet ve huzurlu olmaya da ihtiyaç duymaktadır [8]. Yaratılan bu fırsatlar toplumlara ve bireylere yaşam içerisindeki deneyim kalitesini artırma imkanı vermektedir [9]. İnsanlar iş yaşamlarını devam ettirirken, aynı zamanda serbest zamanlarını değerlendirir, yaratıcılıklarını ve kendilerini ifade edebilecekleri aktivitelere de katılmak isterler. Bu davranış biçimleri gelişmiş toplumlardaki serbest zamanı değerlendirmeyi ifade eder [10]. Serbest zaman bir bireyin çevreyle olan maksimum ilişki durumunu ifade etmektedir [11]. Üniversite eğitim-öğretiminin amacı insan gücünü eğitim ve öğretim sistemi içinde en yüksek noktaya taşımak ve bireyleri ülke ve dünya gerçekleri ile yüzleştirmektir. Üniversiteler bu amaçla kurulmuş bilimsel araştırmaların yapıldığı ve yayımlandığı en üst düzeydeki eğitim ve öğretim kurumlarıdır. Aynı zamanda üniversitelerin sorumluluklarından biri bu fonksiyonlarını toplumsal sorunları çözmek için de kullanmalarıdır. Bu çerçevede üniversiteler bir yandan öğrencilere genel ve mesleki eğitim verirken, diğer yandan toplumun ve bireylerin şekillenmesinde rol oynamaktadırlar.

Diğer bir özellik olarak üniversiteler, maksimum eğitimli insan gücü kullanımını amaçlayan kurumlar olarak da nitelendirilebilir. Bu yönüyle üniversiteler toplumlara etkileyerek toplumsal yapıları geliştirici ve değiştirici özelliklere sahip, idealist yapıda ve faydacıdırlar. Artık günümüzde üniversiteler sadece bilgi üretmek ve transfer etmekle görevli değil aynı zamanda sosyal liderler yetiştiren, toplumsal şekillenmeyi sağlayan düşünce ve bireyleri de üretmektedir. Kişilere en iyi kariyer imkanı sunarlar, kariyer tanımlamaları yaparlar, kariyerlerinde ilerleme imkanı verirler. Duygusal ve sosyal olarak en dalgalanmalı yaşam yıllarında gençlerin bir de üniversiteyi bitirdikten sonra stres yaşaması onların psikolojik yönlerini çok olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) öğrencilerin üniversiteden sonraki meslek hayatını belirleyecek olması nedeni ile ciddi anlamda bir stres kaynağı olmakta ve bu konuda onların gelecek adına endişelerini artırmaktadır. Sınav sistemi nedeni ile gençler tam bir yarış havasına girmekte, buldukları rekabet ortamı gençleri daha da gergin ve huzursuz hale getirerek bu konudaki

sıkıntılarını artırmaktadır. Günümüzde çok sayıda öğrencinin dershaneye gitmek zorunda kalması ve dersane ücretlerinin aşırı pahalı olması hem aileleri maddi sıkıntıya sokmakta hem de ailelerin çocuklarından beklentilerini artırmaktadır. Dershane ve ailelerin aşırı başarı baskısı bazı gençleri kazanma mücadelesi içerisine sokmakta ve onların sınav dışı doğal psikolojik yönlerini ikinci plana atmaktadır.

Ders çalışma zorunluluğu nedeni ile sosyal ilişkileri ve eğlenme zamanları azalan gençler bu dönemdeki stres durumundan daha fazla etkilenerek, daha tahammülsüz hale gelebilmekte ve psikolojik yönden ciddi gerilim içine girebilmektedir. Kendi istediği meslek haricinde anne, baba ve çevrenin istediği meslek seçimine zorlanan gençlerde ciddi derecede ikilem ve bu konuda içsel çatışma oluşmakta ve sınav performansları etkilenmektedir. Öte yandan ideal ve psikolojik yönden sağlanan rahat bir öğrenme ve çalışma ortamı öğrencinin başarısını artırabilecektir. Üniversiteler ve yükseköğretim programları incelendiğinde birçok bölümün mezunlarına istihdam sağlayamadığı, sadece alan bilgisi vermekle sınırlı kaldığı görülmektedir. Dolayısıyla birçok genç tercih listelerine yazdıkları bölümlerin kendileri için nasıl bir gelecek hazırladığı konusunda bilgi sahibi olmaksızın, okuyacakları yükseköğretim programını seçmektedir. Bu gençler bir veya iki yıl gibi kısa bir süre sonra eğitimleri sırasında edindikleri bilgilerin hayatlarını kazanmalarına ne ölçüde katkıda bulunduğunu fark etmektedirler. Bir ülkede eğitim ve insan gücünün kalitesi, meslek sahibinin niteliği ile bir arada düşünülmemekte ve değerlendirilmemektedir. Bir mesleğe rastgele ya da zorunlu olarak sahip olmuş, kişisel ve mesleki nitelikleri uygun olmayan kişilerin sistem içerisinde başarılı olmaları beklenemez. Çünkü gelişen teknoloji, mesleklerin yerini alamamakta, aksine teknolojiyi etkin kullanabilen daha kaliteli meslek ve işgücü gerektirmektedir. Bu bakımdan nitelikli meslek sorunu meslek adaylarının yetiştirilmesinden, istihdamına oradan da kurumda tutulmasına ve geliştirilmesine kadar tüm süreçleri içine almaktadır.

Bu çalışma; Tokat ilinde dershanelere giden üniversiteye devam eden ve mezun olmuş öğrencilerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, serbest zaman etkinliklerine katılma ve katılmama nedenlerinin belirlenmesine yönelik durum belirlemesine yönelik bir araştırmadır. Dershanelere devam eden öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılımda hangi unsurları önemli gördüklerinin ortaya konulmasına, onların bu etkinliklere katılmalarını kısıtlayan unsurların belirlenmesine ve ortadan kaldırılması yolunda ele alınabilecek çabalara yol gösterecektir.

MATERYAL VE METOD

Çalışmanın amacına yönelik değerlendirmelerde bulunabilmek (birincil verilere ulaşabilmek) için anket tekniğine başvurulmuştur. Anketin geliştirilmesi için öncelikle benzer değişkenler üzerinde yapılmış araştırmaları içeren literatür incelenmiştir. Elde edilen bilgiler ışığında, araştırma için kullanılması planlanan anket ölçeği değişkenlerinin daha önce bu kapsamda yapılmış olan araştırmaların ölçek değişkenleri ile adaptasyonları sağlanmıştır. Hazırlanmış olan anketler, 2009-2010 yılında Tokat ilindeki dershanelere KPSS için devam eden n=175 erkek, n=163 kadın ve toplam n=338 denek üzerinde uygulanmıştır. Anket, dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin kişisel özellikleri ile ilgili sorular yer alırken (4 değişken), ikinci bölümde üniversite okuma nedenlerine ilişkin (2 değişken) ifadeler yer verilmiştir. Üçüncü bölümdeki sorular 5'li Likert ölçeği (1=kesinlikle katılıyorum, 2=katılıyorum, 3=kararsızım, 4=katılmıyorum, 5=kesinlikle katılmıyorum) ile hazırlanmış ve 10 değişkeni içermektedir. Dördüncü bölüm ise grup aktivitelerini (6 grup aktivitesi) sorgulayan seçenekli sorulardan oluşmaktadır. Aktiviteler öğrencilerin dershaneye devam ettiği dönemde katıldığı aktiviteler olarak sınırlandırılmıştır.

Anketin anketör eşliğinde doldurulma süresi 7-11 dakika arasında değişmekle birlikte ortalama 8 dakika almaktadır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında, frekans (f) yüzde (%) ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin cinsiyet, bölüm ve öğrenim durumları

Cinsiyet				Bölüm										Öğrenim durumu		Toplam						
Bay		Bayan		Sınıf Öğretmenliği		Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuu		İngilizce		Müzik Öğretmenliği		Tarih		İşletme			Sosyal Bilgiler Öğretmenliği		Öğrenciyim		Mezunum	
n	175	n	163	n	35	n	22	n	18	n	14	n	13	n	12	n	11	n	135	n	203	338
%	51,8	%	48,2	%	10,4	%	6,5	%	5,3	%	4,1	%	3,8	%	3,6	%	3,3	%	39,9	%	60,1	100,0

Bu çalışmayı oluşturan örneklemin % 51,8'ini (n=175) erkek, %48,2'ini (n=163) ise bayan öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin bölümlere göre dağılımına bakıldığında dershaneye devam edenlerin en fazla sınıf öğretmenliği bölümünde olduğu görülmektedir. Ayrıca dershaneye devam eden öğrencilerin çoğunluğunun dikkat çekici biçimde mezun öğrenciler (%60,1) oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 2. Öğrencilerin üniversiteye giriş nedenlerinin dağılımı

Nedenler	n	%
Üniversitede yeni şeyler öğrenmek beni mutlu ettiği için	30	8,9
Benim için üniversiteyi okumak en ideal seçenek olduğundan	70	20,7
Üniversiteyi okumak benim gelecekteki kariyerim için en iyi tercih olduğundan	189	55,9
Üniversiteyi okumak kendimi önemli hissetmeme neden olduğu için	20	5,9
Diploma sahibi olmak için	24	7,1
Üniversite ortamını merak ettiğim için	5	1,5
Toplam	338	100,0

Dershaneye devam eden öğrencilerin önemli kısmı (%55,9-n=189) üniversite okuma nedenlerini öncelikle gelecekteki kariyerleri ile ilişkilendirmekte, %20'si ise en ideal seçeneklerden biri olarak açıklamaktadır. Bu bulgular öğrencilerin üniversite eğitimini kariyer seçimine başlangıç yapmak için tercih ettiği ve bu seçimi çalışma hayatını oluşturacak bir iş ya da pozisyon olarak algıladığı biçiminde anlaşılabilir (Tablo 2).

Tablo 3. Öğrencilerin üniversitedeki sınavlara çalışma nedenleri

Sınavlara çalışma nedenleri	n	%
Yeni bilgiler öğrenmek beni mutlu ettiği için	36	10,7
Ders geçmek	121	35,8
Bilgi almak kendimi önemli hissettiriyor	107	31,7
Kariyerim için gerekli olduğundan	32	9,5
Yüksek puan alabilmek	39	11,5
Alanımdaki derslerin içeriğini beğenmediğim için çalışıyorum	3	,9
Toplam	338	100,0

Tablo 3'de görüldüğü gibi, bilgi kazanarak kendini önemli hissetmek yahut mutlu olmak amacını ön planda tutan öğrenciler örneklemin %31'ini, hedeflerinin sadece dersleri geçebilmek olduğunu belirtenler ise %35,8'ini oluşturmaktadır (Tablo 3). Sadece ders geçmek için öğrenim yapmak üniversite eğitiminin algılamasını doğru olarak ifade etmemektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılım nedenleri

Aktivitelere katılma nedenleri	Kesinlikle Katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
KPSS'na çalışırken serbest zamanımı planlı bir şekilde değerlendirebiliyorum	46	13,6	149	44,1	67	19,8	56	16,6	20	5,9
KPSS stresinden uzun süreli uzaklaşmak için serbest zaman aktivitesi yapıyorum	34	10,1	167	49,4	61	18,0	60	17,8	16	4,7
Serbest zaman aktivitesi kısa süreli psikolojik rahatlama sağlıyor	73	21,6	185	54,7	49	14,5	27	8,0	4	1,2
Serbest zaman aktivitesini kendime yeniden enerji depolamak için yapıyorum	76	22,5	178	52,7	59	17,5	16	4,7	9	2,7
Serbest zaman aktivitesine katılmak KPSS'ye çalışma isteğini artırıyor	45	13,3	137	40,5	89	26,3	53	15,7	14	4,1
KPSS'na çalışırken serbest zaman aktivitesi için zaman bulabiliyorum	31	9,2	140	41,4	75	22,2	69	20,4	23	6,8
Sınav stresi beni etkilemeden serbest zaman aktivitesi yapabiliyorum	36	10,7	134	39,6	66	19,5	81	24,0	21	6,2
KPSS'ye çalışmaktan kaçmak için serbest zaman aktivitesi yapıyorum	29	8,6	94	27,8	72	21,3	100	29,6	43	12,7
Dershaneye devam ettiğim dönemde serbest zaman aktivitesine daha fazla katılıyorum	23	6,8	107	31,7	62	18,3	110	32,5	36	10,7
KPSS'na hazırlığı azalttım, serbest zaman aktivitesine daha fazla zaman ayırıyorum	30	8,9	91	26,9	63	18,6	102	30,2	52	15,4

Önermelerden anlaşılacağı gibi, öğrencilerin tamamen KPSS'na odaklandıkları anlaşılmaktadır. Çünkü öğrencilerin büyük çoğunluğu "KPSS çalışmaktan kaçmak için serbest zaman aktivitesi yapıyorum" önermesine %29,6 (n=100) ve "KPSS'na hazırlığı azalttım, serbest zaman aktivitesine daha fazla zaman ayırıyorum" önermesine % 30,2 (n=102) oranında "katılmıyorum" cevabını verdikleri görülmektedir. Bunun yanında öğrencilerin serbest zamana önem veren diğer önermeler ise daha az katıldıkları görülmektedir (Tablo 4).

Tablo 5. Öğrencilerin katıldığı değişik aktivitelerin dağılımı (1. ve 2. grup aktiviteler)

		1. Grup Aktiviteler					2. Grup Aktiviteler							
		Aktif Sporlar	Tehlikeli Spor	Balık Tutma	Müzik Dinlemek	Dans	Dışında Yemek Yemek	Aileyle Zaman Geçirmek	Partiyle Katılmak	Tatil Yapmak	Serbest Zaman Gruplarına Katılmak	Arkadaş Ortamına Katılmak	Sinema/ Tiyatro	Spor Programları İzlemek
Evet	n	168	28	51	66	60	100	98	60	75	55	150	155	79
	%	49,7	8,3	15,1	19,5	17,8	29,6	29,0	17,8	22,2	16,3	44,4	45,9	23,4
Hayır	n	170	310	287	272	278	238	240	278	263	283	188	183	259
	%	50,3	91,7	84,9	80,5	82,2	70,4	71,0	82,2	77,8	83,7	55,6	54,1	76,6

Birinci grup aktiviteler içinde öğrencilerin en çok katıldığı aktivite %49,7 ile sportif aktiviteler olmuştur. İkinci grup aktiviteler içinde ise sinema ve tiyatroya gitmek % 45,7 ile en çok katılım gösterilen aktivite olarak belirtilmiştir (Tablo 5).

Tablo 6. Öğrencilerin katıldığı değişik aktiviteler (3,4,5 ve 6. grup aktiviteler)

		3. Grup Aktiviteler					4. Grup Aktiviteler				5. Grup Aktiviteler				6. Grup Aktiviteler			
		Bilgisayar Oyunları Oynamak	Ei Ve İş Becerileriyle Uğraşmak	Hobilerle Uğraşmak	Resim Yapmak	Yüzme	Bahçe İşleri	Kitap Okumak	Dikiş/Nakış	Meditasyon Yapmak	Gazete Okumak	Müzik Dinlemek	Radio Dinleme	Yürüyüş	Politik Aktivitelere Katılmak	Dini Aktivitelere Katılmak	Gönüllü Kuruluşlarda Çalışmak	Hayır İşleri
Evet	n	115	52	106	51	81	72	183	26	45	133	208	88	141	97	71	74	47
	%	34,0	15,4	31,4	15,1	24,0	21,3	54,1	7,7	13,3	39,3	61,5	26,0	41,7	28,7	21,0	21,9	13,9
Hayır	n	223	286	232	287	257	266	155	312	293	205	130	250	197	241	267	264	291
	%	66,0	84,6	68,6	84,9	76,0	78,7	45,9	92,3	86,7	60,7	38,5	74,0	58,3	71,3	79,0	78,1	86,1

Üçüncü grup aktiviteler içinde öğrencilerin en çok katıldığı aktivite %34,0 ile “bilgisayar oyunları oynamak” olurken dördüncü grup aktiviteler içinde “kitap okumak” % 54,1 ile en çok katılım sağlanan aktivite olarak belirginleşmektedir. Beşinci grup aktivitelerinde öğrenciler “müzik dinlemeyi” (%61,5) en çok yaptıkları serbest zaman aktivitesi olarak belirtmektedir. Altıncı grup aktivitelerinde ise “politik aktivitelere katılmak” öğrencilerin en çok katıldığı serbest zaman aktivitesi olarak görülmektedir (Tablo 6).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Serbest zaman kavramı ilgi alanlarına, meslek dallarına göre değişir ama öğrenci bazında düşünülürse, öğrencinin ders dışında yapabileceği her türlü etkinliği ve kendisini dershaneden soyutladığı zamanı kapsar [12]. Serbest zamanda yaşanan deneyimlerin öğrencilere hissettirdikleri

önem taşımaktadır. Bu bağlamda öğrenciler, ders dışı zamanlarını değerlendirecekleri tesis ve rekreasyon programları sayesinde kendilerini iyi hissedeceklerdir.

Larson, gençlerin zamanlarının büyük çoğunluğunu okul yaşamı ve yapılandırılmamış “serbest zamanlar” ile geçirdiklerini, oysa özellikle 21. Yüzyılda, onların kişisel gelişimleri için bunun yetersiz olduğunu belirtmekte, spor, sanat gibi yapılandırılmış aktiviteler ile organizasyonlara katılımın sadece gelişimlerini başlatmada değil aynı zamanda yeni bir dilin kazanımında da etkili olduğunu bildirmektedir [13]. Pek çok aile, çocuk ve gençlerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarının dersane başarılarını olumsuz etkileyeceği konusunda endişe duymaktadır. Bu kaygıları nedeniyle aileler çocuklarının serbest zaman etkinliklerine katılımlarını zaman zaman engelleyebilmektedirler. Yapılan bir çalışmada gençler serbest zaman etkinliklerinin okul başarısı üzerindeki olumsuz etkisini sadece %11 oranında algılamaktadırlar. Bu gençlerin yarısı okul başarılarının serbest zaman etkinliklerinden hiç etkilenmediğini ve serbest zaman etkinlikleri öncesi durumlarının daha sonra da devam ettiğini bildirirken, %36’sı olumlu yönde bir gelişme olarak tanımlamaktadır [14]. Bu sonuç bizi okul başarısızlığı gösteren öğrencileri serbest zaman etkinliklerine yönlendirmede cesaretlendirebilir.

Bu çalışmada daha çok sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerinin dersanelere devam ettiği görülmektedir. Sınıf öğretmenliği bölümlerinin atamalarındaki kontenjan sayısının her yıl fazla olması bu öğrencilerinin meslek edinme hususundaki motivasyonlarını yüksek tutmaktadır. Örneklemin serbest zaman değerlendirme faaliyetlerinde, müzik dinleme, sinema ve tiyatro türü sosyal aktivitelere katılma, kitap okuma ve sportif aktivitelerde bulunma seçenekleri ön plandadır. Bu sonuç, Lapa ve Ardahan’ın (2010) çalışma sonuçları [15] ile benzerlik göstermektedir. Bununla beraber, Kiper (2009), Süzer (1997) ve Önder (2003)’in yaptıkları farklı çalışmalarda, öğrencilerin belirli ölçüde de olsa serbest zamana sahip oldukları, ancak bu zamanı değerlendirme konusunda yetersiz kaldıkları ve genellikle pasif katılımı tercih ettikleri bildirilmektedir [16,17,18]. Başka bir çalışmada ise öğrencilerin okudukları bölümler ile serbest zaman etkinliğine katılım amacı arasında ilişki bulunduğu belirtilmekte, örneğin sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilerce faaliyete katılımın sağlık açısından faydalı olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda faaliyetlere katılım ile insanın bilgi ve kültürünün artacağı, sıkıntılardan kurtulacağı ortak görüş olarak ifade edilmektedir. Aynı çalışma kapsamında arkadaşlarla birlikte olma duygusunun sosyal bilimlerde yüksek oranda gerçekleştiği bildirilmekte dolayısıyla serbest zaman değerlendirme konusunda bu özelliğin önemli bir değişken olduğu belirtilmektedir [19].

Terzioğlu ve Yazıcı’nın çalışması (2003) serbest zaman faaliyetlerinde pasif katılım olarak nitelendirilen kitap, gazete okuma, sinema ve tiyatroya gitme faaliyetlerinin bütün bölümlerde aktif katılım gerektiren serbest zaman faaliyetlerinden çok daha fazla oranda ilgi gördüğünü ortaya koymakta ve bireylerin pasif faaliyetleri tercih ettiklerini göstermektedir [19]. Öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenleri arasında aşırı ders yoğunluğu, etkinlik gün ve saatlerinin uymaması gibi nedenler olduğu görülmektedir. Ayrıca serbest zamanı değerlendirme ile ilgili almış olduğu eğitim ve öğrenim de bireyi etkileyebilmektedir. Demirel ve Harmandar (2009) tarafından yapılan bir çalışmada; serbest zaman etkinliklerine katılımdaki en büyük engelin sosyal ortam ve bilgi eksikliği olduğunu ifade etmektedirler [20]. Bu nedenle dersanelere giden öğrencilerin bilgilendirilmelerine yönelik daha fazla olanaklar yer almalı ve bilgilendirmede doğru iletişim kanalları kullanılmalıdır. Öğrencilerin serbest zamanlarında daha çok müzik dinlemeleri, sinema ve tiyatro gibi sosyal aktivitelerde bulunmaları, kitap okumaları ve şehir içindeki mekânlarda vakit geçirmeleri onları pasif katılım ağırlıklı bir hayat tarzına sürüklemektedir. Bireyler serbest zamanlarında sportif etkinliklere giderek daha az yer vermektedir. Kuşkusuz etkinliklere katılmama nedenleri arasında,

ders yoğunluğu önemli derecede yer almaktadır. Bu noktada toplumların geleceği olan gençlerin serbest zamanlarını nasıl verimli değerlendireceklerini öğrenmeleri konusunda üniversitelere çok büyük görevler düşmektedir.

Dershanelere devam eden öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılımında hangi etmenleri önemli gördüklerinin ortaya konulması, onların bu etkinliklere katılmalarını kısıtlayan etmenlerin belirlenmesi ve ortadan kaldırılması yolunda ele alınabilecek çabalar önemlidir. Araştırmada öğrencilerin yeterince serbest zamana sahip oldukları belirlendiği halde, bu zamanın nasıl değerlendirileceği konusunda eksiklik olduğu göze çarpmaktadır. Dolayısıyla tek başına serbest zamanın var oluşu pek bir anlam ifade etmemektedir. Kişilerin bu zamanda neler yapacağını bilmesi, zaman planlamasını gerçekleştirmeleriyle mümkündür. Zaman planlaması bilincinin verilmesi bu açıdan önem taşımaktadır. Çalışma saatlerinin gittikçe azaldığı, boş zamanın arttığı bir çağda rekreasyon bilinci iyice önem kazanmaktadır. Nüfusun hızla arttığı günümüzde buna paralel olarak rekreasyon eğitimcileri ve rekreasyon çeşitliliği de artmak durumundadır. Bunun için söz konusu etkinliklerin gerçekleştirileceği alanlara ihtiyaç giderek çoğalmaktadır. Bu düşünceden hareketle; ülke gençliğinin zaman planlaması ve rekreasyon bilincine sahip olması açısından okullara büyük görevler düşmektedir. Bu konuyla ilgili öğrencilerle yapılan görüşmelerde 'serbest zamanın verimliliği' ile ilgili olarak bu etkinliklerin önceden belli çerçeveler dahilinde planlı, programlı ve örgütlü yapılması, ayrıca belli grup ve vakıflara dahil olmanın bu verimliliği arttıracığı vurgulanmıştır.

Dershaneye devam eden öğrencilerde kazanılması hedeflenen bir sınav olduğunda ders çalışmak ve başka bir uğraşı ile zaman geçirmemek genellikle tercih edilen bir olgudur. Dolayısıyla serbest zamanda öğrencilerin katılacağı faaliyetlerin motivasyonu bozacağı ve olumsuz etkileyeceği düşüncesi günümüz birey ve toplumunda yerleşik bir hal almıştır. Bu çalışmada öğrenciler dershaneye devam ederken katıldıkları serbest zaman faaliyetlerinde kısa süreli de olsa bir rahatlama sağladıklarını, kendilerine yeniden enerji depoladıklarını ve serbest zamanlarını planlı bir şekilde değerlendirebildiklerini belirtmektedir. Gerçekten İyi yönetilen bir zaman kavramı bireyin sosyal, psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını temin eder, beden dengesini düzenler ve bireyi daha başarılı kılar.

Sonuç olarak, serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal gelişimlerinde olumlu etkileri düşünüldüğünde, niteliğinin artırılmasının ne denli önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden sözü edilen etkinlikler sadece toplumun bir kesiminden değil toplumun çeşitli sosyo-ekonomik düzeylerinden gençlere ulaşacak şekilde yeniden yapılandırılmalı, yerel yönetimlerle iş birliği içinde yaygınlaştırılarak mahallelere kadar inmelidir. Mevcut gençlik hizmetleri, hangi yönetim birimine bağlı olursa olsun, bir çatı altında toplanarak çalışmalar güçlü bir eşgüdüm altında psikolojik formasyona sahip liderler tarafından yürütülmelidir. Bu konuda rekreasyon eğitimi veren üniversiteler işleyişin ana eksenini oluşturabilecek yeterlilikte yeniden yapılandırılarak serbest zaman değerlendirme sisteminin temel dinamiğini harekete geçirmelidir.

KAYNAKLAR

1. Bayless K G, Mull R F, Ross C M. Recreational Sports Programming, The Athletic Institute, USA, 1983, p.22.
2. Kelly J R. Leisure, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 07632, 1990.
3. Lumpkin A. Physical Education And Sport. A Contemporary Introduction. Second Edition, Times Mirror /Mosby College Publishing, USA, 199, p.5.
4. Davis B, Ros B, Roscoe J, Roscoe D. Physical Education And Study Of Sport. Fourth Edition. Mosby, Harcourt Publishers Limited, Spain, 2000, p.440,441.
5. Torkildsen G. Leisure And Recreation Management. Third Edition, 1992,s.26,28.

6. Abadan N. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri. Ankara Yüksek Öğrenim Gençliği Üzerine Bir Araştırma. Ajans Türk Matbaası, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara, 1961, No:135-117 s.1.
7. Kraus G R, Curtis J E. Creative Management in Recreation And Parks, 1982, p.4,158.
8. Mull R F, Bayless K G, Ross C M, Jamie LM. Recreational Sport Management . Third Edition, USA: Human Kinetics, 1997.
9. Daly J. Recreation and Sport Planning And Design.A Guidelines Manual.Australian Sport Commission, 1995, p.4.
10. Kraus R. Recreation Today, Program Planning and Leadership.Second Edition, 1977, p.8.
11. Ağaoğlu Y S. Türkiye'deki Üniversitelerin Rekreasyon Programlarının Geliştirilmesi. Doktora Tezi., Ondokuzmayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2002, s.18,19,66.
12. Zengin E, Sertbaş K, Kolayış H. Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zaman Profilleri ve Raket Sporlarına Gösterdikleri İlgü Düzeylerinin Araştırılması Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 1 (1),2006.
13. Larson R W. Toward A Psychology Of Positive Youth Development. American Psychologist, 2000, 55 (1); 170-183.
14. Büküsoglu N, Bayturan A F. Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü, Ege Tıp Dergisi, 2005, 44 (3); 173 – 177.
15. Tennur Y L, Ardahan F. Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, 2009, 20 (4); 132–144.
16. Kiper T. Namık Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi (Tekirdağ) Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi. Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi, 2009, 6 (2); 191-201.
17. Önder S. Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi. Ziraat Fakültesi Dergisi, 2003, 17 (32); 31-38.
18. Süzer M. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal ve Ekonomik Özelliklerine Göre Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Biçimleri (Pamukkale Üniversitesi Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1997.
19. Terzioğlu A, Yazıcı M. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları (Atatürk Üniversitesi Örneği) E.,Atatürk Üniversitesi Erzincan Eğitim Fakültesi, Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi, 2003, 5 (2); 1-31.
20. Demirel M, Harmandar D. Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. Uluslararası İnsan Kaynakları Dergisi, 2009, 6 (1); 838-846.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR TESİSLERİNE VE ORGANİZASYONLARINA KARŞI DÜŞÜNCELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Serkan HACICAFEROĞLU¹ Cemal GÜNDOĞDU² Burhanettin HACICAFEROĞLU³

ÖZET

Bu çalışma, öğrencilerin mensup oldukları Üniversitenin spor tesisleri hakkındaki farkındalık ve kullanılabilirlik seviyeleri ile Sağlık Kültür ve Spor Dairesi (SKSD) Başkanlığının yapmış olduğu sportif organizasyon ve uygulamalar hakkındaki görüşlerini belirleyebilmek amacını taşımaktadır. Çalışmanın örneklemini İnönü üniversitesinin farklı fakülte ve yüksekokullarında okuyan toplam 1653 öğrenci (Bayan=914, erkek=739) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmış ve veriler, yüzde (%) ve frekans (f) değerleri kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 16,6'sı aktif olarak spor yapmakta, % 52,2'si ise rekreatif etkinlik olarak spor branşlarına katılım sağlamaktadır. Çalışma bulgularına göre; öğrenciler üniversitelerindeki spor tesislerinin varlığından kısmen haberdardır ve tesisleri kısmen yeterli görmektedir. Yine öğrenciler, üniversitede yapılan sportif organizasyonları yetersiz görmekte ve bu aktivitelerle ilgili duyurulardan da kısmen haberdar olmaktadır. Ayrıca araştırmada, öğrencilerin spor branşlarına katılma ve sportif rekreasyon yapma talepleri yöneticiler tarafından doğru değerlendirilmemektedir. Buna bağlı olarak öğrenciler, mevcut spor tesisleri yönetiminin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda (BESYO) olması gerektiği görüşünde (% 56,2) birleşmektedir. Diğer yandan öğrencilerin spor tesislerini önemli oranda (% 55,4) kullanamadıkları, kullananların (% 44,6) ise daha çok takım sporlarını içeren tesisleri tercih ettikleri belirlenmiştir. Sonuç olarak bu çalışmada; öğrencilerinin spor tesis ve organizasyonları hakkında bilgi sahibi oldukları fakat mevcut spor tesislerini etkili kullanamadıkları görülmüştür. Ayrıca üniversite yöneticilerinin öğrencilerin bu tarz isteklerini değerlendirmede zayıf kaldıkları ve onların spor veya sportif etkinliklere yönlendirilmesinde yeterince etkili olmadıkları anlaşılmıştır. Buradan, sportif organizasyon ve yönetim açısından üniversitelerin öğrencilerle daha güçlü iletişim kurmaları gerektiği sonucu çıkarılabilir. Dolayısıyla üniversitelerde öğrenci ilgileri doğrultusunda ve geniş bir yelpazede yeni faaliyetler planlanarak uygulamaya dönüştürülmelidir.

Anahtar kelimeler: Spor Tesisi, üniversite, SKSD başkanlığı, organizasyon, rekreasyon.

A REVIEW OF UNIVERSITY STUDENTS' THOUGHTS ABOUT SPORTS FACILITIES AND ORGANIZATIONS (EXAMPLE OF UNIVERSITY INONU)

ABSTRACT

This study aims to find out the students' levels of awareness and usage of the university's sport facilities and to find out their views on the sport organizations organized by the Head of Health, culture and sports. The study sample consists of 1653 students (914 females, 739 males) studying different faculty and higher schools of İnönü University.

¹İnönü Üniversitesi Rektörlüğü, Malatya, "Yazışmadan sorumlu yazar"serkanhacicaferoglu@gmail.com

²Firat Üniversitesi, BESYO, Elazığ,cmlgundogdu@hotmail.com

³Spor İl Müdürlüğü, Muğla, hburhan-61@hotmail.com

The data were collected through a questionnaire and the data were analyzed by using percentage (%) and frequency (f) values. While 16.6% of the students were actively engaged in sports, 52.2% of the students participated in sports as a recreational activity. The results of the research showed that the university students are partly aware of the sports facilities in the university and they think that these facilities are partly sufficient. Again, the students think that sports organizations are not sufficient and they are partially aware of the announcements of these activities. In addition, the students' demands for participating in sport branches and for doing rational sport are not properly assessed by managers. Thus, the students (56,2 %) are of the opinion that the management of the present sport facilities should belong to the department of Physical Education and Sports Higher School. On the other hand, it was found out that the students (55,4 %) could not use the sports facilities considerably and those who used (44,6 %) preferred the facilities which included team sports more. As a result, the study showed that the students had information about sports facilities and organizations but they couldn't use the sports facilities effectively. In addition, it was found out that the administrators were not effective in realizing the students' demands and in leading them to sports or sports facilities. It can be concluded that universities should have a stronger communication with students in terms of sports facilities and management. Thus, new activities should be planned and implemented in accordance with the students' interest.

Keywords: Sports facility, the university, DHCS Head, organization, recreation.

GİRİŞ

İnsanların sosyal ihtiyaçlarının yanı sıra fiziksel ve duygusal ihtiyaçları da bulunmaktadır. Günümüzde bu ihtiyaçları karşılayabilmek amacıyla insanları spora yöneltmek, yeteneklerinin geliştirilmesine spor yoluyla yardımcı olmak ve sağlıklı kalabilmeleri için spor yapmalarını sağlamak gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Sporun kişinin kendini geliştirmesine yardımcı olduğu kadar sosyalleşmesinde de yardımcı olduğu unutulmamalıdır [1]. Bu kapsamda spor, insanın kendi özgücünü ortaya koyabilmesi, grup çalışması yapabilmesi ve sağlıklı bir beden ve ruh yapısına sahip olabilmesi bakımından birçok amaç dizisini sergileyen vasıta [2]. Söz konusu nitelikleriyle Spor; sadece bireyin yarışmaya bağlı elde ettiği bireysel üstünlüğü değil, aynı zamanda onun sosyal karakteristiklerini de önemli ve sürekli bir sosyal olgu olarak açıklamaya çalışır [3]. Bu amaçla üniversitelerde öğrenciler tarafından yapılan spor ve sportif rekreasyon etkinlikleri onların; güçlü, karakterli, sağlam kişilikli olarak yetişmelerine yardım edebilir. Çünkü rekreasyon ortamında birçok durum ve oluşumlar yer alırken çeşitli öğrenmelerin gerçekleştiği de görülmektedir [4].

Bu çerçevede yapılan spor tesisleri de, spor ortamının bir ögesi durumundadır. Sporun gelişmesi ve toplumda yaygınlaşması, spor tesislerin varlığıyla mümkündür. Spor aracılığıyla insanın yaptığı işten en yüksek seviyede verim alması kolaylaşacaktır [5]. O nedenle yapılan bütün faaliyetler bu ihtiyaçların karşılanması için planlanmalı ve yapılmalıdır. Zira serbest zaman deneyimleri kişilerin seviyelerine, ilgi ve isteklerine göre şekillenir. Dolayısıyla mutluluğun aranması ve toplumların sağlığı serbest zaman felsefesi ile oluşmuş deneyimlerde kendini gösterebilecektir [6].

Spor hizmetleri; devlet kamu kurum ve kuruluşları aracılığıyla gerçekleştirilebileceği gibi, özel kurum ve spor kuruluşları teşvik edilerek de sağlanabilir. Çünkü spor, devletin sosyal bünyesi ve sağlıklı toplumun önemli rollere sahip bir sosyal olgudur [7]. Bu yönüyle spor salonlarının verimli kullanılması hem sporcu yetiştirilmesinde, hem de beşeri kaynakların üretimdeki verimliliklerinin artırılması açısından önemlidir [8].

Günümüzde ulusal ve uluslararası spor alanında söz sahibi olan ülkelerin büyük çoğunluğunun spor tesisleriyle ilgili problemlerini önemli ölçüde çözümlenmiş oldukları görülmektedir [5]. Sportif etkinliklerin, yoğun, yaygın ve gelişmiş olduğu toplumlar güçlü ve mutlu olmaya aday

toplumlardır[9]. Bu amaçla DevletPlanlama Teşkilatı altıncı beş yıllık kalkınma planında, mevcut spor tesislerinin tam kapasite ile kullanılmasını sağlayacak biçimde düzenlemelerin yapılacağını belirtmektedir [10]. Bu çerçevede spora yönelim açısından büyük bir potansiyeli bünyesinde barındıran üniversiteler, Türkiye spor sisteminin geliştirilmesinde önemli katkılar sağlayabilecek özelliklere sahiptir. O nedenle yüksek öğrenim kurumlarındaki öğrencilerin rahatlığı, mutluluğu, saadeti, fikren ve ruhen gelişmesi için üniversitelerde yaygın bir şekilde spor tesisleri yapılmalı, yapılandırılmalı ve bu tesislerde onların spora yönelmeleri sağlanmalıdır [5].

Günümüz çağdaş üniversite süreci içinde eğitim ve rekreasyon etkinlikleri kesinlikle ayrı düşünülmemeli aksine rekreasyon eğitimin bir parçası sayılarak, işlevsel bir araç olarak kullanılmalıdır. Böylece bu araç, verimliliğin anahtarı olduğu gibi öğrencilerin fiziksel, toplumsal ve psikolojik gelişimi için de bir taban oluşturacaktır [11]. Kaldı ki bu tarzrekreatif ve sportif etkinlikler öğrencilerin stres ve gerginliğini gidermek için fırsatlar da sağlayabilmektedir. Ayrıca kampus rekreasyon programları öğrencilerin daha sonraki iş yaşamlarında karşılaşacakları iş ve boş zaman arasında arzulanan dengeyi sağlamalarına [12] yardımcı olabileceği gibi, öğrencilere yeni kazanımlar sağlayarak üniversite döneminden sonra yeni iş olanakları da sunabilir.

Esasen spor yönetimi; Sportif hareketleri belirlenen amaçlara ulaştırmak için insan ve madde kaynaklarını temin ederek ve etkili biçimde kullanarak, belirlenen politikaları uygulamak biçiminde tanımlanabilmektedir[13]. Bu bağlamda üniversite yöneticileri spor yönetiminin gereği olarak; kampus spor tesislerini bugünkü ihtiyaçlara ve gelecek şartlara göre planlayarak öğrencilerin sportif aktivitelere yönelimini sağlayacak tarzda organize olmalıdırlar [3].

Günümüzde söz konusu bu yönelimisağlamak adına Türk yüksek öğretim kurumlarında gerekli hukuki düzenlemenin yapıldığı görölmektedir. Nitekim 2547 sayılı Yüksek Öğretim Kanunu'nun 47. maddesi yüksek öğretim kurumlarına "plan veprogramlar uyarınca öğrencilerin beden ve ruh sağlığını korumak, beslenme, çalışma, dinlenme, boş zamanları değerlendirme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılamak ve bu amaçla bütçe imkanları oranında okuma salonları, yataklı sağlık merkezleri, öğrenci kantini ve lokanta açmak, toplantı, sinema, tiyatro salonları, spor salonu ve sahalar, kamp yerleri sağlamak ve bunlardan öğrencilerin en iyi şekilde yararlanmaları için gerekli önlemleri almak" [14] gibi çok özel görevler vermektedir. Ayrıca 351 sayılı Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Kanunu'nun 25. maddesinde "ders dışı saatlerde ve tatillerde öğrencilerin sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını karşılayacak her türlü tedbir alınır" [14] ifadesiile de konunun önemi iyice vurgulanmaktadır.

Bütün bunlara dayanarak üniversitelerin öğrencilerin sosyal, kültürel ve sportif ihtiyaçlarını gidermek noktasında temel bir sorumluluğa sahip olduğu söylenebilir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı; öğrencilerin üniversitelerindeki mevcut spor tesisleri hakkındaki farkındalıkları ve kullanılabilirlik seviyeleri ile Sağlık Kültür ve Spor Dairesi (SKSD) Başkanlığı'nın yapmış olduğu sportif organizasyon ve uygulamalar hakkındaki görüşlerini tespit etmek olarak belirlenmiştir.

MATERYAL VE METOD

Bu araştırmanın evrenini İnönü Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler, örneklemini ise tesadüfö yöntemle seçilmiş farklı fakülte ve yüksekokullarda okuyan 914'ü bayan, 739'u erkek olmak üzere toplam 1653 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışma, öğrencilerin mensup oldukları Üniversitenin spor tesisleri hakkındaki farkındalık ve kullanılabilirlik seviyeleri ile Sağlık Kültür ve Spor Dairesi (SKSD) Başkanlığı'nın yapmış olduğu sportif organizasyon ve uygulamalar hakkındaki görüşlerini belirleyebilmek amacını taşıyan uygulamalı bir

araştırmadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Söz konusu anket formu gerekli literatür taraması sonrasında konuyla ilgili anketlerden de faydalanılarak 20 soru halinde geliştirilmiş ve uzman üç öğretim üyesinin görüşleri de alındıktan sonra uygulanmak üzere son haline getirilmiştir. Anketlerden elde edilen veriler değerlendirilmek üzere kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Anket verileri, SPSS 15,0 paket programı yardımıyla yüzde (%) ve frekans (f) değerleri kullanılarak çözümlenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın konusu çerçevesinde elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya katılan Üniversite öğrencilerinin bazı demografik bilgileri

Bazı Demografik Bilgiler		N	f	%
Cinsiyet	Bayan	1653	914	55,3
	Erkek		739	44,7
Yaş	17-18 yaş	1653	163	9,9
	19-20 yaş		674	40,8
	21-23 yaş		708	42,8
	24 ve üzeri yaş		108	6,5
Sınıf	1. sınıf	1653	416	25,2
	2. sınıf		595	36,0
	3. sınıf		423	25,6
	4. sınıf ve üzeri		219	13,2

Araştırma örneklemindeki üniversite öğrencilerinin % 55,3'ü (f=914) bayan, % 44,7'si ise erkektir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun 19-20 ile % 40,8'i (f=674), 21-23 yaş 42,8'i (f=708) grupları arasında olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin çoğunluğu % 36,0 oranında (f=595) ikinci sınıfta, % 25,6'sı ise (f=423) üçüncü sınıfta okumaktadır.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin spor yapma durumları

Öğrencilerin spor yapma durumları		N	f	%
Daha Önce Lisanslı olarak spor yaptınız mı?	Evet	1653	639	38,7
	Hayır		1014	61,3
Sportif faaliyetlere katılıyor musunuz?	Sporcu olarak katılıyorum	1653	274	16,6
	Seyirci olarak katılıyorum		370	22,4
	Rekreasyon amaçlı katılıyorum		493	29,8
	Katılmıyorum		516	31,2

Tablo 2, üniversite öğrencilerinin ancak % 38,7'lik diliminin (f=639) lisanslı spor yaptığını, fakat büyük kısmının (% 61,3) geçmişte lisansiyer sporcu olmadığını ortaya koymaktadır. Diğer

yandan, öğrencilerin % 29,8'i (f=493) sportif etkinliklere "rekreasyon", %16,6'sı (f=274) "sporcu", % 22,4'ü (f=370)de "seyirci" amaçlı olarak katıldığını belirtmektedir. Örneklemin %31'2 si (f=516) ise sportif faaliyete katılmadığını bildirmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin üniversitelerindeki tesisler ile ilgili farkındalıkları

Üniversitedeki tesisler ile ilgili farkındalık		N	f	%
Spor tesislerinin Üniversite içerisindeki yerlerini biliyor musunuz?	Evet	1653	674	40,8
	Hayır		246	14,9
	Kısmen		454	27,5
	Hiçbir fikrim yok		279	16,9
Spor amaçlı tesisler sizce yeterli mi?	Evet	1653	283	17,1
	Hayır		408	24,7
	Kısmen		683	41,3
	Hiçbir fikrim yok		273	16,9
Spor tesislerinin yönetimi hangi birimde olmalı?	BESYO	1653	929	56,2
	SKSD		724	43,8

Öğrencilerin % 40,8'i (f=674) mensup oldukları üniversiteye ait spor ve rekreasyon tesislerinin yerlerini bildiğini, % 27,5'i (f=454) kısmen bildiğini bildirirken, %16,9'luk (f=279) bir kesim dikkat çekici şekilde tesislerin varlığından hiç haberdar değildir. Ayrıca öğrencilerin % 41,3'ü (f=683) tesisleri kısmen yeterli, %24,7'si (f=408) ise yetersiz görmektedir. Öte yandan öğrencilerin % 56,2'si (f=926) spor tesisleri yönetiminde BESYO'yu, buna karşın % 43,8'lik (f=724) dilimse SKSD Başkanlığına sorumlu görmek istemektedir (Tablo 3).

Tablo 4. Öğrencilerinin üniversite içerisinde yapılan duyuru ve organizasyonlarla ilgili farkındalıkları

Duyuru ve organizasyonlar ile ilgili farkındalık		N	f	%
Üniversitenizdeki duyuru panolarına bakıyor musunuz?	Bakıyorum	1653	424	25,7
	Ara sıra bakıyorum		858	51,9
	Sıklıkla bakıyorum		165	10
	Bakmıyorum		206	12,5
Organizasyonların duyuruları nerelerde olmalı	Üniversite İnternet sayfasında	1653	446	27
	Fakülte/Yüksekokul duyuru panolarında		814	49,2
	Öğrenci e-posta adreslerinde		263	15,9
	Hepsinde		130	7,9
Düzenlenen spor organizasyonlarının duyuruları sizce yeterli mi?	Evet	1653	282	17,1
	Hayır		469	28,4
	Kısmen		714	43,2
	Hiçbir fikrim yok		188	11,4
Düzenlenen spor organizasyonları sizce yeterli mi?	Evet	1653	236	14,3
	Hayır		645	39
	Kısmen		515	31,2
	Hiçbir fikrim yok		257	15,5

Tablo 4’de öğrencilerin duyurulara karşı ilgisi verilmiştir. Buna göre panodaki duyurulara öğrencilerin % 51,9’u (f=858) ara sıra, % 25,7’si ise (f=424) devamlı bakmaktadır. Bu duyurulara ilgisiz kalanlar ise örneklemin en küçük dilimini oluşturmaktadır (%12,5). Organizasyon duyurularının nerede olması gerektiği konusunda ise öğrenciler % 49,2 oranla (f=814) Fakülte/Yüksekökol duyuru panolarında ve % 27 oranla (f=446) da üniversitenin internet ana sayfasında bulunmalı görüşünü bildirmişlerdir. Diğer taraftan düzenlenen spor organizasyon duyurularını öğrencilerin %28,4’ü yetersiz nitelendirilirken, %43,2’si (f=714) kısmen yeterli olarak değerlendirmektedir. Organizasyonun yeterliliğindeki ağırlıklı örneklem görüşü ise; “evet ve kısmen” beraber değerlendirildiğinde %45,5 oranında yeterli, % 39 oranında ise yetersiz (f=645) görülmektedir.

Tablo 5. Spor dal ve tesisleri ile ilgili öğrenci isteklerinin yöneticiler tarafından değerlendirilmesi

Öğrenci isteklerinin yöneticiler tarafından değerlendirilmesi		N	f	%
Bir spor branşına katılmak isteğinize yetkililerce imkan sağlanıyor mu?	Evet	1653	272	16,5
	Hayır		682	41,3
	Kısmen		537	32,5
	Hiçbir fikrim yok		162	9,8
Üniversitede spor amaçlı tesisleri kullanmak istediğinizde yetkililerin yönlendirmesi yeterli mi?	Evet	1653	391	23,7
	Hayır		607	36,7
	Kısmen		534	32,3
	Hiçbir fikrim yok		121	7,3
Spor tesisleri doğru yönetiliyor mu? (Rekreasyon, Antrenman v.b.)	Evet	1653	238	14,4
	Hayır		713	43,1
	Kısmen		583	35,3
	Hiçbir fikrim yok		119	7,2

Tablo 5’de öğrencilerin spor dallarına katılım istekleriyle ilgili taleplerinin yöneticiler tarafından hangi oranda karşılandığı görüşü ile yetkililerin spor tesislerine yönlendirme konusundaki çabalarının dağılımı verilmiştir. Ayrıca aynı tabloda üniversite spor tesislerinin nasıl yönetildiği ile ilgili öğrenci düşünceleri de yer almıştır. Buna göre; bir spor dalına katılım konusunda yeterli imkan sağlanmadığı (% 41,3 oranla; f=682), tesis kullanımında arzu edilen yönlendirmenin yapılmadığı (% 36,7 oranla; f=607) ve nihayet üniversite spor tesislerinin doğru yönetilmediği görüşleri ağırlıklı olarak ortaya çıkmıştır.

Tablo 6. Öğrencilerin üniversite spor tesislerinden faydalanabilme durumları

Tesislerden faydalanabilme		N	f	%
Tesisleri kullanabiliyor musunuz?	Evet	1653	689	41,7
	Hayır		812	49,1
	Kısmen		80	4,8
	Spor ile ilgilenmiyorum		72	4,4
Tesisleri kullanamıyorsanız nedenleri?	Tesislerdeki dersler çok yoğun	892*	150	18,5
	Tesisler yeterli değil		195	21,2
	Tesisler antrenmanlar için kullanılıyor		157	19,3
	Tesis boş iken yetkililerce kullanılmasına izin verilmiyor		75	9,2
	Tesisler fakülte ve yerleşim alanlarına uzak		48	5,9
	Tesislerdeki antrenman saatleri doğru şekilde paylaştırılmıyor		165	10,3
	Hepsi		102	12,6

* 892 kişi anketteki soruya birden fazla cevap vermişlerdir.

Tablo 6'dan örnekleme oluşturan öğrencilerin yaklaşık yarısının spor tesislerini önemli oranda (% 49,1; f=812) kullanamadıkları anlaşılmaktadır. Öğrencilerin tesisleri kullanmama nedenleri ise, en yüksek oranda, "tesislerin sayısal yetersizliği" (%21,2; f=195) ile "tesislerdeki antrenman (% 19,3; f=157) ve ders yoğunluğu" (% 18,5; f=150) seçeneklerinde yoğunlaşmaktadır.

Tablo 7. Öğrencilerin spor tesislerini kullanım tercihlerinin dağılımı

Kullanılan tesisler		N	f	%
Üniversitenizdeki en çok hangi spor tesisini kullanıyorsunuz?	Halı saha	769*	325	42,3
	Spor salonu		308	40,1
	Yüzme havuzu		70	9,1
	Tenis kortu		91	11,8
	Açık basketbol sahası		150	19,5
	Açık voleybol sahası		311	40,4
	Futbol sahası		103	13,4
	Fitness salonu		64	8,3
	Masa tenisi salonu		329	42,8
	Bilardo salonu		16	2,1
	Hepsi		13	1,7

*769 kişi anketteki soruya birden fazla cevap vermişlerdir.

Tablo 7'de görüldüğü gibi öğrenciler genelde (% 42,8, f=329) masa tenisi salonunu, halı sahaları (42,3; f=325), açık voleybol sahalarını (% 40,4; f=311) ve spor salonlarını (% 40,1; f=308) tercih etmektedirler.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin spor tesis ve organizasyonlarına karşı düşüncelerinin değerlendirildiği

bu çalışmaya bayanlar daha fazla katılım göstermiş ve örneklem grubunun genellikle ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden oluştuğu gözlenmiştir. Çalışmada öğrencilerin spor yapma durumuna bakıldığında büyük oranda lisansiyer olmadıkları yani düzenli spor yapmadıkları anlaşılmaktadır. Bu sonuç örnekleme oluşturan öğrencilerin çoğunluğunun bayan oluşundan kaynaklanmış olabilir. Nitekim bir çalışmada öğrencilerin cinsiyet ve aktif spor yapma durumlarına bakıldığında; erkeklerin bayanlara oranla daha fazla spor yaptığı görülmektedir [15]. Öğrencilerin rekreasyonel eğilim ve taleplerin belirlenmesi üzerine yapılan bir çalışmada, denek grupları her ne kadar üst sınıflardan olsa da, bayanların spora katılımlarında benzer sonuçlarda edildiğini ortaya koymaktadır [16].

Bu araştırma öğrencilerin sportif faaliyetlere genellikle az katılımında bulunduğunu gösterir mahiyettedir. Dolayısıyla sportif etkinliklere katılmayan öğrenciler örneklemin önemli kısmına tekabül etmektedir (%31,2). Söz konusu faaliyetlerde bulunanların ise her hangi bir dalda sporcu olmaktan (%16,6) çok, rekreasyon amaçlı etkinliklere katılım gösterdikleri anlaşılmaktadır (Tablo 2). Konuyla ilgili Karaküçük'ün yaptığı çalışmada da bu araştırma sonucunu destekler şekilde, öğrencilerin söz konusu etkinliklere genellikle rekreasyon amaçlı katıldığı bildirilmektedir [17]. Üniversite öğrencilerinin sportif etkinlik olarak belli bir spor dalı değil de daha ziyade rekreatif etkinlik tercih etmeleri kısmen de olsayükseköğretim kurumlarındaki ders yoğunluğu ve dolayısıyla programların aktif spor faaliyetlerine katılım fırsatı vermeyecek tarzda programlanması ile açıklanabilir.

Bu araştırma sonuçları öğrencilerin, üniversitelerindeki tesislerin yerlerini kısmen bildikleri ve kısmen de yeterli gördüklerini göstermektedir. Kuşkusuz ülke sporunun gelişmesi ve ülke düzeyinde yaygınlaşmasında gerekli olan spor ortamının ön şartlarından birisi, spor saha ve tesislerinin oluşturulması ve kullanılabilirliklerinin artırılması olmalıdır [18]. Bu amaçla üniversitelerde tesislerin farkındalıklarını arttırabilmek adına "sportif rekreasyon", "topluluk", kulüp" ve "kurs" alanlarında faaliyetler düzenlenmeli [6], ayrıca bu tarz faaliyetler sadece öğrencileri değil, üniversite bünyesinde çalışan tüm akademik ve idari personeli kapsmalıdır.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin önemli kısmı (%56,2) üniversitelerdeki spor tesisleri yönetim yetkisinin SKSD Başkanlığı'nda değil, BESYO Müdürlüğü'nde olması gerektiğini belirtmektedir. Fakat bu öğrenciler tarafından çok keskin dile getirilen bir görüş değildir. Zira öğrencilerin %43,2'si halen olduğu gibi tesis yönetiminin yine SKSD'de kalmasını istemektedir. Konuyla ilgili olarak yapılan bir çalışmada bu düşünceyi destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Nitekim sözü edilen çalışmaya göre öğrenciler, spor hizmetleri yetkisinin Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı uhdesinde kalmasını istemektedirler [6].

Bu durum SKSD yöneticilerinin, kurumun amaç ve kapsamını öğrencilere yeterince yansıtmadığının bir göstergesi sayılabilir. Oysa SKSD'nin amaç ve kapsamı içerisinde; grup çalışmaları ve karşılaşmalar düzenlemekten spor birlikleri kurmaya kadar pek çok yönetsel görev vardır [19]. Ayrıca üniversitelerdeki ulusal ve uluslararası spor organizasyonlarının temsil yetkisi de SKSD Başkanlığındadır. Bu noktada üniversite içerisinde yer alan her iki birimin de eşgüdüm içinde bulunması gerekir. O yüzden spor organizasyonları yapılırken sorumluluk hangi birimde olursa olsun, faaliyetlerin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi için, öncelikle konu ile yakından ilgili olan BESYO Müdürlüğü öğretim elemanlarından ve uzman kişilerden faydalanma yoluna gidilebilir [20].

Bu çalışmada öğrencilerin spor organizasyon duyurularından haberdar oldukları ve bu tür duyurulara karşı duyarlılık gösterdikleri belirlenmiştir. Ayrıca öğrenciler sportif etkinlik duyurularına panolar vasıtasıyla daha kolay erişebileceklerini bildirmişlerdir (Tablo 4). Öğrencilerin böyle bir görüş içinde bulunmasına rağmen, organizasyonların duyurulmasında sadece ilan panoları ile kısıtlı kalınmamalı, daha çok bireye ulaşabilmek için çeşitli ilgi çekici önlemler alınmalıdır. Yapılacak

olan organizasyonlara öğrencilerin katılımını arttırmak ve bu tür faaliyetlerdeki çeşitliliği sağlamak için, katılımcıların geniş ilgi ve istekleri göz önünde tutularak planlamalar yapılmalı ve gerektiğinde öğrencilerin kendilerine sunulacak hizmet ve bilgileri alabileceği yerleri de öğrenmeleri sağlanmalıdır [21].

Bu çalışmaya göre öğrenciler spor ve rekreatif etkinlikler için spor tesislerini kullanmak istediklerinde veya kullandıklarında, yönetici davranış ve yönlendirmelerini beğenmemektedirler (Tablo 5). Aslında spor hizmetlerini yürüten yöneticilerin, yapılan organizasyonların verimini ve kullanımını arttırmak için bazı önlemler alması gerekmektedir [22]. Bunun içinde konuyla ilgili, yetişmiş uzman kişilerin organizasyonların programlanması ve uygulanması sürecinde yer alması son derece önemlidir [23]. Ayrıca organizasyonlara katılan öğrencilerin de görüş ve değerlendirmeleri belirlenmeli, böylece oluşan veriler rekreasyon programlarının hazırlanmasında rehber olarak kullanılmalıdır [6].

Araştırmaya katılan öğrenciler üniversite spor tesislerinden yeterince yararlanamadıklarını bildirirken, bunun başlıca nedenini ders ve antrenman programlarındaki yoğunluk olarak açıklamaktadırlar. Bu durumbir taraftan sportif ve rekreatif amaçlı faaliyetlerin maksadına ulaşmadığını gösterirken diğer yandan tesislerin kullanılabilirliğinde sıkıntı olduğunu, ihtiyacı tam anlamıyla karşılayamadığını ve nihayet ders, antrenman ve rekreasyonel etkinliklerin iyi programlanmadığını göstermektedir.

Günümüzde spor ortamının oluşmasında spor tesislerinin önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Türkiye'de özellikle son yıllarda spor tesis sayılarında belirgin bir artış izlenmesine rağmen yine de ihtiyaca tam olarak cevap veremediği ortadadır. Aslında tesis ve katılım arasında çok güçlü bağlar vardır. Bu bağlamda tesislerin çok amaçlılık ilkesine uygun düzenlenmesi bir bakıma daha çok sayıda katılımcının sportif etkinlikle buluşması anlamına gelecektir. Bu yüzden spor yatırımları planlanırken spor dallarının gelişmesine ve spor yapanların sayısının artırılmasına imkan verecek tesislere yönelmelidir. Aynı yerleşme yerinde eş değer kapasitedeki tesislerin yapımından ve kullanılmayan kapasite yaratılmasından kaçınılmalıdır [5]. Ayrıca yapılan spor tesislerinden sporcuların yanı sıra geniş halk kitleleri ve öğrencilerin de yararlanması sağlanmalıdır [10]. Unutulmamalıdır ki ülke sporunun gelişmesi, büyük ölçüde toplumun aktif olarak spor yapabileceği tesislerin varlığına ve bu anlayışla işletilmesine bağlıdır [5].

Çalışma çerçevesinde öğrencilerin yoğun olarak kullandıkları spor tesislerine bakıldığında bunların daha çok takım sporları ile rekreasyon amaçlı tesisler oldukları görülmektedir. Çalışmada faaliyet yoğunluğu bakımından en çok ilgi duyulan tesislerin başlıcaları; masa tenisi (%42,8), halı saha (%42,3), açık voleybol sahası (%40,4) ve spor salonu (%40,1) olarak belirlenmiştir (Tablo 7). Bu görünüm Türk üniversitelerinde sürpriz olarak karşılanacak bir durum değildir. Burada açık tesislerin ders araları ve sonrasında daha çok lisansiyer olmayan bireyler tarafından sıklıkla kullanıldığı, spor salonlarına sportif alışkanlık sahibi kişilerin yöneldiği, halı sahaların ise hem lisansiyerler hem de lisansız bireylerden talep gördüğü ifade edilebilir. Yine çok kolay organize olunabilen ve hemen her cinsten öğrencinin ilgi gösterdiği masa tenisi de öğrencilerin en fazla katılım gösterdiği bir dal olarak dikkat çekmektedir. Dolayısıyla yukarıda bahsedilen ilgilerin beslenmesi hususunda gereken yapı, donanım ve gereçlerin bir organizasyon potasında bir araya getirilmesi oldukça değerli bulunmaktadır. Bu yüzden üniversitelerde sportif ve rekreatif faaliyete yönelimin geliştirilmesinde öğrenci ilgi ve ihtiyaçlarının belirlenmesi oldukça önemlidir. Bu noktada öğrencilerin taleplerinin belirlenerek alternatif etkinlik programlarının hazırlanması gerekir.

Sonuç olarak bu çalışma; öğrencilerin üniversitelerindeki spor tesisleri ve organizasyonları hakkında bilgi sahibi olduklarını, fakat buna karşın spor tesislerini etkin olarak kullanamadıklarını

ortaya koymuştur. Ayrıca yöneticilerin; spor organizasyonları düzenlemede, spor tesislerinin kullanılabilirliklerini arttırmada, SKSD'nin amaç ve kapsamını öğrencilere anlatmada ve öğrencileri spor ve sportif etkinliklere yönlendirmede yeterince etkili olmadığı anlaşılmıştır. Öğrencilerin, sportif verekreatifetkinliklere üniversite yönetimince yönlendirilebilmeleri için; ders dışı etkinliklere zaman bırakacak şekilde ders programları hazırlanmalı, aynı özellikleri taşıyan spor tesisleri aynı bölgeye yapılmamalı, var olan spor tesislerindeki etkinlik dağılımları uzman kişilerce düzenlenmeli ve öğrencileri bu tarz etkinliklere yönlendirebilecek organizasyonlar yapılmalıdır. Ayrıca öğrenci ilgileri metodik ve periyodik bir şekilde takip edilmeli ve değerlendirme sonuçları uygulamaya dönüştürülmelidir.

KAYNAKLAR

1. Güven Ö. Türklere spor kültürü, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara, 1992.
2. Erkal ME. Sosyolojik açıdan spor, Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı, Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, İstanbul, 1992.
3. Öztürk F. Toplumsal boyutları ile spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
4. Kelly, JR. Leisure, Prentice-hall, Englewood, Cliffs, New Jersey, 1990.
5. Ramazanoğlu F, Ramazanoğlu N. Spor tesislerinin planlandırılması ve işletmesi, Spor Araştırmaları Dergisi. 2000; 4(3), 2-7.
6. Ağaoğlu SY, Eker H. Türkiye'deki üniversitelerin sağlık kültür ve spor dairesinin işlevsel yönden incelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2006, 5(4); 131-134.
7. Serarslan Z. Spor pazarlaması ve boyutları, Spor Bilimleri Ulusal Sempozyum Bildirileri, Ankara, 1990.
8. Nacar E. Elazığ il merkezindeki spor tesislerinin işleyişindeki verimliliğin araştırılması, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi Sağlık Bil. Enstitüsü, Elazığ, 1997.
9. GSGM. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, Olimpizm ve İnsan Semineri, 22-23 Mayıs, Ankara, 1991.
10. Abalı A. Gençlik ve spor, Ankara, 1974.
11. Dawer PW, Pangraz RP. Dynamic physical education for elementary school children. 4 th Edition, Washington, USA, 1975.
12. Matthews DD. Campüs Recreation programs, sport and fitness management, Career Strategies and Professional Content Book, USA, 1995.
13. Doğan Y. Türkiye'de spor yönetimi, Öz Akdeniz Ofset, Malatya, 1997.
14. Kitapçı A. Yüksek öğretim mevzuatı, Yayın Yayıncılık, Yayın No: 1, İstanbul, 1997.
15. Yıldırım DA, Yıldırım E, Ramazanoğlu F, Uçar Ü, Tuzcuoğulları ÖT, Demirel TE. Üniversite öğrencilerinin spora bakış açıları ve spor yapma durumu. Fırat Üniversitesi, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 2006, 4(3); 49-53.
16. Önder S. Selçuk üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerin belirlenmesi üzerinde bir araştırma, Selçuk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 2003, 17(32); 31-38.
17. Karaküçük S. Rekreasyon (Boş zamanları değerlendirme, Kavram, kapsam ve bir araştırma), Seren Ofset, Ankara, 1999.
18. Spor Şurası. Türk sporunu uygulama politikası komisyon raporu, Ankara, 1990.
19. Mirzeoğlu N. Üniversitelerdeki sağlık kültür ve spor işleri dairesi başkanlıklarının yönetim yapısı ve sportif işlevlerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1995.
20. Hacıcaferoğlu S, Çoban B, Sarıgöz O, Hacıcaferoğlu B. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu müdürlüğü çalışanları ile sağlık kültür ve spor dairesi başkanlığı çalışanlarının işbirliği düzeylerinin analizi. 1. Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi, Çanakkale, 2009.
21. Torkildsen G. Leisure and recreation management, E & FN Spon, Third Edition, London. pp, 27-415, 1992.
22. İmamoğlu F, Çimen Z. Spor yöneticileri için etkili zaman yönetimi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1998, 3(1); 51-58.
23. Ağaoğlu YS. Türkiye'deki üniversitelerin rekreasyon programlarının geliştirilmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2002.

İŞİTME ENGELLİ FUTBOLCULARIN YARALANMA İNSİDANSI

Mahmut AÇAK¹

Tamer KARADEMİR²

ÖZET

Araştırma, 2009-2010 futbol sezonunda aktif futbol oynayan 548 erkek işitme engelli futbolcunun spor yaralanmalarını tespit amacını taşımaktadır. Değerlendirmeler Fysion Blesreg anket formu kullanılarak yapılmıştır. Ankete katılanların yaşlarının ortalaması 26,8±8,2 yıl, beden kitle indeksi (BKİ) 23±4,1 kg/m² dir. Araştırma kapsamında ulaşılan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 548 erkek işitme engelli futbolcunun 242 maçta toplam 1848 yaralanmaya maruz kaldığı ve bu sporculardan bazılarının birden çok kez yaralandığı tespit edilmiştir. Söz konusu sezonda (2009-2010) iki, üç, dört, beş, altı ve yedi defa yaralananların oranı sırasıyla; %29,6, %24,1, %19,7, %12, %9,9 ve %1,1 olarak belirlenmiştir. Futbolcuların yaralanmalarına yol açan nedenlerin; %89,7'si rakip oyuncu, %5,3'i takım arkadaşı ve %5'i de saha, top vb. ekipman kaynaklı olduğu anlaşılmıştır. Sakatlanmaların önlenmesinde antrenman ve maç öncesinde yeterli ısınma ve takiben germe egzersizlerine önem verilmelidir. Antrenman programları doğru antrenman tekniği, antrenmanın süresi, sıklığı ve şiddeti göz önüne alınarak hazırlanmalıdır. Kas kuvvet dengesizliklerinin giderilmesi, yapılan aktiviteye uygun malzeme kullanımı ve sert zeminde antrenman yapılmaması önemlidir. Futbolcularda denge ve mesafe kavramının geliştirilmesinde koordinasyon çalışmalarının çok faydalı olduğu bilinmelidir.

Anahtar Kelimeler: İşitme Engelli, yaralanma, işitme engelli futbolcular

INCIDENCE RATE OF INJURIES AMONG DEAF TURKISH FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

The study used the Fysion Blesreg questionnaire to determine the sports injuries of 548 deaf male football players who played actively in the 2009-2010 football season. The average age of the participants was 26.8±8.2 years and the average body mass index (BMI) was 23±4.1 kg/m². It was determined that the 548 participants who participated in the study voluntarily suffered a total of 1848 injuries during 242 games, with some players having more than one injury. During the 2009-2010 season, 29.6% of the participants were injured twice, 24.1% were injured three times, 19.7% four times, 12.6% five times, 9.9% six times, and 1.1% were injured seven times. In terms of the cause of injuries, 89.7% were caused by the opponent player, 5.3% were derived from a teammate and 5% were derived from the facility/equipment such as the field, ball etc. In preventing injuries, both during training and before the match, enough warm-up and stretching exercises should be performed. Training programs should be prepared by taking appropriate training techniques, training period, frequency and intensity into account. Fixing the muscular strength imbalances, use of appropriate materials and not training on hard surfaces could be recommended. Coordination training is known to be very useful for football players in developing the concepts of balance and distance.

Key Words: Deaf, injury, deaf football players

¹İnönü Üniversitesi, BESYO, Malatya, "Yazışmadan sorumlu yazar" m.acak@hotmail.com

²Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş

GİRİŞ

Günümüzde futbol, dünyanın en popüler spor dallarından biri [1,2] olarak dikkat çekmektedir. Bir çalışmaya göre dünyada, 150 milyonu aşkın lisanslı futbolcu [3], bir başka çalışmaya göre ise, 200 bin profesyonel, 240 milyon amatör futbolcu olduğu söylenmektedir [4]. Hem izleyici hem de sporcu sayısı bakımından geniş bir potansiyele sahip bulunan futbol bu anlamda işitme engellilerde de önemli düzeyde ilgi duyulan bir spor dalıdır. Ancak ne var ki bu yaygın kullanımın sonucu olarak birçok sporda olduğu gibi sporcular için yüksek bir yaralanma riski taşır [1,4,5,6]. Amerika, Avrupa ve Avustralya gibi gelişmiş kıtalarda yıl boyunca spor yaralanmaları ciddi rakamlara ve sağlık problemlerine neden olmaktadır [7]. Gençlerin sportif oyunlardaki yaralanma insidansları ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır [8,9].

Bilindiği gibi futbol çeşitli seviyelerde ve değişik koşullarda oynanabilir. Buna bağlı olarak yıl içerisinde, yani sezonda futbolcular, farklı saha (çim, yapay çim, toprak, salon vb.) zeminleri, farklı hava (kuru, ıslak, nemli, donmuş vb.) koşulları gibi birçok değişik durumla karşılaşabilmektedir. Bundan dolayı futbol müsabaka, antrenman ve çalışmalarında çeşitli yaralanmalar meydana gelmektedir. Futbolda her 100 yaralanmanın 95'i geçici yaralanma olduğu, 5'inin ise kalıcı yaralanma olduğu tespit edilmiştir [10].

Yaralanma insidanslarının birçok nedeni vardır. İşitme engelli futbolcuların yaralanma ve sakatlanma nedenlerinin en başında denge ve koordinasyon ile ilgili problemler gelmektedir. Ayrıca bu süreçte etkili olan; antrenman içeriğiyle ilgili bilgilendirme eksikliği, yetersiz ısınma, yanlış malzeme kullanımı, hava şartları, zemin, önceki yaralanma süreleri ve aşırı antrenman gibi çeşitli nedenler [4] sayılabilir. Kuşkusuz söz konusu yaralanmalar sonucunda kulüp ve sporcular maddi ve manevi çeşitli olumsuzluklarla karşı karşıya kalabilmekte, dolayısıyla bu durum futbolun popüleritesini nispeten düşürmektedir. Dünya futbolunda ortalama olarak her oynanan 1000 saatte 10 ile 50 arası yaralanma veya sakatlık olmaktadır [11].

Genel olarak işitme kaybının sıklığı 1000 canlı doğumda bir olarak saptanmıştır. Bu rakamın yaklaşık yarısı genetik nedenlere ve diğer yarısı çevresel nedenlere bağlıdır [12]. Temelinde kolayca saptanabilecek genetik nedenler olmayan olgular için; erken doğum, farmakolojik ototoksosite, doğum öncesi geçirilmiş kızamıkçık veya sitomegalovirus gibi infeksiyonlar veya doğum sonrası sepsis ya da menenjit geçirilmesi neden olarak sayılabilir [13].

Herhangi bir nedenden dolayı geçici süreyle veya kalıcı olarak vestibular sistemin devre dışı kalması hareketlerde oryantasyon bozukluğu, yürüyüş sırasında dengenin bozulması, tinnitus, kalp hızı ve basıncında değişiklikler, korku, anksiyete ve panik gibi fizyolojik ve psikolojik problemlere neden olmaktadır. Doğuştan veya sonradan işitme duyusunu kısmen veya tamamen kaybeden kişilerde bu sorunlar daha da sık görülmektedir [15].

Özellikle işitme engeli bulunan çocuklarda yaş, cinsiyet, etiyoloji ve işitme kaybının derecesine bağlı olarak statik ve dinamik denge yeteneklerinin etkilenebileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır [16]. Özellikle ağır işitme kayıplarının denge ve postural düzgünlük üzerindeki olumsuz etkileri kanıtlanmıştır [17]. Özellikle sonradan işitme kaybı olan çocukların doğuştan işitme kaybı olan çocuklara göre dengelerini sağlamada daha başarılı oldukları bulunmuştur [18]. Sportif aktivitelerin işitme engelli çocukların fiziksel performans ve denge yeteneklerinin gelişmesinde olumlu katkısı olduğu tespit edilmiştir [19,20].

Türkiye'de işitme engellilerin toplam sayısı 3 milyona yakındır. Türkiye işitme engelliler spor federasyonu aracılığı ile sportif faaliyetler yapılmaktadır. Bu çerçevede federasyona bağlı toplam 110 futbol kulübü bulunmaktadır. Federasyon faaliyetleri kapsamında 32 takımlı 1. lig, 40 takımlı

2. Lig ve 2. Lige terfi maçları her yıl dzenli olarak yapılmaktadır. Bu liglerde sporcuların yaralanma ve yaralanma Şekilleri dikkat çekicidir. İşitme engelliler liginde oynayabilmek için her iki kulaktaki işitme kaybı en az 55 dB olmalıdır [21].

Sağlıklı bireylerde en sık yaralanmanın grldęđđ spor branşlarının başında %10 ile futbol, % 6 ile gđreř, % 3 ile hentbol ve boks, % 1 ile atletizm ve nihayet % 0,5 ile kayak gelmektedir [22]. Son yıllarda sporcuların yaralanma ve sakatlanmalarının nlenmesine yönelik çalışmaların arttığı görülmektedir. Özellikle engellilerde sporun yaygınlaşması ve sportif gelişmenin hızlandırılması bakımından yaralanma ve sakatlanmaya sebep olan faktörlerin tespit edilmesi son derece önemlidir.

Bu çerçevede eldeki alışma, Türkiye İşitme Engelliler 1. Ligi'nde futbol oynayan işitme engelli sporcuların yaralanma durumlarını etkileyen nedenler ile bir sezonluk yaralanma insidanslarını belirlemeyi amaçlamaktadır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Evren ve rneklem

Türkiye İşitme Engelliler Federasyonu dzenli olarak 1.lig, 2. lig ve 2. lige terfi futbol maçları organize etmektedir. 2009-2010 Türkiye İşitme Engelliler futbol 1. liginde 32 takım bulunmaktadır. Sözü edilen 1.ligde aktif futbol oynayan 582 sporcu vardır. 32 takımdan oluşan bu ligde grup elemelerinde 224, final gurubunda 18 olmak üzere toplam 242 ma oynanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 548 erkek işitme engelli futbolcunun spor yaralanmalarını tespit etmek için Fysion Blesreg yaralanma insidansı anket formu kullanılmıştır [23]. Fysion Blesreg lęđđ eğitimciler, masrler, fizyoterapistler ve doktorlar tarafından hızlı ve basit bir kayıt ve kişiselleştirilmiş yaralanma veri alımı için güvenilir bir sistemdir. Yaralanma veri kaydı için önleyici tedbirler ve spor yaralanmaları hakkında net bir görüntü sağlamaktadır.

Anketi okuyamayan 117 (%21,35) sporcu, okuduęđ halde yorumlayamayan veya yardım isteyen 98 (%17,88) sporcuya işaret dilini bilen tercüman tarafından anketler işaret diline çevrilerek yardım edilmiştir.

lme aracı

Deneklerin spor yaralanma düzeyleri Fysion Blesreg anket formu ile değerlendirilmiştir [23]. Değişkenlere ait verilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Bu formda, sporcunun, yaşı, kaç yıldır futbol oynadıęđ, eğitim durumu, işitme oranı, mesleęđ, anne-baba mesleęđ, kardeş sayısı, oynadıęđ mevki, medeni hali, gelir durumu yanında beden kitle indeksini (BKİ) belirlemek için boy uzunluęđ ve aęırlıęđ sorulmuştur.

Verilerin Analizi

Çalışmada bütün istatistiksel verilerin SPSS 17,0 paket programında aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Sporcuların yaralanma insidans oranları ise frekans ve yüzde dağılımları kullanılarak belirlenmiştir.

BULGULAR

2009-2010 futbol sezonunda aktif futbol oynayan 582 sporcudan, ulaşılabilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 548 erkek işitme engelli futbolcunun toplam 1848 yaralanmaya maruz kaldıęđ tespit edilmiştir. Aktif olarak futbol oynayan işitme engelli futbolcuların yaşları: $26,1 \pm 8,2$

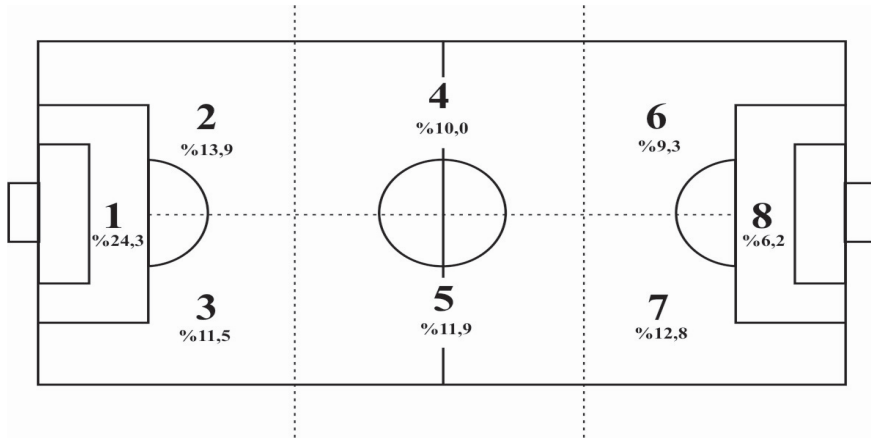
yıl, beden kitle indeksi: $23,4 \pm 4,1$ 1 kg/m^2 dir.

Araştırmaya katılanların tamamının en az bir kez yaralanmaya maruz kaldığı, bazı sporcular ise birden çok yaralandığı tespit edilmiştir. Bu sezonda iki defa yaralananlar %29,6, üç defa yaralananlar %24,1, dört defa yaralananlar %19,7, beş defa yaralananlar %12, altı defa yaralananlar %9,9 ve nihayet yedi defa yaralananlar %1,1 nispetindedir.

Araştırmada yer alan sporcuların %19,7'sinin okur-yazar olmadığı, %23,2'sinin ilkokul, %22,8'inin ortaokul, %33,9'unun ise liseyi bitirdiği, %0,4'ünün halen üniversitede okumakta olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların mesleki dağılımlarına bakıldığında; %60,4'ü mesleksiz, %4,4'ü işçi, %1,3'ü memur, %7,3'ü esnaf, %16,1'i serbest meslek ve %10,6'sının da öğrenci olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların medeni durumlarına göre; %67,2'si bekar, %30,7'si evli, %2,2'si de boşanmıştır. Diğer yandan sporcuların, %7,5'inin köy, %6'sının kasaba, %20,1'inin ilçe, %48,2'sinin il ve %18,2'sinin ise büyük şehirde büyüdüğü belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların aylık gelir durumlarına bakıldığında, 257 sporcunun (%46,9) 350 dolar (\$), 227 sporcunun (%41,4) 350-750 \$, 50 sporcunun (%9,1) 750-1000 \$, 1 sporcunun (%0,2) 1000-1350 \$, 13 sporcunun (%2,4) ise 1350 \$ ve üstünde olduğu saptanmıştır (Türk lirası ABD dolarına çevrilmiştir).

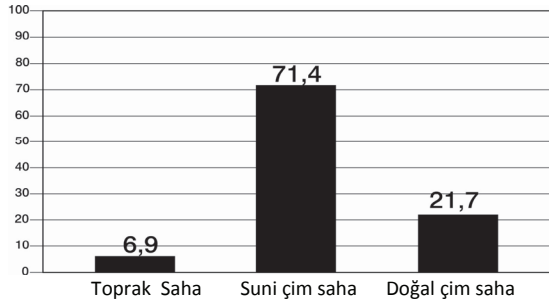
Sporcular düzenli spor yapma yaşı oransal olarak incelendiğinde; %8,6'sının, 1-3 yıl, %23,4'ünün 4-6 yıl, %28,1'inin 7-9 yıl, %21,4'ünün 10-12 yıl, %18,6'sının da 13 yıl ve üzeri bir deneyime sahip olduğu anlaşılmaktadır. Öte yandan katılımcıların; %13,7'sinin kaleci, %33,8'inin savunma, %33,6'sının orta saha ve %19'unun da hücum mevkiinde oynamakta olduğu belirlenmiştir. Çalışma örneklemini oluşturan sporcuların maçlara hazırlık için bir hafta içinde yaptıkları antrenman sayılarının oransal dağılımına bakıldığında; haftada bir antrenman yapanların %13,32, iki antrenman yapanların %20,07, hiç antrenman yapmayanların ise %68,6 nispetinde olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 1. Futbolcuların yaralanma oranlarının futbol sahası içerisindeki %'lik dağılımı

Bu çalışma sonuçlarına göre yaralanmaların %95,8'si lig ve kupa maçlarında, %4,2'si antrenmanlarda meydana gelmiştir. Maçlarda meydana gelen yaralanmaların; %2,7'si ısınma, %54,2'si ilk yarı, %42,9'u ikinci yarı ve %0,2'si de uzatmada gerçekleşmiştir.

Yaralanmaların sonucunda futbolcuların, %11,9'u spora ara vermezken, %15,7'si bir gün, %41,4'ü 2-7 gün, %17,9'u 7-30 gün, %4,7'si 1-2 ay, %2,4'ü 2-4 ay, %3,8'i 4-6 ay, %2,2'si de 6 aydan fazla antrenmana çıkmamışlardır.

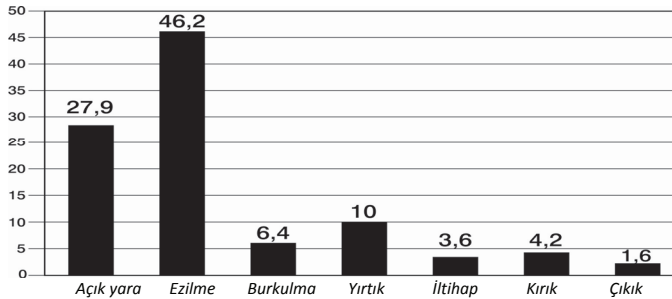


Şekil 2. Yaralanmaların meydana geldiği saha zemininin türlerine göre %'lik dağılımı;

Futbolcuların yaralanmış olduğu zeminle ilgili olarak; %6,4'ü yorum yapmazken, %35,6'sı düz değil, %36,7'si ıslak, %21,2'si kuru, %0,2'si donmuş olduğu biçiminde görüş bildirmişlerdir. Ayrıca yaralanma ve hava sıcaklığı ilişkisi kapsamında sorulan bir soruya futbolcuların %0,2'si 0° derecenin altında, %22,6'sı 1-10° derecede, %47,6'sı 11-20° derecede, %29,2'si 21-30° derecede, %0,4'ü ise daha yüksek bir derecede sakatlandığı cevabını vermişlerdir. Aynı şekilde futbolcuların yaralanmaya maruz kaldığında kullandıkları ayakkabı tabanlarının, %0,2 çıkarılabilir çivili, %86,7'si sabit çivili, %13,1'inin ise çivisiz olduğu belirlenmiştir.

Futbolcuların %16,4'ü yaralanmadan sonra herhangi bir sağlık malzemesi kullanmazken, %37,4'ü yapışkan bant (flaster), %35,2'si bandaj, %10,9'u atel kullanmışlardır.

Örnekleme oluşturan futbolcuların yaralanmalarına yol açan nedenlerin oransal dağılımı; rakip oyuncu (%89,7), takım arkadaşı (%5,3), saha, top vb. donanım (%5) biçimindedir. Yaralanmaların olduğu vücut bölgelerinin oransal dağılımı ise; baş (%4,9), gövde (%16,1), bel (%0,4), omuz (%3,6), üst kol (%0,2), dirsek (%8,2), alt kol (%6,6), el (%0,2), parmaklar (%5,5), kasık (%4,6), kalça (%1,8), üst bacak (%12,2), diz (%12,4), alt bacak (%8,4), ayak bileği (%13,3), ayak (%0,5) ve ayak parmağı (%1,1) şeklindedir.



Şekil 3. Futbolcuların yaralanma çeşitliğinin % olarak dağılımı

Diğer yandan, futbolcuların yaralanmada ilk müdahaleyi kim yaptı sorusuna verdikleri cevaplar da; tedavi uygulanmadı (%7,3), kendim (%9,9), doktor (%2,6), fizyoterapist (%0,7), masör (%8,6), antrenör (%9,1) ve sağlıkçı (%61,9) biçiminde ortaya çıkmıştır. Ayrıca futbolcuların %47,1'i herhangi bir yerde tedavi olmazken, %6,8'i kulüpte, %3,5'i doktor muayenesi, %0,7'si fizyoterapist muayenesi, %23,9'u hastane, %18,1'i ise diğer yerlerde tedavi olmuşlardır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonuçlarına göre, özürlü olan nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %12.29'dur. Buna göre Türkiye'de 8.431.937 kişi özürlü olarak yaşamlarını sürdürmektedir [24]. Türkiye'de işitme problemi olanların toplam sayısı 3 milyona yakındır [14]. İşitme engelli bireylerin birçok problemlerinin olduğu bilinmektedir. Bunların başında da kaliteli bir eğitim gelmektedir. Eğitim problemi yaptığımız çalışmada da görülmektedir.

Yapılan çalışmada anketi okuyamayanlar %21,35, okuduğu halde yorumlayamayan veya yardım isteyenlerse %17,88 nispetindedir. Buradan işitme engelli futbolcuların okuma, anlama ve yorumla ilgili eksikliklerinin olduğu anlaşılmaktadır.

Bu çalışmadan elde edilen sonuç ile işitme engelli futbolcularda alt ekstremite yaralanmalarının oranı %54,3 dür. Bu bulgu normal futbolcular üzerine yapılan çalışmalar ile örtüşmemektedir. Cromwell ve arkadaşlarının (2000) 107 Gallerli profesyonel futbolcu üzerinde yaptıkları çalışmada yaralanmaların %77'sinin alt ekstremitede görüldüğü ve bunların da en fazla ayak bileğinde olduğu ve daha çok yumuşak dokuda meydana geldiği belirlenmiştir [9]. Hawkins ve arkadaşlarının (2001) çalışmasında yaralanma bölgeleri göz önüne alındığında %87'sinin alt ekstremitede olduğu tespit edilmiştir [25]. Woods ve arkadaşları (2002) yaralanmaların toplam % 77'sinin alt ekstremite ile ilişkili olduğunu bildirmiştir [25,26]. Adamczyk ve Luboinski'nin (2002) çalışmasında sporla ilişkili yaralanmalarda en çok etkilenen bölgenin %75 ile alt ekstremite olduğu belirtilmiştir [1]. Benzer şekilde Yamaner de (2006) profesyonel Türk normal futbolcularda yaralanmaların %60,5'inin alt ekstremitede olduğunu saptamıştır [27]. Bu farklılığı işitme engellilerin denge ve algı sorunundan dolayı çarpışmalardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Alt ekstremite spor yaralanmaları, yaklaşık %60 oranında görülme sıklığı ile spor hekimliği uygulamalarında ilk sırayı alır. Alt ekstremite spor yaralanmaları, yapılan sporun şiddetine, sıklığına, süresine, türüne ve biyomekanik soruna bağlı olarak kalça ve kasık bölgesinde %6, diz ekleminde %33, ayak bileğinde %16, ayak ve ayak parmaklarında %5 oranında görülür [28]. Yaralanma tipi olarak ise en fazla kontüzyon (ezilme) olmasına karşın, burkulmaların daha ciddi ve ağır olduğu tespit edilmiştir. Yamaner (2006) profesyonel Türk futbolcularda yaptığı çalışmada farklı mevkiiler dikkate alındığında diz yaralanmalarının %39 oranında olduğunu saptamıştır. Bizim yaptığımız çalışmada yaralanmaların oranı %12,4 diz bölgesi, %8,4 alt bacak bölgesi, %13,3 ayak bileği şeklinde ortaya çıkmakta, yaralanma tipleri içinde en yüksek oranda saptanan yaralanmanın ise kontüzyon (ezilme) (%46,2) ve açık yaralar (% 27,9) olduğu anlaşılmaktadır. Genelde burkulma tipi yaralanmanın diğer yaralanmalara göre nispeten daha az olduğu ve en fazla orta saha oyuncularında görüldüğü bildirilmektedir [27].

İşitme yetersizliği fiziksel gelişimi etkilememesine rağmen, ileri derece işitme engellilerde motor becerilerde ve denge sağlamada yetersizlikler görülmektedir. Normaller ile işitme engellilerin bazı motor beceriler aynı olabilir (yürüme gibi). Ancak ince motor hareketlerde gecikme görülmektedir [29].

Bu çalışmada, futbolcuların yaralanmalarına yol açan nedenler arasında, en yüksek oranda %89,7 rakip oyuncu gösterilmektedir. Rakip oyuncunun neden olduğu yaralanma oranının bu kadar fazla olması ve bunun nedenlerinin araştırılması yeni bir çalışma konusu olabilir.

Bu çalışmada, deri yaralanmalarının yüksek oranda görülmesindeki faktörün sadece işitme engelli olmaktan kaynaklandığı söylenemez. Zira söz konusu yaralanmaların biraz da Türkiye'deki saha şartları ile ilgili olduğu ifade edilebilir. Nitekim bu çalışmada, yaralanmaların meydana geldiği saha türlerine göre, %21,7'sinin çim, %71,4'ünün suni çim, %6,9'unun da toprak zeminli

olduğu belirlenmiştir. Kaldı ki araştırmacıların çok sayıdaki işitme engelli ma izlenimleri de suni çim sahalarda dūřen birçok sporcuda ezilme ya da açık yara meydana geldiği sonucunu destekler mahiyettedir.

İşitme engelliler futbol liginin mevsim itibariyle sonbahar, kiř ve ilkbaharda organize olması, yani soğuk havada oynanması yaralanmaların artmasına neden olmaktadır. Diđer yandan mūsabaka yaralanma sayılarındaki toplam artış oyun akışını duraklamaya uğratarak sporcuların soğumasına neden olabilir. Böylece bu kısır dngū sporcuların tekrar yaralanma riskini yūkseltebilir. Ayrıca, ısınmanın eksik veya yetersiz biçimde yapılması da, sakatlanma ve yaralanma riskini artırmaktadır [11]. Gerçekten de araştırmacıların gözlemediği birçok maçta sporcuların yeterli ısınma yapmadığı veya hiç ısınmadan maa çıktığı ve bunların neticesinde çok sayıda futbolcunun sakatlandığı mūřahede edilmiştir.

Bir kaynak elit futbolcuların yılda en az bir defa performansı sınırlayan bir yaralanmaya maruz kaldığını bildirmektedir [30]. Yaralanmalar ve önceki yaralanmaların şekilleri oyuncu performansını etkileyebilmektedir [31].

Chomiak ve arkadaşları (2000) ek Cumhuriyeti'nde 398 futbolcu üzerinde yaptığı çalışmada bir yıl boyunca toplam 686 yaralanma meydana geldiğini saptamıştır. Bu yaralanmaların %16'sının ciddi yaralanma olduğu ve %29'unun diz bölgesinde olduğu bildirilmektedir. Szū edilen yaralanmaların %30'u eklem burkulması, %16'sı kırıklar, %15'i kas yırtılması ve %12'si de ligament kopması biçiminde gerçekleşmiştir. [2]. Hawkins ve Fuller'in (1999) dört İngiliz profesyonel futbol kulūbünde yaptığı çalışmada profesyonel futbolcularda ma sırasında meydana gelen 391 yaralanmanın %37'sinin zedelenme, %21'inin burkulma, %4'ünün kırık, %2'sinin laserasyon olduğu bildirilmiştir [32]. Bu alışmada İşitme engelli futbolcuların yaralanma çeşitliği olarak, %27,9'u açık yara, %46,2'si ezilme, %6,4'ū burkulma, %10'ū yırtık, %3,6'sı iltihap, %4,2'si kırık, %1,6'sı ise çıkık olduğu belirlenmiştir. Grūldūđū gibi işitme engelli futbolcularda meydana gelen yaralanmaların oranı ile normal futbolcuların yaralanma oranlarında farklılıklar vardır.

Genellikle sezon boyunca byūk ve hafif iskelet kas yaralanma sayısının fazla oluşu, antrenmanlarda esneklik çalışmalarına yeterince önem verilmemesinden kaynaklanmaktadır. Antrenman programları hazırlanırken kas esnekliğine, antrenmanlarda daha fazla yer verilmesi sakatlıkların önlenmesinde önemli bir yer tutmaktadır [33]. Araştırmaya katılan sporcuların maçlara hazırlık için yaptıkları haftalık antrenman sayılarına bakıldığında bu oranın oldukça yetersiz olduğu gözlenmektedir. Muhtemelen mūsabakalara yūksək oranda (%68,6) antrenmansız çıkılması yaralanma sayısını artırmaktadır. Antrenman eksikliğinin yanında malardaki kazanma hırsı ve işitme engelli olmanın verdiği dezavantajlar da yaralanmaların sayısını artırmaktadır.

2009-2010 futbol sezonunda iřitme engelli futbolcularda en çok yaralanmalara maruz kalanların ısınmayı kısa tutanlar, hafta içinde antrenman yapmayanlar ve spor yapma yařı kūūk olanlar olduđu belirlenmiřtir. Bu tespitlerin iřiđında kulūp antrenörleri ve yöneticilerinin ařađıda belirtilen konulara zen göstermelerinin yaralanma sayısının azaltılmasında fayda sađlayabileceđi dūřūnūlmektedir.

Antrenman veya ma öncesinde yeterli bir ısınmayı ve takiben germe egzersizlerine önem verilmelidir. Ma sonrasında soğuma ve germe egzersizlerine vakit ayrılmalıdır. Yaşlı sporcular ve yaralanmadan yeni çıkmış sporcular ısınmaya zen göstermelidir. Bilhassa soğuk havalarda iyi ısınma yapılmalıdır. Bu doğrultuda takım antrenörleri antrenman veya ma öncesi ısınmanın önemi hakkında sporcuları bilgilendirmelidir.

Antrenman programları, antrenmanın sūresi, sıklığı ve şiddeti ve doğru antrenman tekniği göz nūne alınarak hazırlanmalıdır. Bu konuda kas kuvvet dengesizliklerinin giderilmesi, yapılan

aktiviteye uygun malzeme kullanımı ve sert zeminde antrenman yapılmaması önemlidir.

Futbolcularda denge ve mesafe kavramını geliştirilmesinde koordinasyon çalışmalarının çok faydalı olduğu bilinmelidir. Sporcu egzersize başlarken kendi kondisyon düzeyine uygun kademelerden başlamalı, antrenman programlarında ani artışlar yapmamalı, ağrıya rağmen egzersizlere devam etmemelidir. Her hangi bir yaralanma olduğunda teşhis ve tedavisi tam yapılmadan, sportif aktiviteye dönüş yapılmamalıdır. Yaralanmanın tedavisi tamamlanmadan spora dönüş o yaralanmaların daha da büyümesine neden olmaktadır. Ayrıca tekrarlayan yaralanmalarda tedavi de geç ve güç olmaktadır. Aşırı sert ve bozuk zeminlerde koşulmamalı, sürekli aynı koşu parkuru kullanılıyorsa, koşu yolunun zaman zaman değiştirilmesi sağlanmalıdır.

Ekonomik nedenlerden dolayı yeterli kalori, vitamin ve mineral değerlerinden yoksun beslenme şekilleri olabilmektedir. Bu şartlar ise yorgunluğa, güçsüzlüğe, zorlanmaya ve moralsizliğe neden olarak yaralanmalara yol açabilmektedir. Sporcuların uyku düzenine, yeterli ve dengeli beslenmelerine dikkat edilmesi önem taşımaktadır. Ayrıca sağlık ekibi ile birlikte çalışılması çok büyük faydalar sağlayacaktır. Bu yüzden spor kulübünün en az anlaşmalı bir doktorunun olması sağlanmalıdır.

Sporcuların sezon öncesi, spora yeni başlayanların ise aktivite öncesi tıbbi muayene ve kontrollerden geçirilmesi ve konuyla ilgili bilgilendirilmesi yaralanmaların sayısının azalmasında fayda sağlayabilecektir. Antrenman ve maçların şiddet, süre ve sıklık unsurlarından biri artırılınca yaralanma riskinin de artabileceği dikkate alınmalıdır.

İşitme engelli futbolcular ile normal futbolcuların yaralanmaları arasında paralellik bulunamamıştır. İşitme engellilerde spor yaptırırken, yaralanmaya yönelik tüm önlemlerin alınması gerekir. Bu bağlamda işitme engelli sporcuların fiziksel ve fizyolojik yönden daha kapsamlı araştırmalara konu olması ve spor dallarına ait tesis ve donanım unsurlarının daha spesifik ve etkin bir şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir. Genişletilmiş bu çalışmalar söz konusu yaralanma risklerini azaltmak bakımından alana önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Adamczyk G, Luboinski, L. Epidemiologia of Football, related Injuries Part I. Acta Clinica 2002, (2);236-50.
2. Chomiak J, Junge, A, Peterson, L, Dvorak, J. Severe injuries in football players. Influencing factors. American Journal of Sports Medicine, 2000, 28; 58-68.
3. Junge A, Rösch, D, Peterson, L, Baumann, T G, Dvorak, J. Prevention of Soccer Injuries: A Prospective Intervention Study in Youth Amateur Players, Am J Sports Med, 2002, 30; 652-659.
4. Kashmiri A A, Delaney, J S. Head and neck injuries in football (soccer) Trauma, 2006, 8; 189.
5. Gündoğdu C, Özmerdivenli R. Amatör ve Profesyonel Futbolculardaki Spor Sakatlıklarının Vücut Kütlesi ve Yaş Guruplarına Göre Dağılımlarının Analizi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006, 8(4); 58-66.
6. Junge A, Dvorak J, Baumann T G. Football Injuries During the World Cup 2002, Am J Sports Med, 2004, 32; 235-275.
7. Timpka T, Lindqvist K, Ekstrand J, Karlsson N. Impact of social standing on sports injury prevention in a WHO safe community: intervention outcome by household employment contract and type of sport, Br. J. Sports Med, 2005, 39;453-457.
8. Junge A, Chomiak J, Dvorak J. Incidence of Football Injuries in Youth Players: Comparison of Players from Two European Regions, Am. J. Sports Med, 2000, 28; 47.
9. Cromwell F, Walsh J, Gormley J A. Pilot study examining injuries in elite Gaelic footballers, British Journal of Sports Medicine, 2000, 34; 104-108.
10. Bağrıaçık A, AÇAK M. Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyon Morpa Kültür Yayınları Ltd. Ş, İstanbul, s, 14, 2005.
11. Vanlı C. Genç ve Yetişkin Bayanlar için Futbol, TFF FGM Futbol Eğitim Yayınları, Kasım Sayı:10. 2009.
12. Kalatzis V, Petit C. The fundamental and medical impacts of recent progress in research on hereditary hearing loss. Hum Mol Genet, 1998, 7: 1589-1597.
13. Willems P J. Genetic causes of hearing loss. N Engl J Med, 2000, 342: 1101-09.

14. Tufan İ, Arun Ö. Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Grubu, Türkiye Özürlüler Araştırması 2002 İkincil Analizi, Proje No: Sobag-104k077, Ocak-Ankara, s, 24, 2006.
15. Topuz B. Kulak: Anatomi, fizyoloji, odyoloji, semptomlar, muayene. Ed. Bostancı İ; Kulak- Burun- Boğaz Hastalıkları Teşhis Tedavi. Basım Ajans Matbaa, Denizli, s. 11-13. 1997.
16. Siegel J C, Marchetti M, Tecklin J S. Age-related balance changes in hearing-impaired children, *Physical Therapy*, 1991, 71(3): 183-9.
17. Yuntunen J, Matikainen E, Ylikoski J, Ylikoski M, Vaheri E, Ojala M. Postural body sway and exposure to high-energy impulse noise. *Lancet*; 1987, Aug. 2(8553): 261-64.
18. Selz P A, Girardi M, Konra, H R. Vestibular deficits in deaf children. *Otolaryngology. Head Neck Surg.* 1996, 115(1): 70-7.
19. Butterfield S A. Influence of age, sex, hearing loss and balance on development of running by deaf children. *Percept. Mot. Skills.* 1991, 73(2): 624-6.
20. Potter C N, Silverman L N. Characteristics of vestibular function and static balance skills in deaf children. *Physical Therapy*, 1984, 64(7): 1071-5.
21. Greydanus D E, Patel D R, Baker R J. *Pediatric Practice Sports Medicine*, New York, USA: McGraw-Hill Professional Publishing, p 440-41. 2009.
22. Erol B, Karahan M. Çocuklarda Spor Yaralanmaları, Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci, 2006, 2(4):89-97.
23. Bruijn J V, Keizers. S. Sports injury registration: the Fysion Blesreg System. *British Journal of Sports Medicine*, 1991, 25:124-8.
24. Bilgi Bankası. Özürlülük Araştırmaları, Türkiye Özürlüler Araştırması Temel Göstergeleri, <http://www.ozida.gov.tr/> (erişim tarihi 04.12.2009).
25. Hawkins R D, Hulse M A, Wilkinson C, Hodson A, Gibson M. The association football medical research programme: an audit of injuries in professional football. *British Journal of Sports Medicine*, 2001, 35; 43-47.
26. Woods C, Hawkins R, Hulse M, Hodson A. The Football Association Medical Research Programme: an audit of injuries in professional football-analysis of preseason injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 2002, 36, 436-441.
27. Yamaner F. Evaluation of Injuries According To Injury Pattern, Anatomical Localization And Playing Position In Professional Turkish Football Players Uluslararası 9. Spor Bilimleri Kongresi -Muğla. 2006.
28. Yıldız Y. Alt Ekstremitelerde Spor Yaralanmaları, Türkiye Klinikleri J Int Med Sci, 2006, 2(27):29-40.
29. Aral N, Gürsoy F. Özel eğitim gerektiren çocuklar ve özel eğitime giriş, Morpa Kültür Yayınları Ltd. ř. İstanbul, s, 95-6. 2009.
30. Arnason A, Sigurdsson S B, Gudmundsson A. Physical Fitness, Injuries, and Team Performance in Soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2004, 36; 278-285.
31. Junge A, Dvorak J. Soccer Injuries, A Review On Incidence and Prevention. *Sports Medicine*, 2004, 34; 929-938.
32. Hawkins R D, Fuller C W A. Prospective epidemiological study of injuries in four English professional football clubs. *British Journal of Sports Medicine*, 1999, 33; 196-203.
33. Schneider V, Arnold B, Martin K, Bell D, Crocker P. Detraining effects in college football players during the competitive season; *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1998, 12 (1); 42-45.

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

SPOR ve PERFORMANS ARAşTIRMALARI DERGİSİ YAYIN ve YAZIM KURALLARI KURALLARI

Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi'ne (SPD) gönderilecek çalışmalar aşaşıdaki yayın kurallarını dikkate almalıdır:

- 1.Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi'nin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir.
 - 2.Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi'nde beden eğitimi ve spor bilimleri alanında yapılmış ve daha önce hiçbir yayın organında yayımlanmamış özgün yazılar yayımlanır.
 - 3.Tüm yazarlar dergiye yayımlanmak üzere gönderdikleri yazılarının okunup onaylandığını ve başka bir yerde yayımlanmamış ya da yayımlanmak üzere gönderilmemiş olduğunu belirtilen bir formu imzalayıp dergi editörlüğüne yazı ekinde bir dosya ile göndermelidirler (Ek 1: Başka yerde yayımlanmadığına dair beyan mektubu)
 - 4.Dergiye yollanacak yazılar için Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi (SPD) "ulusal makale gönderim, takip ve değerlendirme sistemi" kullanılmaktadır. Yazarların bir kereye mahsus olmak üzere kayıt olup kullanıcı adı ve şifre almalan gerekmektedir.
 - 5.Biçimsel kontrolü geçen her yazı, bilimsel içeriğine göre uygun hakemlere gönderilerek değerlendirilme alır.
 - 6.Dergiye gönderilen tüm yazılar editör ve konuyla ilgili en az iki hakemin onayından geçerek ve gerekli görüldüğü takdirde istenen değişiklikler yazar/yazarlarca yapıldıktan sonra yayımlanır. Yazı hakkında önerilen değişiklikler yazar tarafından kabul görmezse başka bir hakeme başvurmak veya yazıyı yazarna geri vermek konusunda derginin yayın kurulu yetkilidir.
 - 7.Basımına karar verilen yazılarda yayın öncesi küçük yazım hataları dışında ekleme ya da çıkarma yapılamaz.
 - 8.Çeşitli nedenlerden dolayı yazısının yayımlanmasından vazgeçen yazar başvurusundan itibaren iki (2) ay içerisinde yazısını geri çekebilir.
 - 9.Makale yayımlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar isimleri silinemez, yeni isim eklenemez ve yazar sıralaması değiştirilemez.
 - 10.Yayın süreci tamamlanan yazılar geliş tarihi esas alınarak yayımlanır. Ancak güncelliğini kaybetmemesi açısından bu sıra bazı öncelikli çalışmalar için uygulanmayabilir. Buna karar verme yetkisi editöre aittir.
 - 11.Yazılar, Microsoft Word Windows programında, Calibri yazı karakterinde, sayfanın her tarafından 2,5 cm boşluk bırakılarak, 12 punto ve 1,5 aralık yazılarak gönderilmelidir. Tüm sayfalar başlık sayfasından başlayarak numaralandırılmalıdır.
 - 12.Yazının başlığı ile Özet/Abstract başlıklarını tümüyle büyük, bold ve 14 punto yazılmalıdır. Özet/Abstract metni satırbaşı yapılmadan blok halinde 9 punto, 1 aralık olarak yazılmalı ve 250 kelimeyi geçmemelidir.
- Dergiye gönderilen yazılar şu sırayı izlemelidir:
- a) İlk sayfa (Yazarların Künyesi ve Makalenin Türkçe İngilizce başlığı); Yazının Türkçe ve ing başlığı sayfa ortalanacak şekilde alt alta büyük harfle 14 punto olarak yazılır ve hemen onun altındaki yazıdaki katkı sıralarına göre yazar/yazarların ad ve soyadları, adresleri telefon numaraları ve E-mail adresleri sola yaslanarak alt alta sıralanır. Yazarların içerisinde yazışmalardan sorumlu olacak yazarın (correspond author) yanına trnak içinde "Yazışmadan sorumlu yazar" ifadesi yazılır.
 - b) İkinci sayfadan itibaren (Makale metni Başlıktan itibaren bir bütün halinde verilir); Türkçe Başlık (sayfa ortalanarak 14 punto, kısaltma kullanılmamalıdır), Yazar(lar) adı-soyadı başlığı altına sayfa ortalanarak yazılmalı, Yazarların soyadlarının sağ üstüne konulacak rakamlar ile ilk sayfanın altına kurum adları ve adresleri (E-mail adresleri) dip not olarak eklenmelidir.
 - c) Daha sonra yazarların altına sol başa yaslanmış, 14 punto ile koyu yazılmış "Özet" (Türkçe özet metni 9 punto ve 1 satır aralığı yazılır), "İngilizce başlık" (ortalanmış ve 14 punto ile koyu yazılır) ve "Abstract" (sol başa yaslanmış, 14 punto ile koyu yazılır. İngilizce özet metni 9 punto ve 1 satır aralığı yazılır)
 - d) İngilizce Abstract metnini "Giriş", "Materyal ve Metod", "Bulgular", "Tartışma". Eğer istenirse "Sonuç ve Öneriler" kısmı da ilave edilebilir- Bu bölüm başlıkları; sola yaslanmış, büyük harf, 12 punto ve koyu yazılacaktır)
 - e) Yukarıdaki bölümleri "Kaynaklar" takip eder ve gerekirse Kaynaklar'dan önce "Teşekkür" (acknowledgements), bölümü yazılır.
- 1.Sözlü görüşmeler ve yayımlanmamış eserlere ait bildirimler (Yüksek Lisans ve Doktora Tezleri hariç) kaynak olarak kullanılmamalıdır.
 - 2.Kaynakların doğruluğundan yazar/yazarlar sorumludur.
 - 3.Gönderilen çalışmalar yayımlanması veya yayımlanmaması yazarlarına iade edilmez. Yayımlanmadığı durumda yazar/yazarlar bu konuyla ilgili olarak bilgilendirilirler.
 - 4.Çalışmalar yayımlanmak üzere kabul edildiği takdirde, "Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi" (SPD) çalışmanın bütün yayın haklarına sahip olur.
 - 5.Yazıları yayımlanan yazarlara telif ücreti ödenmez.
 - 6.Yayımlanmış yazının tamamının tekrar yayım hakkı derginin iznine bağlıdır.
 - 7.Yayımlanan çalışmaların bilimsel etik ve hukuki sorumluluğuna yazarna/yazarlarına aittir. İnsan ve hayvan denekler için etik kurul raporu alınmalıdır. Editör gerekli gördüğünde, etik kurul onayı isteyebilir.
 - 8.Çalışması yayımlanan yazara/yazarlara derginin 1 nüshası ücretsiz olarak gönderilir.
- Yazı Düzeni:
- 1)Başlık ve Yazar İsmi: Araştırmanın başlığı 13 kelimeyi geçmeyecek şekilde 14 punto olarak yazılmalıdır. Yazar/yazarların ad ve soyadları sayfa ortalanarak unvan belirtilmeden verilirken, kurum adresleri ve elektronik posta adresleri sayfa altında dipnot olarak yazılmalıdır.
 - 2)Özet/Abstract: Türkçe özet (250 kelime) "Özet" başlığı altında, İngilizce özet ise, "Abstract" başlığı altında yazılmalıdır. Abstract başlığının üzerinde yazının İngilizce başlığı yer almalıdır (14 punto olarak). Özet/Abstract metinleri 250 kelimeyi geçmeyecek şekilde sol başa yaslı ve "tek satır aralığı" olarak 9 punto blok halinde yazılmalıdır. Türkçe özetin hemen altında ayrı satır olarak, sol başa yaslı "Anahtar Kelimeler" (koyu), İngilizce özetin hemen altında ise "Key Words" (koyu) başlığı yer almalıdır. Anahtar kelimeler 5'i geçmemeli ve seçiminde başlıkta olmayan kelimeler tercih edilmelidir.
 - 3)Ana Metin: Yeni bir sayfa olarak hazırlanmalıdır. Dergiye gönderilecek makalelerde "Calibri" yazım düzeni geçerlidir. Ana metnin 10 sayfa geçmemesine özen gösterilmelidir. Bu sayfa kısıtlaması yayın kurulu tarafından gerektiğinde arttırılabilir. Ana metin "1,5 satır aralığı" olarak yazılmalıdır. Bir araştırma makalesinde, sırası ile Giriş, Materyal ve Metod, Bulgular ve Tartışma bölümleri yer almalıdır. Gözden geçirme makalelerinde bu içeriğe dikkat edilmeyebilir.
 - Ana metinde yer alacak şekiller, grafikler, fotoğraflar ve çizelgeler makalenin içinde, bahsedildiği yerde verilmeli ve numaralandırılmalıdır. Şekil, grafik ve fotoğraflar JPG, TIFF formatında sunulacaktır. Tabloların üstüne tablo numarası ve başlığı yazılmalıdır. Tablolar sayfa düzenine göre ya 8 ya da 9 punto olarak yazılabilir.
 - 4)Teşekkür (acknowledgements): Zorunlu değildir. Ancak yazar/yazarlar, araştırmaya katkısı yazarak düzeyinde olmayan kişilere birkaç cümlelik teşekkür yazabilirler. Yazılması halinde Ana metnin sonunda ve Kaynaklar kısmından önce verilmelidir.
 - 5)Kaynaklar: Çalışmada; mümkün olduğunca yeni ve çalışmaya doğrudan ilgilendiren kaynaklara yer verilmelidir. Kaynak sayısının 40 adeti aşmaması tavsiye edilmektedir.
 - 6)Ana Metinde Kaynak Belirtilmesi
 - a)Kaynaklar belirttikleri ilk yerden başlayarak ardışık bir şekilde numaralandırılmalıdır. Ana metin, tablolar ve başlıklar dahil her kaynak köşeli parantez [] içine alınmalıdır. Aynı kaynak başka yerde kullanıldığında ilk verilen numara ile belirtilmelidir.
 - b)Doğrudan alıntılar 3 satır geçmeyecek şekilde ve trnak içinde kullanılmalıdır. Eğer bu limiti aşarsa metin içinde 10 punto, bold karakterde ve blok halinde içerden başlayarak yazılmalıdır. Bu tür alıntılar kaynak olarak yukarıda belirtildiği gibi numaralandırılmalıdır.
 - c)Tablolar ardışık olarak numaralandırılmalıdır. Her bir tablo için açıklayıcı ve kısa bir başlık olmalıdır. Başlıkları sadece ilk kelimesinin baş harfi büyük, diğeri tüm kelimeler ise küçük olarak 10 punto ve koyu(bold) şekilde yazılmalıdır. Her tablo sütununda da kısa bir başlık olmalıdır. Açıklayıcı bilgiler, tablo başlığında değil, tablo altında yer alacak olan not bölümünde verilmelidir. Not bölümünde sırasıyla *, **, vb. simgeler kullanılmalıdır.
 - d)İnternet kaynakları zamanla silinebilir, değiştirilebilir ya da başka bir yere taşınabilir. Bu nedenle kayıtlar için bir kopyası mutlaka saklanmalıdır.
 - e) Ulaşılabilecek kaynaklardan elde edilemeyecek gerekli bilgiler hariç, kişisel iletişimlerin kaynak olarak kullanılmasından sakınılmalıdır. Bu tür kaynaklar numaralandırılmamalıdır. Kişisel iletişim yapılan kişinin adı ve günü belirtmek şekilde ana metinde parantez içinde belirtiniz. Bu yöntem, konuşma ya da tutulan notlar için de kullanılabilir.
 - 7) Kaynaklar Bölümünde Kaynakların Belirtilmesi: Yazının son sayfası "Kaynaklar" başlığından oluşmalıdır.
 - a)Numaralandırma: Bütün kaynaklar alfabetik değil, metinde kullanılan numaralarına göre sıralandırılmalıdır.
 - b)Yazarlar: Her bir yazarın soyadı ve adının ilk harfi yazılmalıdır. Kaynaklarda bütün yazarlar sıralanmalıdır, fakat çalışmada 6'dan fazla yazar var ise ilk 6 yazar sıralanmalı daha sonra gelen yazarlar için Türkçe "ve ark", ing."et al" eklenmelidir (örn. 1). Her bölümü farklı yazının yazdığı kitaplar için şu sıra takip edilmelidir: bölüm yazarı, bölüm başlığı, editör/editörler ve kitap başlığı. (ör. 6).

c)Kitap başlıkları, bölüm başlıkları: Başlıktaki ilk harf büyük harf olarak yazılmalıdır. Geriye kalan tüm başlık özel isimler hariç küçük harflerden oluşmalıdır (örn. 3). Başlığın altı çizilmemeli ve yana eğik (italik) harf kullanmamalıdır.

d)Dergi yayınlanan yazı gösteriminde: Dergi başlığının kısaltması (veya tam ismi olabilir), nokta, yıl, noktalı virgöl, cilt, parantez içinde sayı, iki nokta üst üste, sayfa aralığı ve nokta olarak alınmalıdır. Örneğin, Brain Res. 2002;935(1-2):40-6.

e)Sayfalar: Dergiler için sadece bilginin bulunduğu sayfa değil makalenin ya da bölümün tam sayfa aralığı verilmelidir. Ancak kitaplar için sayfa sayısı verilmemelidir; sözlükten alıntılarda ise sayfa numarası belirtilebilir (örn. 7) ve ayrıca kitapta bir bölüm yazarı ve sayfa aralığı belirtilerek kaynak olarak gösterilir (Örn. 5).

Kaynak Yazımı İçin Örnekler

1)Yazarlı Dergi Makaleleri

Rose ME, Huerbin MB, Melick J, Marion DW, Palmer AM, Schiding JK, et al. Regulation of interstitial excitatory amino acid concentrations cortical contusion injury. Brain Res. 2002;935 (1-2):40-6.

2)Yazarı Kurum Olan Dergi Makaleleri

Diabetes Prevention Program Research Group. Hypertension, insulin, and proinsulin in participants with impaired glucose tolerance. Hypertension. 2002;40(5):679-86.

3)Yazarlı Kitaplar:

Murray PR, Rosenthal KS, Kobayashi GS, Pfaller MA. Medical microbiology. 4th ed. St. Louis: Mosby; 2002.

4)Yazan ve Yayımcısı Kurum Olan Kitaplar

Royal Adelaide Hospital; University of Adelaide, Department of Clinical Nursing. Compendium of nursing research and practice development, 1999-2000. Adelaide (Australia): Adelaide University; 2001.

5)Editörlü Kitap

Berkow R, Fletcher AJ, editors. The Merck manual of diagnosis and therapy. 16th ed. Rahway (NJ): Merck Research Laboratories; 1992.

6)Kitap Bölümü

Meltzer PS, Kallioniemi A, Trent JM. Chromosome alterations in human solid tumors. In: Vogelstein B, Kinzler KW, editors. The genetic basis of human cancer. New York: McGraw-Hill; 2002. p. 93-113.

7)Sözlükten Alıntı

Dorland's illustrated medical dictionary. 29th ed. Philadelphia: W.B. Saunders; 2000. Filamin; p. 675.

8)Gazete makalesi

Tynan T. Medical improvements lower homicide rate: study sees drop in assault rate. The Washington Post. 2002 Aug 12;Sect. A:2 (col. 4).

9)Cd-rom

Anderson SC, Poulsen KB. Anderson's electronic atlas of hematology [CD-ROM]. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2002.

10)İnternette Dergi Makalesi

Abood S. Quality improvement initiative in nursing homes: the ANA acts in an advisory role. Am J Nurs [serial on the Internet]. 2002 Jun [cited 2002 Aug 12];102(6):[about 3 p.]. Available from: <http://www.nursingworld.org/AJN/2002/june/Wawatch.htm>

11)İnternette Kitap

Foley KM, Gelband H, editors. Improving palliative care for cancer [monograph on the Internet]. Washington: National Academy Press;2001[cited 2002 Jul 9]. Available from: <http://www.nap.edu/books/0309074029/html/>.

12)İnternette Sayfa/Web Sitesi

Canadian Cancer Society [homepage on the Internet]. Toronto: The Society; 2006 [updated 2006 May 12; cited 2006 Oct 17]. Available from: <http://www.cancer.ca/>.

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY SCHOOL of PHYSICAL EDUCATION and SPORTS, "JOURNAL of SPORTS and PERFORMANCE RESEARCHES" SUBMISSION GUIDELINES

The manuscripts sent to the Journal of Sports and Performance Researches should take the following publication rules into consideration:

1. The language of publication for the Journal of Sports and Performance Researches is Turkish and English.
2. In the Journal of Sports and Performance Researches, original manuscripts in the field of Physical Education and Sports which have not been published by any other journal before are published.
3. All the authors should sign a form which specifies that the manuscript sent to be published is read and approved, is not published before or sent to be published in any other journal and should send this form to the editor with a file attached to the manuscript (Attachment 1: Letter of Statement specifying that the manuscript is not published before)
4. For the manuscripts sent the Journal of Sports and Performance Researches "national manuscript sending, tracking and evaluation system" is used. The authors should be registered and get a user name and a password.
5. Every manuscript approved for style is sent to related reviewers according to their scientific content.
6. All the manuscripts sent to the journal are published after they are approved by editor and at least two reviewers and after changes-if necessary-are made by author/authors. If the changes suggested for the manuscript are not accepted by the author, the editorial board is authorized to consult another reviewer or to send the manuscript back to the author.
7. In the manuscript approved for publication, no adding or deleting is permitted before publication except for small spelling mistakes.
8. The author who wants to cancel publication can withdraw the manuscript in two (2) months following the date of application.
9. After the manuscript is sent to the journal, author names cannot be deleted, new names cannot be added and the order of the author names cannot be changed without the written permission of all the authors.
10. Manuscripts are published according to their submission date. However, there may be some exceptions for some manuscripts in terms of timeliness. These decisions are made by editors.
11. Manuscripts should be written in Calibri, Microsoft Word Windows Programme, in 12 fonts and 1,5 spacing. There should be 2,5 cm space on each side of the page. All the pages should be numbered starting from the title page.
12. The title and Abstract titles should be written in capitals, in bold and 14 fonts. Abstract should not be indented and written in a block in 9 fonts and 1 spacing and should not exceed 250 words.

The manuscript should have the following order:

- a) The first page (authors' names and Turkish English title of the manuscript); Turkish and English title of the manuscript should be written in the middle of the page in 14 fonts with capital letters and under the title, the names and surnames, addresses, telephone numbers, and e-mail addresses of author/authors are written aligned to the left in the order of their level of contribution. The author responsible for the correspondence should be stated as "corresponding author" in quotation marks.
 - b) Following the second page (the manuscript is written starting with the title); Turkish title (in the middle of the page, 14 fonts, no abbreviations), author(s) name and surname under the title in the middle, a number should be given above the last letter of each surname and the institution name and addresses of authors (e-mail addresses) should be stated as a footnote on the first page.
 - c) Under the names of the authors, aligned to the left, "Abstract" in 14 fonts and bold (Turkish abstract should be in 9 fonts and with 1 spacing), "English Title" (in the middle, in 14 fonts and bold) and "Abstract" (aligned to the left, in 14 fonts and bold. Abstract in English is written in 9 fonts and with 1 spacing)
 - d) Abstract in English is followed by "Introduction", "Materials and Methods", "Results", "Discussion". "Results and Suggestions" can also be added. The titles of this should be aligned to the left, in capital letters, 12 fonts and bold.
 - e) Next follows the "References" and if necessary "Acknowledgements" is written before the "References".
1. Oral interviews or any documents not published (except master and doctorate theses) shouldn't be used as references.

2. The author/authors are responsible for the accurateness of the references.
3. The manuscripts submitted are not sent back to the authors whether they are published or not. When they are not published, the author/authors are informed.
4. If the manuscripts are accepted to be published, the Journal of Sports and Performance Researches owns all the publication copyrights of the manuscript.
5. No royalty is paid to the authors.
6. The copyright for the manuscript to be published again depends on the permission of the journal.
7. The scientific ethics and legal responsibility of the manuscript belong to the author/authors. Ethics board report should be taken for human or animal subjects. The editor can ask for the approval of the ethics board.
8. 1 sample of the journal is sent to the author/authors free of charge.

Order of writing:

1. Title and Author Name: Title should be written in 14 fonts and should not exceed 13 words. Names and surnames of the author/authors should be written in the middle, without academic degrees and electronic mail addresses should be written under the page as footnote.
2. Abstract: Turkish abstract (250 words) should be written under the title "Özet" and English abstract should be written under the title "Abstract". The English title should be above the Abstract title (in 14 fonts). Abstract texts should not exceed 250 words, should be aligned to the left and should be written in 9 fonts with 1 spacing and in a block. Under the Turkish abstract, in a different line, aligned to the left, there should be "Key Words" (bold), and under the English abstract, in a different line, aligned to the left, there should be "Key Words" (bold). Key words should not exceed 5 and the words should not be chosen from the title.
3. Text-Only: It should be prepared as a new page. In the manuscripts to be submitted, "Calibri" should be used. Text only should not exceed 10 pages. This limitation can be extended by the Board when necessary. Text only should be written with 1,5 spacing. In a research there should be Introduction, Material and Method, Results and Discussion parts. In a review, this content may be disregarded.

The figures, graphics, photographs and tables in the text should be stated at the mentioned place and should be numbered. Figures, graphics and photographs should be submitted in JPG, TIFF. Tables should have numbers and titles. The tables can be written in 8 or 9 fonts depending on the page layout.

4. Acknowledgements: This part is not compulsory. However the author/authors can write a few sentences for those who contributed to the research. The contributions of the people should be clearly stated here. If written, this part should be at the end of the text only and before References.

5. References: References should be as new as possible and directly related to the research. It is recommended that the number of the references should not exceed 40.

6. Making references in the text

a) The references should be numbered consecutively starting from the first place they are stated. Every reference including the text only, tables and titles should be given in brackets []. If the same reference is used in another place, it should be stated with the same number given first.

b) Direct references should not exceed three lines and should be used in quotation marks. If this limit is exceeded, it should be written in 10 fonts, bold and in a block. Such references should be numbered as stated above.

c) The tables should be numbered consecutively. There should be a clear and short title for each table. Only the first letter of the title should be in capitals, all the other letters should be small and in 10 fonts and bold. There should be a short title in every table column. The table should be mentioned in the text. If the data are taken from a previously compiled data set, this should be stated in the References. Explanations should be given not in the title, but in the note part under the table. In the note part, symbols such as *, **, should be used consecutively.

d) References from the internet can be deleted, changed or moved in time. For this reason, a copy should be kept for the record.

e) Except for the necessary information that cannot be taken from accessible resources, personal contacts should not be used as references. Such references should be numbered. The person contacted should be stated in the text in parentheses with the name and address. This method can be used for interviews or notes taken.

7. References: The last page of the text should be "References".

a) Numbering: All the references should be numbered not alphabetically but in the order of the numbers used in the text and should be in 8 fonts.

b) Authors: Every author's surname and the first letter of the name should be written. All the authors should be written in the references; however, if there are more than 6 authors, the first 6 authors should be written, for the other authors "ve ark" should be added for Turkish and "et al." for the English. (example 1). For the books that have different authors for each chapters, the order should be as follows: author of the chapter, title of the chapter, editor/editors and the title of the book. (example 6).

c) Book titles, chapter titles: The first letter of the title should be in capitals. The rest of the title should be in small letters except for the proper names (example 3). The title should not be underlined and it should not be written in italics.

d) Journal: The abbreviation of the journals title (or it can be the full name), should be as period, year, semicolon, volume, number in parentheses, colon, page range and period. For example: Brain Res. 2002;935(1-2):40-6.

e) Pages: For journals, not only the page number of the information it is taken from, but also the numbers of the pages of the whole article or chapter should be written. However, page number should not be given for books; in references from dictionaries page number can be stated (example 7) and also a chapter from a book can be shown as a reference by stating the author and the page range (example 5).

Examples for writing references

1)Journal articles with authors

Rose ME, Huerbin MB, Melick J, Marion DW, Palmer AM, Schiding JK, et al. Regulation of interstitial excitatory amino acid concentrations after cortical contusion injury. Brain Res. 2002;935 (1-2):40-6.

2)Institutional Journal articles

Diabetes Prevention Program Research Group. Hypertension, insulin, and proinsulin in participants with impaired glucose tolerance. Hypertension. 2002;40(5):679-86.

3)Books with authors

Murray PR, Rosenthal KS, Kobayashi GS, Pfaller MA. Medical microbiology. 4th ed. St. Louis: Mosby; 2002.

4)Books with institutional authors and publishers

Royal Adelaide Hospital; University of Adelaide, Department of Clinical Nursing. Compendium of nursing research and practice development, 1999-2000. Adelaide (Australia): Adelaide University; 2001.

5)Books with editors

Berkow R, Fletcher AJ, editors. The Merck manual of diagnosis and therapy. 16th ed. Rahway (NJ): Merck Research Laboratories; 1992.

6)Book chapter

Meltzer PS, Kallioniemi A, Trent JM. Chromosome alterations in human solid tumors. In: Vogelstein B, Kinzler KW, editors. The genetic basis of human cancer. New York: McGraw-Hill; 2002. p. 93-113.

7)Dictionary reference

Dorland's illustrated medical dictionary. 29th ed. Philadelphia: W.B. Saunders; 2000. Filamin; p. 675.

8)Newspaper article

Tynan T. Medical improvements lower homicide rate: study sees drop in assault rate. The Washington Post. 2002 Aug 12;Sect. A:2 (col. 4).

9)Cd-rom

Anderson SC, Poulsen KB. Anderson's electronic atlas of hematology [CD-ROM]. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2002.

10)Journal article from the internet

Abood S. Quality improvement initiative in nursing homes: the ANA acts in an advisory role. Am J Nurs [serial on the Internet]. 2002 Jun [cited 2002 Aug 12];102(6):[about 3 p.]. Available from: <http://www.nursingworld.org/AJN/2002/june/Wawatch.htm>.

11)Book from the internet

Foley KM, Gelband H, editors. Improving palliative care for cancer [monograph on the Internet]. Washington: National Academy Press; 2001 [cited 2002 Jul 9]. Available from: <http://www.nap.edu/books/0309074029/html/>.

12)Page/Website from the internet

Canadian Cancer Society [homepage on the Internet]. Toronto: The Society; 2006 [updated 2006 May 12; cited 2006 Oct 17]. Available from: <http://www.cancer.ca/>.

Ek 1: Başka yerde yayınlanmadığına dair beyan mektup formatı

Sayın Editör,

“ ” başlıklı yazının derginizde yayınlanmak üzere gönderilmesi bilginiz dâhilindedir. Gönderilen bu yazının ilmi içeriğine ve sorumluluğuna katılıyoruz. Bu yazı daha önceden herhangi bir yerde yayınlanmamıştır ve yayın hakları halen başka bir kuruluşun tasarrufunda değildir. Yazının gözden geçirilmesi ve gerekli düzeltmeler için izin veriyoruz. Yazar olarak, yazı yayınlandığı takdirde, her türlü yayın haklarını size devretmiş olduğumuzu kabul ediyoruz. Saygılarımızla.

Ad ve Soyad:

Yazışmadan Sorumlu Yazar (Corresponding author):

Ad ve Soyad :

Adres :

Fax:

E-mail:

Ek 2. SPOR VE PERFORMANS ARAşTIRMALARI DERGISİ (SPD) YAYIN HAKLARI DEVİR FORMU

.....
.....başlıklı makalenin yazar(lar)ı olarak,

yayınlanması dileğiyle makalemizi gönderiyor ve aşağıdaki şartları kabul ediyoruz.

-Makalenin her türlü yayın hakkı, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi'ne (SPD) aittir.

-Tüm yazarlar, makalede belirtilen sıraya göre formu imzalamalıdır.

-Makale; değerlendirilmek üzere dergiye gönderildikten sonra, hiçbir aşamada, yayın hakları devir formunda belirtilen yazar isimleri ve sıralaması dışında, makaleye yazar ismi eklenemez, silinemez ve sıralamada değişiklik yapılamaz.

-Makale; derginin belirttiği yazım ve yayın kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

-Makale orijinaldir. Daha önce yurtiçinde/yurtdışında, Türkçe/yabancı dilde yayınlanmamıştır veya yayınlanmak üzere değerlendirme aşamasında değildir.

-Yayın editörü, makalenin bilimsel değerlendirme sürecinin herhangi bir aşamasında, gerek gördüğü takdirde, yayınlanması istenilen dergi ve yayın kategorisini değiştirmeyi yazarlardan talep edebilir.

-Makalenin; bilimsel, etik ve hukuki sorumluluğu yazarlara aittir.

-Diğer yazarlara ulaşılamaması halinde; yazarların çalışmanın tüm aşamalarından haberdar olduklarını ve diğer yazarların sorumluluklarını, makalenin yazışma yazarı kabul eder.

Yazar/Yazarlar

İmza

1)

.....

2).....

.....

3)

.....

4)

.....

5)

.....

6)

.....

Tarih: