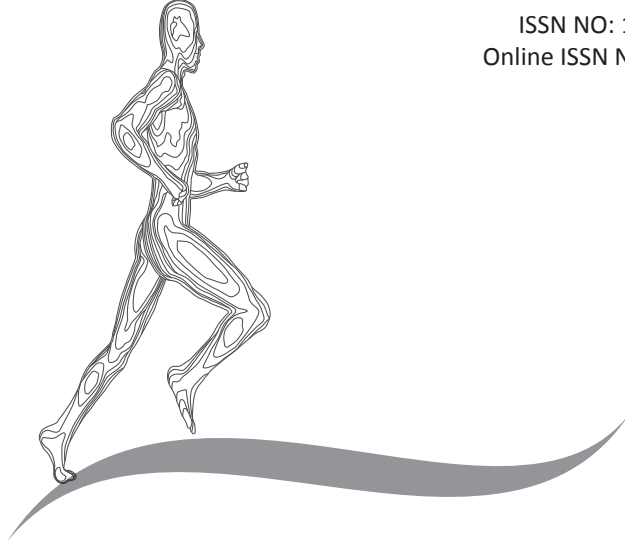


ISSN NO: 1309-5110
Online ISSN NO:1309-8543



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

**Journal of Sports and
Performance Researches**

Cilt / Vol : 4 Sayı / No :1

OCAK - JANUARY / 2013

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
YAŞAR DOĞU BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
SAMSUN / 2013**

**ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY
YAŞAR 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

Dr. Egemen ERMiŞ

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 - 2892- 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 CANİKLİ	Dr. Metin KAYA
Dr. Ahmet SANİOĞLU	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. Egemen ERMIŞ	Dr. Önder DAĞLIOĞLU
Dr. Emin KURU	Dr. Özgür BOSTANCI
Dr. Erdal ZORBA	Dr.Recep CENGİZ
Dr. Erdoğan TOZOĞLU	Dr. Recep KÜRKCÜ
Dr. Erkut TUTKUN	Dr. Reşat KARTAL
Dr. Ertan KILCIĞIL	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 EKENCI	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 (L. Akça)

Saitbey Mah. Çukurçeşme Sk. No:12 SAMSUN

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

Baskı Tarihi: 2.01.2013

İçindekiler / Contents

Rıfat YAĞMUR Yücel OCAK	AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİ İLE FARKLI BÖLÜMLERDEKİ ÖĞRENCİLERİN SERBEST ZAMAN AKTİVİTELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI A COMPARISON OF LEISURE TIME ACTIVITIES OF THE STUDENTS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND OTHER DEPARTMENTS OF AFYON KOCATEPE UNIVERSITY	5 - 16
Oktay Yiğit Şevki KOLUKISA Alaaddin AYDOĞAN	REKREATİF AMAÇLI SPOR YAPAN BAYANLARIN FİZYOLOJİK DEĞİŞİMLERİNİN ARAŞTIRILMASI A STUDY ON PHYSIOLOGICAL CHANGES IN WOMEN WHO DO SPORTS FOR RECREATIVE PURPOSES	17 - 22
Ünsal TAZEGÜL	FARKLI BRANŞTAKİ SPORCULARIN NARSİSİZM DÜZEYLERİ İLE SOSYO- DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF NARCISSISM AND SOCIO-DEMOGRAPHIC STATUS OF SPORTSMEN FROM VARIOUS SPORT BRANCHES	23 - 32
Aliye MENEVŞE	BASKETBOLCULARIN OYNADIKLARI POZİSYONLARA GÖRE ANAEROBİK GÜÇLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI THE COMPARISON OF ANAEROBIC POWERS OF BASKETBALL PLAYERS CONSIDERING THEIR PLAYER POSITIONS	33 - 37
Pelin AKYOL Tülin ATAN Basri GÖKMEN	BEDEN EĞİTİMİ VE SINIF ÖĞRETMENLERİNİN ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ AN EXAMINATION OF THE ORGANIZATIONAL COMMITMENT LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND PRIMARY SCHOOL TEACHERS	38 - 45
Yücel OCAK Yunus TORTOP	KADINLARDA HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ AN EXAMINATION OF THE EFFECTS OF FOLK DANCE EXERCISES ON SOME PHYSICAL FITNESS PARAMETERS IN WOMEN	46 - 54

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİ İLE FARKLI BÖLÜMLERDEKİ ÖĞRENCİLERİN SERBEST ZAMAN AKTİVİTELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI*

Rıfat YAĞMUR¹

Yücel OCAK¹

ÖZET

Bu araştırma; Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu (BESYO) ile diğer fakülte ve Yüksekokul bölümlerinde (DB) öğrenim gören öğrencilerin, serbest zaman aktivitelerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak 29 soru ve 3 bölümden oluşan bir anket geliştirilmiş ve toplam 571 öğrenciye uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde frekans ve yüzde (%) hesaplamaları ile Ki-kare (χ^2) testinden yararlanılmış, Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

BESYO öğrencilerinin %30,5'i, DB öğrencilerinin ise % 29,6'sı serbest zamanlarını verimli kullandıklarını düşünmektedir. Araştırmaya katılan tüm öğrencilerin %76'sı serbest zaman değerlendirme aktivitelerinde, spor ve oyun etkinliklerini tercih ederken, %47,7'si öncelikli uğraşlarının müzik olduğunu belirtmektedir. Serbest zamanlardaki spor aktiviteleri DB öğrencilerinde %24,8 seviyesindeyken BESYO öğrencilerinde %51,2'ye yükselmektedir. Önceden yapılan aktiviteleri üniversiteyi kazandıktan sonra sürdürme alışkanlığında BESYO öğrencileri DB öğrencilerinden anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ($P<0,05$). Aynı şekilde televizyonda spor programlarını izleme oranlarında da DB öğrencilerine göre, BESYO öğrencileri lehinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ($P<0,05$). Sonuç olarak, Afyon Kocatepe Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanı değerlendirmelerinde verimlilik açısından sorunlar yaşadıkları görülmekte, zaman yönetimi konusunda etkin olmaktan ziyade edilgen oldukları anlaşılmaktadır. Bu sürecin şekillenmesinde üniversite yönetimlerinin, öğrencilerin öğrenimleri sırasındaki zaman yönetimi ve serbest zaman etkinliklerinde daha yönlendirici olmaları ve aktif programlar hazırlamaları beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor, serbest zaman, serbest zaman aktivitesi

A COMPARISON OF LEISURE TIME ACTIVITIES OF THE STUDENTS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND OTHER DEPARTMENTS OF AFYON KOCATEPE UNIVERSITY

ABSTRACT

This study aims to compare the leisure time activities of students studying in the School of Physical Education and other departments of Afyon Kocatepe University.

* Bu çalışma Rıfat Yağmur'un 2006 yılında, AFYON Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yaptığı "Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması" başlıklı tezinden yapılmıştır.

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Afyonkarahisar
(Yazışmadan sorumlu yazar: ryagmur@hotmail.com)

A questionnaire which consisted of 29 questions and 3 divisions was developed and given to 571 students in order to collect data. Frequency and percentage and Chi-square test were used to assess the data. Significance level was considered to be 0,05. 30,5 % of the students in the School of Physical Education and 29,6 % of the students in other departments thought that they effectively managed their spare times. While 76% of all students preferred sport activities for managing their spare times, 47,7 % of all students mentioned that their most preferred activity was music. While 51,2 % of the students in the School of Physical Education preferred sport activities in their spare times, the rate was only 24,8 % for the students of other departments. Continuing the activities started before university education was significantly different for the students of School of Physical Education when compared with the students of other departments ($P<0,05$). The rate of watching sport program son television was significantly different for the students of School of Physical Education when compared with the students of other departments ($P<0,05$). In conclusion, it was determined that Afyon Kocatepe University students had problems in terms of efficiency while managing their leisure time and they were passive rather than active in terms of managing their time. The university administration is expected to guide the students more in terms of managing time and leisure time activities and to prepare active programs.

Key Words: Physical education and sport, leisure time, leisure time activity

GİRİŞ

Bireylerin fiziksel ve ruhsal doyuma ulaşma çabasında yaratılmak istenen pozitif gelişmelerin desteklenmesi önemli bir sorumluluktur. Kişinin zorunluluklarının dışında kalan sürede yapılacak planlamalarla ve ayrılacak küçük zaman dilimleriyle bunu sağlayabileceğine inandırılması ise temel bir sorun olarak görülmektedir [1]. Üniversite eğitimi sırasında, olası aile ortamından da uzaklaşan bireyin yeni eğilimler ve yeni arkadaş grupları edinme döneminde kazandırılacak bazı alışkanlıklar onun tüm yaşam kalitesini de olumlu yönde etkileyebilecektir. Bu nedenle serbest zamanların değerlendirilmesi gelişmiş ve gelişmekte olan tüm ülkelerde üzerinde en çok durulan ve önem verilen ortak problemlerdendir [2].

Bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendireceğine ilişkin kararları tamamen kendilerine özgüdür. Günlük yaşantı içinde çalışma hayatı ve diğer etkinliklerin sıkıcı ve kendini tekrarlayan çabalara dönüşmesi, serbest zaman değerlendirme etkinliklerini yaşamın önemli bir parçası ve bir yenilenme aracı haline getirmiştir. Buna paralel olarak, ekonomik verimliliğin artması ve çalışma koşullarının iyileştirilmesiyle ortaya çıkan serbest zamanın bilinçli bir şekilde değerlendirilmesi, pozitif sonuçları olacak bütünsel bir çaba olmalıdır [3].

Bir başka ifade ile serbest zaman, kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harçayabileceği zamandır [4]. Aristo, serbest zaman etkinliğini, "başka bir amaç olmadan, sadece yapmak için yapılan bir etkinliğin içinde bulunma durumu" şeklinde ifade etmektedir [5].

Bu araştırmanın yapılmasındaki temel neden, Türkiye'deki üniversite gençliğinin eğitim sürelerinde, mesleki eğitimleri yanı sıra serbest zaman değerlendirme eğitiminin de kendi yaşamlarına olumlu katkılar sağlayacağını göstermek ve aynı zamanda öğrencilerin bu konu ile ilgili görüşlerini ve problemlerini belirlemektir.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın örneklemini; 2004-2005 eğitim-öğretim yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu (131) ve diğer fakülte ve yüksekokullarında (440) öğrenim gören toplam

571 öğrenci oluşturmaktadır.

Örnekleme oluşturan öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılmış ve rastgele seçilmişlerdir. Anket ön test olarak, 40 farklı öğrenciye uygulanmış bu sonuçlar doğrultusunda geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış, elde edilen sonuçlar doğrultusunda ankete son şekli verilmiştir. Anketin alfa değeri $\alpha = \% 77$ 'dir.

$$n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1)+t^2pq}$$

Çalışmanın örneklem büyüklüğünü saptamak için aşağıdaki formül uygulanmıştır.

Evrenin büyüklüğü (N=19.000) öğrencidir. Örneklem ise $\% 4$ hata oranı ile 571 öğrencide uygulanmıştır [6].

Katılımcıların serbest zaman değerlendirmelerine ilişkin görüşlerini tespit etmeye yönelik anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Likert tipi oluşturulan anketin birinci bölümünde kişisel bilgiler, ikinci bölümünde öğrencilerin sosyal nitelikleri, aile yapıları, gelir durumları ve yetişmiş oldukları yer, üçüncü bölümünde ise öğrencilerin serbest zamanlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Anket yoluyla toplanan verilerin değerlendirilmesi SPSS 11,5 paket programında frekans, yüzde (%) dağılım hesaplamaları ve ki-kare (χ^2) ilişkilendirmeleri ile yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya ait veriler aşağıda tablolar halinde sunulmuştur. İlişkilendirmeler tablo üzerinde ve altında açıklanmaya çalışılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet dağılımı

CİNSİYET	N / %	BESYO	DB	
	n	%	n	%
Erkek	79	60,3	248	56,3
Bayan	52	39,7	192	43,7
Toplam	131	100	440	100

Tablo 1'de katılımcıların cinsiyete göre dağılımı verilmiştir. Buna göre BESYO öğrencilerinin 79'u erkek 52'si bayan, DB öğrencilerinin ise, 248'i erkek 192'si de bayanlardan oluşmaktadır.

Tablo 2. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş dağılımları

YAŞ	n / %	BESYO	DB
16–18	n	4	75
	%	3,1	17
19–21	n	54	246
	%	41,2	55,9
22 ve üzeri	n	73	119
	%	55,7	27,1
Toplam	N	131	440
	%	100	100

*P<0,05

Araştırmaya katılan BESYO öğrencileri ile DB öğrencileri arasında yaş dağılımı bakımından istatistiksel anlamlılık bulunmaktadır ($P < 0,05$). BESYO öğrencileri 22 ve üzeri yaş grubunda (%55,7) yığılma gösterirken, DB öğrencileri 19-21 yaş gurubunda (%55,9) en yüksek orana ulaşmaktadır (Tablo 2).

Tablo 3. Öğrenci anne ve babalarının serbest zamanlarda yaptığı aktiviteler

AKTİVİTELER	n / %	BESYO		DB	
		Anne	Baba	Anne	Baba
Spor yapmak	n	6	15	16	34
	%	4,6	11,5	3,7	7,7
Kitap okuma	n	5	15	42	44
	%	3,8	11,4	9,6	10
Kahveye gitmek	n	-	27	-	78
	%	-	20,6	-	18
Tiyatro-sinema	n	3	1	17	10
	%	2,3	0,8	3,9	2,3
TV izlemek	n	58	47	181	165
	%	44,3	35,9	41,2	37,6
Gezmek	n	29	8	112	51
	%	22,1	6,2	25,5	11,6
Diğer	n	30	18	72	57
	%	22,9	13,7	16,3	13
Toplam	n	131	131	440	440
	%	100	100	100	100

Anneler: $P > 0,05$

$\chi^2: 8,074$

SD:5

Babalar: $P > 0,05$

$\chi^2: 6,535$

SD:6

Tablo 3’de BESYO ve DB’lerde okuyan öğrenci anne ve babalarının serbest zaman aktivite durumları gösterilmiştir. Buna göre, annelerin yaptıkları serbest zaman aktiviteleri arasında istatistiksel anlamlılık yoktur ($P > 0,05$). Fakat her iki grupta da annelerin TV izleme oranları yüksek bulunmuştur. Yine aynı şekilde öğrenci babalarının katıldıkları, serbest zaman aktiviteleri arasında da istatistiksel anlamda bir farklılık görülmemiştir. Buna karşın babaların serbest zaman etkinlikleri arasında en yüksek oranı “TV izlemek” ve “kahveye gitmek” tercihi oluşturmaktadır (Kahvehaneye gitmek seçeneği öğrenci annelerine sorulmamıştır).

Tablo 4. Öğrencilerin derslere çalışırken kendilerini verimli hissetme durumları

SEÇENEKLER	n / %	BESYO	DB
Çok İyi	n	6	41
	%	4,6	9,3
İyi	n	74	213
	%	56,5	48,4
Orta	n	44	151
	%	34,6	34,3
Düşük	n	4	22
	%	3,1	5
Çok Düşük	n	3	13
	%	2,3	3
Toplam	n	131	440
	%	100	100

$P > 0,05$

$\chi^2: 5,079$

SD:4

Öğrencilerin derslere çalışırken kendilerini verimli hissetme durumları bakımından gruplar arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Tablo 4'den, her iki gruba mensup öğrencilerin ders çalışmalarında elde ettikleri verimin büyük oranda iyi ve orta düzey seçeneklerinde yoğunlaştığı anlaşılmaktadır.

Tablo 5. Öğrencilerin zihinsel olarak kendilerini dinç hissetme durumları

ZİHİNSEL DİNÇLİK	n / %	BESYO	DB
Çok iyi	n	33	101
	%	25,2	22,9
İyi	n	70	218
	%	53,4	49,5
Orta	n	22	98
	%	16,8	22,3
Düşük	n	5	16
	%	3,8	3,6
Çok düşük	n	1	7
	%	0,8	1,6
Toplam	n	131	440
	%	100	100

P>0,05 χ^2 :2,462

SD:4

Tablo 5'de görüleceği gibi, öğrenci gruplarında, zihinsel olarak kendini dinç hissetme durumları bakımından anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır (P>0,05). Öğrenciler genellikle kendilerini iyi hissetmektedir. Bu durum BESYO'da %53,4, DB'lerde ise %49,5 oranını bulmaktadır.

Tablo 6. Öğrencilerin fiziksel olarak kendilerini dinç hissetme durumları

FİZİKSEL DİNÇLİK	n / %	BESYO	DB
Çok iyi	n	41	124
	%	31,3	28,1
İyi	n	55	201
	%	42	45,7
Orta	n	29	98
	%	22,1	22,3
Düşük	n	3	11
	%	2,3	2,5
Çok düşük	n	3	6
	%	2,3	1,3
Toplam	n	131	440
	%	100	100

P>0,05 χ^2 :1,216

SD:4

Tablo 6, araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel olarak kendini dinç hissetme durumlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Ancak tablodan BESYO öğrencilerinin (%31,3) kendilerini DB öğrencilerinden (%28,1) daha iyi hissettikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 7. Öğrencilerin yaşamdan memnuniyet düzeyleri

HAYATTAN MEMNUNİYET	n / %	BESYO	DB
Çok iyi	n	20	106
	%	15,3	24,1
İyi	n	64	164
	%	48,9	37,3
Orta	n	34	112
	%	26	25,5
Düşük	n	4	30
	%	3	6,9
Çok düşük	n	9	28
	%	6,9	6,4
Toplam	n	131	440
	%	100	100

P>0,05 $\chi^2:9,406$

SD:4

Yine BESYO ve DB öğrencilerinin yaşamdan memnuniyet düzeyleri arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bununla birlikte “çok iyi” ve “iyi” seçenekleri birlikte değerlendirildiğinde BESYO öğrencilerinin (%64,2) yaşam memnuniyet düzeylerinin DB öğrencilerine (%61,4) göre biraz daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 7).

Tablo 8. Öğrencilerin haftada girdikleri ders saatleri

DERS SAATİ	n / %	BESYO	DB
5–15 saat	n	47	90
	%	35,9	20,5
16–25 saat	n	72	188
	%	55	42,7
26 Saat ve üzeri	n	12	162
	%	9,2	36,8
Toplam	n	131	440
	%	100	100

***P<0,05** $\chi^2:38,667$

SD:2

Tablo 8 öğrencilerin haftada girdikleri ders saatlerini göstermektedir. Buna göre her iki öğrenci grubu arasında istatistiksel yönden anlamlı farklılık vardır. Buradan dikkat çekici olarak, BESYO öğrencilerinin %9,2’sinin, DB öğrencilerinin ise %36,8’inin haftada 26 saat ve üzeri derse girdikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 9. Öğrencilerin okul dışı çalışma, okul dışı serbest zaman ve serbest zamanı verimli kullanma durumları

SEÇENEKLER	n / %	BESYO	DB	BESYO	DB	BESYO	DB
		Okul dışında çalışıyor mu?		Okul dışı serbest zamanı var mı?		Serbest zaman verimli kullanıyor mu?	
Evet	n	21	35	96	302	40	130
	%	16	8	73,3	68,8	30,5	29,6
Hayır	n	99	382	1	34	30	148
	%	75,6	86,8	0,8	7,7	22,9	33,7
Kısmen	n	11	23	34	104	61	162
	%	8,4	5,2	25,9	23,4	46,5	36,7
Toplam	n	131	440	131	440	131	440
	%	100	100	100	100	100	100

Öğrencilerin okul dışı çalışma durumları: *P<0,05 χ^2 :9,932 SD:2
 Öğrencilerin okul dışı serbest zaman durumları: *P<0,05 χ^2 :8,561 SD:2
 Öğrencilerin serbest zaman verimli kullanma durumları: *P<0,05 χ^2 :6,678 SD:3

Tablo 9’da öğrencilerin okul dışı çalışma, okul dışı serbest zaman ve serbest zamanı verimli kullanma durumları verilmiştir. Bu üç özellik de istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (P<0,05). Okul dışı çalışma durumlarında “evet” ve “kısmen” cevapları beraberce değerlendirildiğinde, BESYO öğrencilerinin %24,4’ü, DB öğrencilerinin ise %13,2’sinin ücretli bir işte çalıştığı anlaşılmaktadır. Okul dışı serbest zaman mevcudiyeti ve bu serbest zamanın verimli kullanımı hakkındaki öğrenci görüşleri ise sırasıyla BESYO’ da %73,3 ve %30,5; DB öğrencilerinde ise, %68,8 ve %29,6 nispetini bulmaktadır.

Tablo 10. Öğrencilerin serbest zaman değerlendirme şekilleri

ETKİNLİKLER	n / %	BESYO	DB
Müzik uğraşı	n	22	136
	%	16,8	30,9
Dans faaliyetleri	n	10	34
	%	7,6	7,7
Sanat ve küçük el becerileri	n	4	31
	%	3	7,1
Spor ve oyun	n	67	109
	%	51,2	24,8
Sahne çalışmaları	n	2	7
	%	1,6	1,6
Açık hava etkinlikleri	n	1	7
	%	0,8	1,6
Çeşitli etkinlikler	n	5	46
	%	3,8	10,2
Hobi faaliyetleri	n	20	70
	%	15,3	16
Toplam	n	131	440
	%	100	100

*P<0,05 χ^2 : 43,612

SD:7

Araştırmaya katılan BESYO öğrencileri (%51,2) ile DB öğrencilerinin (%24,8) serbest zaman tercih seçeneklerinde “Spor ve Oyun” etkinliklerinin daha yoğun olduğu tespit edilmiş (Tablo 10) ve gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$).

Tablo 11. Öğrencilerin önceden yapmış oldukları aktiviteleri üniversitede sürdürme durumu

SEÇENEKLER	n / %	BESYO	DB
Evet	n	48	96
	%	37	21,9
Hayır	n	25	196
	%	29,2	44,7
Kısmen	n	58	148
	%	44,8	33,5
Toplam	n	131	440
	%	100	100

* $P<0,05$

$\chi^2:0,000$

SD:20

Tablo 11’de görüldüğü gibi, öğrencilerin üniversiteyi kazandıktan sonra önceden yapmış oldukları aktiviteleri sürdürme durumları BESYO öğrencilerinde %37, DB öğrencilerinde ise %21,9 oranındadır. Ayrıca BESYO öğrencilerinin %29,2’si DB öğrencilerinin %44,2’si daha önceden yaptıkları aktiviteleri sürdürebilme imkanı bulamadıklarını belirtmişlerdir. Bu dağılım, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ortaya koymaktadır ($P<0,05$).

Tablo 12. Öğrencilerin televizyonda en çok seyrettikleri programları

TV PROGRAMLARI	n / %	BESYO	DB
SPOR PROGRAMI	n	46	101
	%	35,4	22,9
Yerli dizi	n	19	84
	%	14,6	19,1
Haberler	n	30	107
	%	23,1	24,3
Magazin	n	1	14
	%	0,8	3,2
Belgesel	n	18	37
	%	13,9	8,4
Müzik-sanat	n	9	72
	%	6,9	16,4
Yarışma	n	7	25
	%	5,4	5,7
Toplam	n	130	440
	%	100	100

* $P<0,05$

$\chi^2:0,005$

SD:60

Tablo 12’de BESYO öğrencilerinin spor programları ve belgesel tarzı yayınları izleme oranlarının DB’lere göre daha yoğun olduğu görülmektedir. Katılımcıların televizyonda en çok seyrettiği programlar konusundaki görüşleri arasında istatistiksel yönden anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($P<0,05$).

TARTIşMA

Günümüz yükseköğretim dünyasında her şey zamanın getirdiği hızlı değişim ve gelişime göre şekil almakta ve sürekli bir uyum çabası taşımaktadır. Özellikle öğrenim aşamasındaki gençler için entegrasyon olgusu oldukça belirleyici olmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin serbest zaman kullanımına ait sorunlarının ve zamanı verimli kullanma yeteneklerinin iyi tespit edilmesi, sosyal oryantasyon çabalarına hız kazandıracak ve böylece eğitim başarılarına da katkı sağlayacaktır.

Buradan hareketle çalışma, üniversite gençliğinin serbest zaman değerlendirme biçimi hakkındaki görüş ve problemlerini belirleyerek bu konuda yeni tedbir ve uygulamalar geliştirmek amacını taşımaktadır. Bu amaçla çalışmaya Afyon Kocatepe Üniversitesi BESYO ve diğer Fakülte ve yüksekokullarda (DB) öğrenim gören toplam 571 öğrenci katılmıştır. BESYO öğrencilerinin % 42,7'si (52) bayan, %57,3'ü (79) erkektir (Tablo 1). DB öğrencilerinin ise %42,7'si (192) bayan, %57,3'ü (248) erkektir. Araştırmaya katılan BESYO öğrencilerinin çoğunluğunu (%55,7) 22 yaş ve üzeri, DB öğrencilerinin çoğunluğunu ise (%55,9) 19-21 yaş gurubu öğrenciler oluşturmaktadır (Tablo 2). Cinsiyetle beraber yaşın bireyin serbest zaman değerlendirmesinde önemli bir unsur olduğu söylenebilir. Dolayısıyla serbest zaman kullanımında cinsiyete ve yaşa göre farklı tercihler ortaya çıkabilmektedir. Ancak bu çalışmada BESYO ve DB öğrencileri arasındaki farklılıklar cinsiyet ve yaş faktörü dikkate alınmadan (cinsiyet ve yaş değişkeni gurupların özellikleri içinde verilmiştir) genel olarak değerlendirilmeye çalışılmıştır.

BESYO ve DB öğrencilerinin anne ve babalarının katıldıkları serbest zaman aktivite dağılımlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Bununla birlikte her iki gurup öğrenci annelerinin önemli kısmı (ortalama= %42,7) serbest zaman faaliyetlerini televizyon izleyerek geçirmekte, sadece %4,1'i spora zaman ayırdıklarını belirtmektedir. Her iki guruptaki öğrenci babalarının serbest zamanlarındaki faaliyetleri ise benzer şekilde ortalama olarak; %36,7 televizyon izleme, %19,3 kahveye gitme, % 9,6 nispetinde de spor yapma biçiminde gerçekleşmiştir (Tablo 3). Bu sonuçlar oldukça dikkat çekicidir ve aynı zamanda Türkiye'de genel olarak serbest zaman eğitimin ne kadar yetersiz olduğunu göstermektedir. Yörükoğlu'na göre; gençlerin yetiştirilmesi ve yönlendirilme işlevi aile tarafından gerçekleştirilmelidir. Çocuklarının psiko-sosyal ve fiziksel gelişimlerinin yanında serbest zaman kullanımlarında fayda sağlayacağını düşünen aileler, çocuklarını çocuğun kendi istediği bir spor dalına veya kendilerinin belirledikleri sosyal faaliyet alanına yönlendirmektedirler. Anne ve babaların bu önemli rolü aktarabilmeleri için kendi serbest zaman değerlendirme şekillerinin de önemli olduğu anlaşılmaktadır [7]. Nitekim çocuk hemen her şeyi taklit ederek öğrenmekte ve bu, çok sayıda ilgi ve ihtiyacı oluşturan geniş bir yelpaze içinde şekillenmektedir. Aile çocuğun sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmeyi sağlayan ilk birimdir. Ailenin sosyalizasyon üzerindeki ilk etkisi, çocuğun spora katılıp katılmayacağını ve katılıyorsa nasıl spor yapacağını belirlemektir. Aileler arasında spora pozitif değer biçme, nesiller arasında spora ilgiyi artırır. Bu nedenle anne ve babasını kitap okurken gören çocuk kitap okumaya yatkın olacak, spor yaptığını gördüğünde de aktif olarak spora katılacaktır [8]. Bu noktada çocuğa model teşkil eden ana-babanın rolü büyüktür [9].

Araştırmaya katılan öğrenci guruplarının serbest zaman etkinliklerinden sonra ders çalışırken kendilerini verimli hissetme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamıştır ($P>0,05$). Öğrencilerin ders çalışmalarında elde ettikleri verimin büyük oranda iyi ve orta düzey seçeneklerinde yoğunlaşması sevindiricidir. Bu konuda DB öğrencilerine göre BESYO öğrencilerinin ders çalışmalarındaki verimliliğin "iyi" seçeneğinde en yüksek orana ulaşması dikkat çekicidir (Tablo 4). Buradan serbest zaman etkinliklerinin öğrenci ders performansına katkı yaptığını ya da diğer bir

ifadeyle olumsuz etkilemediği sonucu çıkarılabilir.

Bu nedenle üniversiteler gençlerin fiziksel, sosyal ve ruhsal sağlıklarının geliştirilmesi yanında akademik başarılarının sağlanması bakımından da zengin serbest zaman aktivitelerini planlayıp organize etmelidir. Nitekim konuyla alakalı Yalçınkaya ve ark.'nın üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüş ve beklentileri içerikli çalışmasında, öğrenci talepleri doğrultusunda üniversite yönetimi ve spor birimlerinin serbest zaman ile ilgili organizasyon ve uygulamalar düzenlemeleri gerektiği önemle vurgulanmaktadır [10].

Araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel ve fiziksel olarak kendilerini dinç hissetme durumlarına bakıldığında iki grup arasında istatistiksel bir farklılığa rastlanmamıştır ($P>0,05$). Bununla birlikte öğrencilerin zihinsel ve fiziksel açıdan kendilerini iyi hissetme durumları ile ilgili verdikleri cevaplarda, "çok iyi" ve "iyi" seçeneklerinin beraberce değerlendirildiğinde, yaklaşık %70-75 nispetine ulaşıldığı görülmektedir (Tablo 5-6). Yani her iki gruptan öğrenciler serbest zaman etkinlikleri sonrası kendilerini zihinsel ve fiziksel açıdan dinç hissettiklerini belirtmektedirler. Ruskin 2004 yılında yapmış olduğu çalışmada, üniversitelerin serbest zaman programlarında, planlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarında, rekreatif faaliyetlerin yer almasını incelemiş ve sonuç olarak rekreasyonun genç insanların temel ihtiyaç ve mutluluklarını sağlamada birçok alternatif sunduğunu vurgulamıştır [11].

Çalışmada öğrencilerin yaşamdan memnuniyet düzeyleri sorgulandığında BESYO ve DB öğrencilerinin yaşamdan memnuniyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($P>0,05$). Burada "çok iyi" ve "iyi" seçenekleri birlikte hesaplandığında BESYO öğrencilerinin yaşam memnuniyet düzeylerinin (%64,2) DB öğrencilerinden (%61,4) biraz daha yüksek oranda (% 2,8) olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 7). Bununla birlikte ilgili dağılım, her iki grup öğrencilerin yaşam memnuniyet düzeylerinin birbirine yakın olduğu sonucunu vurgulamaktadır. Giddens'e göre, ailenin gerek yapısında, gerekse görevlerinde bir toplumsal değişim süregelmektedir. Bu toplumsal değişime uyum sağlayamama bireylerin yaşamdan memnuniyet düzeylerinin düşük çıkma nedenlerinden biri sayılabilir [12]. Ancak bu çalışmada yaşam memnuniyet düzeyinin öğrencilerde hayli yüksek oranda gerçekleşmesi örnekleme oluşturan bireylerin kültürel anlamda toplumla bütünleştiklerinin bir göstergesi sayılabilir. Ayrıca bu durum, mevcut sürece, aile ve kültürel aidiyetle birlikte serbest zaman etkinliklerinin de katkı yaptığı fikrini güçlendirmektedir.

BESYO ve DB öğrencilerinin haftalık ders saatleri dağılımında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Haftalık ders saatlerindeki yoğunluk üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinde zaman bulmaları yönünden önemli bir faktördür. DB öğrencileri (%36,8) ile BESYO öğrencilerinin (%9,2) 26 saat ve üzeri derse girme oranları arasında hayli büyük fark vardır (Tablo 8). Ders saatlerindeki yoğunlukla serbest zaman etkinliği arasındaki ters ilişki DB öğrencilerinin spor etkinliklerine neden daha az katıldıklarını da açıklar mahiyettedir. Aslında üniversiteler bir yandan öğrencilere genel ve mesleki eğitim verirken, diğer yandan toplumun ve bireylerin şekillenmesinde rol oynamaktadır [13]. Bu anlamda üniversitelerin serbest zaman etkinlikleri ile ders saatleri arasında makul bir denge oluşturmaları gerektiği söylenebilir.

Araştırmada öğrencilerin "okul dışı çalışma durumu", "okul dışı serbest zaman varlığı ve serbest zamanı verimli kullanma durumları ile ilgili olarak BESYO ve DB öğrencileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar gözlenmiştir ($P<0,05$). Yani iki öğrenci grubu da büyük ölçüde okul dışı bir işte de çalışmamaktadır (BESYO:%75,6; DB:%86,8). Dolayısıyla grupların yeteri kadar serbest zamanı olmasına (BESYO:%73,3; DB:%68,8) karşın, bu zamanı verimli kullanamadıkları (Hayır ve Kısmen seçenekleri beraberce değerlendirilirse; BESYO:%69,4; DB:%66,3) anlaşılmaktadır (Tablo 9). Burada geçinme kaygısıyla ek bir işte çalışan öğrenci oranının oldukça düşük çıkması sevindiricidir

ve öğrencilerin ekonomik açıdan sıkıntı çekmediklerini göstermektedir. Diğer yandan BESYO öğrencilerinin DB öğrenci grubundan daha fazla serbest zamana sahip olmaları da DB öğrencilerinin ders programlarındaki farklılıktan ve ders çalışmalarına ayırdıkları zamandan kaynaklanabilir. Ayrıca, serbest zamanı BESYO öğrencilerinin daha verimli kullanması onların serbest zaman kullanımını konusundaki deneyimleri ile açıklanabilir. Priest ve Gass'a göre, güncel hayatı başarılı geçirebilme becerilerinin gelişiminde kullanılan serbest zaman etkinlikleri, insanların normal günlük, aile ve iş yaşantılarıyla ilişkili olarak kendilerini değerlendirmelerini ve kazanımlarını bu yaşantılara aktarmalarını sağlamaktadır [14]. Dolayısıyla üniversite gençliğinin planlı ve programlı bir serbest zaman eğitimine tabi tutulması ya da bu eğitimin öğretim programlarında yer alması öğrenci gelişimi bakımından son derece değerlidir. Çünkü serbest zaman programları kişilere eğitim süreci içinde kimlik, olumlu davranış ve tutum kazandırabilmekte, bu programların okul müfredatlarına girmesi halinde, deneysel öğrenme ile kişilerin beklenti ve sosyal gelişimlerine katkı sağlanabilmektedir [15].

Araştırmaya katılan BESYO öğrencileri (%51,2) ile DB öğrencilerinin (%24,8) serbest zaman tercihlerinde "Spor ve Oyun" seçeneğinin daha yoğun olduğu tespit edilmiştir (Tablo 10). DB öğrencilerinin daha ziyade müzik faaliyetlerini (%30,9) tercih ettiği görülmektedir. Tercih sıralamalarında gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur ($P<0,05$). Burada BESYO öğrencilerinin spor ve oyun seçeneğinde yığılması onların bu etkinlikleri aynı zamanda bir alışkanlık haline getirdiklerini gösterirken, DB öğrencilerinin fiziksel etkinliklerinden uzak kalmaları ileride fiziksel sağlık yönünden ciddi riskler oluşturabilir.

Öğrencilerin üniversite öncesi kazanmış oldukları aktiviteleri öğrencilik esnasında sürdürme durumları bakımından da her iki grup arasında istatistiksel farklar bulunmaktadır ($P<0,05$). Aktivitelerin sürdürülebilirliği DB öğrencilerine göre (%21,9), BESYO öğrencilerinde daha yüksek orandadır (%37). Başka bir ifadeyle; BESYO öğrencilerinin %29,2'si, DB öğrencilerinin ise %44,2'si daha önceden yaptıkları aktiviteleri sürdürebilme imkanı bulamadıklarını belirtmişlerdir (Tablo 11).

Öğrencilerin TV programlarını izleme tercihleri arasında istatistiksel yönden anlamlılık bulunmuştur ($P<0,05$). İzlenme oranlarına göre BESYO öğrencileri daha çok, spor programı (%35,4), haberler (%23,1), yerli dizi (%14,6) ve belgesel (%13,9), DB öğrencileri ise, haberler (%24,3), spor programı (%22,9), yerli dizi (%19,1) ve müzik-sanat (%16,4) programlarını takip etmektedir (Tablo 12).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde öğrencilerin serbest zaman kullanımına ait sorunlarının ve zamanı verimli kullanma yeteneklerinin iyi tespit edilmesi onların başarılarına katkı sağlayacaktır. Ailenin sosyalizasyon üzerindeki etkisi, çocuğun spora yöneliminde belirleyici bir rol oynamaktadır. Ancak bu çalışma öğrenci velilerinin (anne-baba) büyük çoğunluğunun inaktif bir yaşam tarzı benimsediklerini ortaya koymaktadır. Bu durum Türkiye'de genel olarak serbest zaman alışkanlığının fiziksel aktivite açısından oldukça yetersiz olduğunugözler önüne sermektedir.

Araştırmaya katılan öğrenci gruplarının serbest zaman etkinlikleri sonrası ders çalışmalarındaki verimlilik durumları pozitifdir. Buradan serbest zaman etkinliklerinin öğrenci ders performansına olumlu katkı yaptığı sonucu çıkarılabilir. Yine araştırmaya katılan her iki gruptan öğrenciler serbest zaman etkinlikleri sonrası kendilerini zihinsel ve fiziksel açıdan dinç hissettiklerini belirtmektedirler. Diğer yandan öğrencilerin yaşam memnuniyet düzeylerinin ortanın üzerinde ve her iki grupta da

birbirine yakın olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin yaşam memnuniyet düzeyinin nispeten yüksek olmasında serbest zaman etkinliklerinin katkı yaptığı söylenebilir.

Haftalık ders saatlerindeki yoğunluk üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımları açısından önemlidir. Bu konuda DB öğrencileri BESYO öğrencilerine göre daha yoğun bir müfredata sahiptir. Bu durum aynı zamanda DB öğrencilerinin spor etkinliklerine neden daha az katıldıklarını açıklamaktadır.

Bu çalışmaya göre iki öğrenci grubunun da büyük ölçüde okul dışı bir işte çalışmadığı için yeteri kadar serbest zamana sahip olduğu fakat bu zamanı verimli kullanmadığı belirlenmiştir.

Araştırmada serbest zaman tercihleri BESYO öğrencilerinde “spor ve oyun”, DB öğrencilerinde ise daha ziyade müzik faaliyetlerinde yoğunlaşmakta ve söz konusu tercih sıralamalarında gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmaktadır. Öte yandan, öğrencilerin üniversite öncesi kazanmış oldukları aktiviteleri öğrencilik esnasında sürdürme durumları DB öğrencilerine göre BESYO öğrencilerinde daha yüksek orandadır. Bununla birlikte öğrencilerin TV programlarının izlenmesi BESYO öğrencilerinde daha çok, spor programı, haberler, yerli dizi ve belgesel, DB öğrencilerinde ise, haberler, spor programı, yerli dizi ve müzik-sanat programı biçiminde sıralanmaktadır.

Bütün bu sonuçlara bağlı olarak, üniversitelerdeki eğitim-öğretim süreci öğrencilerin serbest zaman yönelimlerinin belirlenmesinde ve şekillenmesinde önemli bir dönemeç olarak değerlendirilmelidir. Ancak ne var ki, üniversitelerdeki tesis ve araç-gereç gibi temel alt yapı problemleri ile planlama ve programlama konularındaki yetersizlikler öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerini kısıtlamaktadır. Bu yüzden üniversitelerde öğrencilerin serbest zaman kullanımını verimli hale getirmek için rekreatif alan ve kadrolar oluşturulmalı, öğrencileri etkinliklere yöneltecek programlar ihtiyaca uygun tarzda üniversite yönetimleri ya da öğrenci topluluk ve kulüplerince hazırlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Karaküçük S. Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Bağırhan Yayınevi, Birinci Baskı, Ankara, 1995.
2. Karaküçük S. Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Bağırhan Yayınevi, İkinci Baskı, Ankara, 1997.
3. Passmore A, French D. Development and Administration of a Measures to Assess Adolescent's Participation, Spring, 2001, 36(141): 67.
4. Kılbaş Ş. Gençlik ve Boş Zaman Değerlendirme, Bilgi Yayınevi, Adana, 1994.
5. Kraus R. Recreation Program Planning, Scott, Forestman and Company, London, 1985.
6. Sümbüloğlu K, Sümbüloğlu V. Biyoistatistik, Özdemir Yayıncılık, Ankara, 1995.
7. Yörükoğlu A. Çocuk Ruh Sağlığı, Acar Matbaacılık, Ankara, 1994.
8. Öztürk F. Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
9. Yavuzer H. Ana-Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.
10. Yalçınkaya M, Saracaloğlu A, Varol R. Üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüşleri ve beklentileri, Spor Bilimleri Dergisi, 1993; 4: 2-13.
11. Ruskin H. International Conference on Leisure, Tourism&Sport- Education, Integration, Innovation, Cologne, 18-21 March, UK, 2004.
12. Giddens A. Sosyoloji, (Çev.Özel H, Güzel C.) Ayraç yayınevi, Ankara, 2000.
13. Ağaoğlu YS. Dershaneye devam eden üniversite öğrencilerinin okuma nedenlerinin ve serbest zaman etkinliklerine katılımlarının değerlendirilmesi, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2011; 3(1):33-41.
14. Priest S, Gass MA. Effective leadership in adventure programming, Human Kinetics Pub., USA, 1997.
15. Atara S, Ruth B. Leisure Education & Identity Development of Youth- suggested Framework for Educators, International Conference on Leisure, Tourism & Sport-Education, Integration, Innovation, Cologne, Germany, 18-21 March, 2004.

REKREATİF AMAÇLI SPOR YAPAN BAYANLARIN FİZYOLOJİK DEĞİŞİMLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Oktay YİĞİT¹ Şevki KOLUKISA² Alaaddin AYDOĞAN³

ÖZET

Bu araştırma; rekreatif amaçlı aerobik ve fitness egzersizi yapan orta yaşlı sedanter bireylerin, fiziksel değişimlerinin hangi yönde olduğunu anlamak ve varsa sportif rekreasyonun fiziksel ve sağlık açısından etkilerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla çalışmaya 2009 –2010 tarihlerinde İstanbul- Akatlar Club Sporium'da spor çalışmalarına katılan orta yaşlı sedanter 42 bayan ($40,64 \pm 5,33$) denek katılmıştır. Araştırmada; denek grubuna 12 hafta boyunca haftada 3 gün, onların fiziksel durumuna göre belirlenmiş aerobik temelli bir antrenman programı uygulanmıştır. 12 hafta sonra yapılan ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında bayanlarda; vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, vücut yağ miktarı (%), bazal metabolizma, toplam günlük enerji ihtiyacı, vücut yaşı ve kas direnci gibi parametrelerde istatistiki olarak anlamlı bir düşüş olduğu, maxVO₂ parametresinde ise artış olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sportif rekreasyon, egzersiz

A STUDY ON PHYSIOLOGICAL CHANGES IN WOMEN WHO DO SPORTS FOR RECREATIVE PURPOSES

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the physiological changes that occur in middle-aged sedentary individuals who do aerobics and fitness exercise for recreation purposes and also to determine the effects of sport-based recreation in terms of physiology and health. For this purpose, 42 (40.64 ± 5.33) middle-aged sedentary female subjects who were involved in sports-training activities at Istanbul-Akatlar Club Sporium in 2009-2010 participated in the study. The subject-group was subjected to an aerobic-based training program in parallel with their physical conditions three days a week for a period of 12 weeks. When pre and post-test results obtained were compared, a statistically significant decline was found in women in terms of parameters such as body-weight, body mass index, body fat content (%), basal metabolism, total daily energy requirement of the body, age and muscle strength; whereas an increase was observed with respect to VO₂max parameter.

Key Words: Sports-recreation, exercise

¹ Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

² Giresun Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü (Yazışmadan sorumlu yazar), e-mail: skolukisa@sakarya.edu.tr

³ Dr. Öğretmen, Eğitim Bakanlığı Trier, Almanya.

GİRİŞ

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir.

Spor bu rolünü genellikle herkes için spor veya sağlık için spor gibi etkinlik rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir [1].

İnsan bedeni özel yetenekleri olan mükemmel bir varlıktır. Merkezi sinir sistemi yaşam dinamizmini kontrol eder. Kalp, yaşam boyu düzenli olarak vücuda kan pompalar. Sürekli egzersizlerle solunum sindirim, boşaltım ve iskelet kas sistemlerinin istenen düzeyde tutulması sağlanır. Uzun süre hareketsiz kalan insan bedeni hareket yeteneğini kaybeder ve sağlık problemleri doğurabilir [2]. Bu nedenle sağlığın korunmasında, rekreasyon içerisinde değerlendirilen hobi, spor, oyun, dans, açık hava etkinlikleri ve grup etkileşimlerinin büyük önemi vardır. Rekreasyon fizyolojik ve psikolojik tabanlı rahatsızlıkların sadece önlenmesinde değil aynı zamanda giderilmesinde de etkilidir [3]. Bireyler, boş zamanlarını değerlendirmek, güçlenmek, kendini savunmak, sağlığını korumak vb. gibi sebepler etkisiyle sportif faaliyetlere yönelmektedir [4]. Sportif rekreasyonun temeli fiziksel egzersizdir [5].

Fiziksel uygunluk, kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonun parametreleri içermektedir [6]. Fiziksel uygunluğun amacı, sağlık problemi risklerini en aza indirmek ve yüksek fitness düzeyine ulaşmaktır. Fitness ve egzersiz ilişkisi ise düzenli yapılan egzersizlerle kalp hastalıkları ve diğer önemli hastalıklardan korunmak açısından oldukça önemlidir [7].

Sistemli ve programlı bir şekilde uygulanan fiziksel etkinliklerin ardından kişinin, bedensel bir takım rahatsızlıklarıyla ilgili algılamasının olumlu yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel açıdan iyi ve sağlıklı hissetmesi, fiziksel iyilik haline yönelik etkinin işaretidir. Birçok araştırma, kişinin kendi fiziksel açıdan daha zinde hissetmesiyle spor faaliyetleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur [8].

Fiziksel aktivitenin kalp ve damar rahatsızlıkları, diyabet ve obezite gibi rahatsızlıkla başta olmak üzere fiziksel sağlık sorunları açısından büyük önem taşıdığı ve stres, depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarının giderilmesinde de etkili olduğu bilinmektedir [9].

Bu araştırma; aerobik egzersiz ve fitness yapan orta yaşlı sedanter bayanların, fiziksel değişimlerinin hangi yönde olduğunu anlamak ve varsa sportif rekreasyonun fiziksel ve sağlık açısından etkilerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın örneklemini 2009–2010 tarihlerinde İstanbul-Akatlar Club Sporium'da spor çalışmalarına katılan 3500 üye içinden, aerobik egzersiz ve fitness yapan orta yaşlı sedanter 42 bayan ($40,64 \pm 5,33$) denek oluşturmaktadır. Çalışmalara gönüllü olarak katılan deneklerin çalışma öncesi boy ölçümleri 0,01 cm hassasiyetindeki MK-220 Model Metal Metre ile vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, vücut toplam yağ miktarı, bazal metabolizma, günlük toplam kalori ihtiyacı, kas direnci gücü (impedans) ve vücut yaşı gibi özellikleri ise Body Pass GAIA 359 Plus ölçüm cihazı ile belirlendi.

Deneklerin tümüne 12 hafta boyunca ve haftada 3 gün tekrarlı günde 75 dk süreli aerobik ve

fitness çalışmaları uygulandı. 12 hafta sonunda ön-test yönteminin aynısı uygulanarak deneklerin son-test ölümleri yapıldı. Daha sonra bilgisayar ortamına kaydedilmiş bu iki lme ait veriler karşılaştırılarak çalışmanın amacı için anlamlılık araştırıldı. Ayrıca araştırmada deneklerin aerobik kapasitelerini tespit etmek amacıyla 12 dakika koş-yürü testi (Cooper) uygulandı ve maxVO₂ değerleri Balke formülü ile belirlendi.

Çalışma Programı

Çalışmalarda deneklere hedef kalp atım sayılarının %60-70'i şiddetinde 12 hafta boyunca haftada 3 gün ve yaklaşık 75 dakika süreli aerobik egzersiz yaptırıldı. Egzersizin başlangıcında ilk olarak, koşu bandında düşük tempoda (4 km hızla) 5 dakikalık n koşu yaptırıldı. Devamında ise yine hedef kalp atım sayılarının % 60-70'i şiddetinde 10 dk'lık koşunun ardından, 15 dk boyunca aynı şiddette bisiklet sürdürüldü. Takiben fitness çalışması olarak 3 set 8 tekrar sırasıyla; göğüs bölgesi için: bench pres, butterfly, omuz bölgesi için: military pres, n ve arka kol için: barbell curl, triceps pushdowns, sırt bölgesi için: wide-grip lat pulldown, seated (cable) row, n ve arka bacak için: leg extension ve leg curl egzersizleri yaptırıldı. Bunlara ek olarak deneklerden seviyeli sehpa mekik hareketi, bacakları karna çekiş egzersizi ve bel çevirme egzersizleri yapmaları istendi. Antrenmana başlamadan önce germe egzersizi, koşu ve bisiklet egzersizinden sonra esnetme egzersizi ve son olarak fitness setinden sonra germe egzersizi yaptırıldı. Fitness çalışmalarında setler arası 1 dk, hareketler arasında 2 dk dinlenme verildi.

Verilerin İstatistik Analizi

Çalışmada yer alan 42 bayana ait test verilerinin aritmetik ortalamaları (\bar{x}), standart sapmaları (ss) hesaplandı. Deneklerin n ve son test değerlerinin karşılaştırılmaları Paired Samples t – testi ile yapıldı. Sonuçların 0.05 önem seviyesinde olup olmadığına bakıldı. İstatistiksel çözümler için SPSS 16,0 (Statistical Package For The Social Sciences) programından yararlanıldı.

BULGULAR

Tablo 1. Rekreatif amaçlı spor yapan orta yaşlı bayanların bazı fiziksel değişimleri

DEğİŞKENLER	ANT. ÖNCESİ	ANT. SONRASI	t	p
Vücut Ağırlığı (kg)	58,58 ± 4,76	56,38 ± 5,00	26,155	<0,001
Vücut Kütle İndeksi (kg/m ²)	23,26 ±2,07	22,22 ± 1,88	14,274	<0,001
Vücuttaki Yağ Miktarı %	30,30 ± 3,16	27,48 ± 4,21	13,756	<0,001
Bazal Metabolizma (kcal)	1202,73 ± 105,45	1173,53 ± 91,85	10,298	<0,001
Toplam Günlük Enerji İhtiyacı (kcal)	1806,83 ± 112,12	1785,53 ± 99,16	8,767	<0,001
Vücut Yaşı	40,64 ± 5,33	39,42 ± 4,72	10,491	<0,001
Kas Direnci	557,81 ± 37,31	542,49 ± 61,84	4,053	<0,001
MaxVO ₂ (ml.kg/dk)	27,61 ± 2,96	31,01 ± 2,15	- 7,151	<0,001

Tablo 1’de görüldüğü gibi rekreatif amaçlı aerobik ve fitness egzersizi yapan orta yaşlı bayanlarda, 12 haftalık süreç sonucunda; vücut ağırlığı (-2,2 kg), vücut kitle indeksi (-1,04), vücut yağ miktarı (- %2,82), bazal metabolizma (-29,2), toplam günlük enerji ihtiyacı (-21,3), vücut yaşı (-1,22) ve kas direnci parametrelerinde düşüş (-15.32), maxVO₂ parametresinde ise artış (+3,4) gözlemlenmiştir. Bu farklılık istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05).

TARTIŞMA

Bu araştırmada; rekreatif amaçlı aerobik ve fitness egzersizi yapan orta yaşlı 42 bayan (40,64 ± 5,33) denek grubuna 12 hafta boyunca haftada 3 gün, deneklerin fiziksel durumuna göre belirlenmiş aerobik bazlı bir antrenman programı uygulanmıştır. 12 hafta sonra yapılan ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldığında bayanlarda vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, yüzde olarak vücuttaki yağ miktarı, bazal metabolizma, toplam günlük enerji ihtiyacı, vücut yaşı ve kas direnci gibi parametrelerde istatistiki olarak anlamlı bir düşüş olduğu, MaxVO₂ parametresinde ise artış olduğu gözlemlenmiştir. Benzer çalışmalar aşağıdaki gibidir.

Çolakoğlu ve Karacan tarafından yaş 40,53 ± 2,93 yıl olan (n=49) orta yaşlı bayan üzerinde 12 hafta boyunca haftada 3 gün, 30 dk koş-yürü antrenman programı uygulanmış ve antrenman öncesi ve 12 hafta sonra yapılan ön test ve son test sonuçları arasında BKİ ve son test lehine anlamlı fark tespit etmiştir [10].

Ersöz ve arkadaşları yaptıkları bir çalışmada; yaşları 30–45 arasında olan 17 bayana, 8 hafta, haftada 3 gün 45–60 dk süre ile % 50–75 şiddetinde aerobik egzersizi uygulanmış, çalışma sonunda maxVO₂ değerlerinde % 26’lık anlamlı yükselme gözlemlenmiştir [11].

Gert ve arkadaşları yaptıkları çalışmada; 50–69 arasında olan bayanların fiziksel aktivite düzeyleri ile kardiovasküler risk profilleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve haftada 30 dakikadan az, orta seviyede aktivite yapanların vücut kitle indeksini 27,7 kg/m² olarak, 30 dakikadan çok 2 saatten az aktif olanların vücut kitle indekslerini 26,9 kg/m², 2 saatten çok 3,5 saatten az egzersiz yapanların 26,9 kg/m² ve 3,5 saat ve daha fazla egzersiz yapanların 26,3 kg/m² olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmanın sonunda fiziksel olarak aktif olan bayanların sedanterlere göre vücut kitle indeksinin % 3,2 daha az olduğunu belirtmişlerdir [12].

Szmedra ve arkadaşları bir çalışmada; yaş ortalaması 21,0±0,8 yıl olan 7 bayana 6 haftalık koşu bandı egzersizi uygulamışlar. Deneklerin antrenman öncesi vücut ağırlıkları 76,8±12,5 kg, antrenman sonrası 75,0±12,0 kg, vücut yağ yüzdeleri (%) antrenman öncesi 33,0±4,00, antrenman sonrası 31,7±3,9, vücut kitle indeksi antrenman öncesi 29,7±9,1 kg/m², antrenman sonrası 28,7±8,9 kg/m² olarak bulunmuştur. Antrenman sonunda, vücut ağırlığında %2,2’lik, vücut yağ yüzdesinde %1,3’lük, vücut kitle indeksinde %3,4’lük bir azalma kaydedilmiş. Bu sonuçların istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu belirtmişlerdir [13].

Saçaklı ve arkadaşları yaptıkları bir çalışma sonucunda; 16 obez bayana (ortalama yaşları 35,2±5,2 yıl), 1 ay süre ile kalp atım sayılarının % 60- 70’i ile bisiklet egzersizi, genel, özel jimnastik ve maksimal kuvvetlerinin %20-40’i ile ağırlık çalışması yaptırmışlar. Egzersiz öncesi–sonrası vücut yağ yüzdeleri 37,8 iken 33,7’ye düştüğünü tespit etmişlerdir [14].

Şentürk ve arkadaşları aerobik antrenmanların orta yaşlı kadınlarda gösterdiği etkilerini araştırmak üzere yaptıkları bir çalışmada, yaşları 40 yıl olan 30 bayana, haftada 3 kez, 60 dakika, 10 hafta süre ile aerobik çalışma uygulamışlar. Vücut yağ yüzdesi 23,19±4,13’den 20,38±3,79’a düştüğünü kaydetmişlerdir [15].

Donelley ve arkadaşları tarafından rastgele seçilmiş 131 bay-bayan üzerinde yapılan araştırmada,

denekler egzersiz ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmış ve alınan ön testlerden sonra uygulanan 16 aylık egzersiz programının ardından VA, BKİ ve VYO (Vücut yağ oranı) arasında egzersiz grubu lehine anlamlı fark olduğunu tespit etmişlerdir [16].

Aktaş tarafından 25-45 yaş aralığında 20 bayan denek üzerinde yapmış olduğu Power Plate ile 3 at süren egzersizler neticesinde tüm parametrelerde anlamlı farklılıklar bulunmuş ve şişman deneklerde ağırlık, BKİ, Vücut Yağ yüzdesi, iç yağ ve enerji kullanım değerlerinde anlamlı azalma olmuş buna bağlı olarak kas kütlelerinde olumlu artış meydana gelmiştir [17].

SONUÇ

Bu çalışma sonucunda istatistiki olarak, rekreatif amaçlı aerobik ve fitness egzersizi yapan bayanlarda vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi, vücut yağ miktarında, günlük enerji ihtiyaçlarında, vücut yaşı, parametresinde düşüş olduğu tespit edilmiştir. Bu da olumlu bir gelişme olarak gözlemlenmiştir.

Yine çalışmada; bazal metabolizma parametresinde ve kas direncinde düşüş olmuştur. Bu olumsuz bir gelişme olarak gözlenmiştir.

Ayrıca çalışma sonucunda istatistiki olarak, rekreatif amaçlı aerobik ve fitness egzersiz türünü tercih eden orta yaşlı bayanlarda, maxVO₂ parametresinde artış olduğu tespit edilmiştir.

ÖNERİLER

Rekreatif spor faaliyetlerini tercih eden bireylerin vücut ağırlıkları, vücut kütle indeksi, vücuttaki yağ miktarı (%), MaxVO₂, vücut yaşı gibi bireylerin form durumlarını gösteren parametrelerde olumlu gelişmeler tespit edildiğinden sağlıklı bir yaşama kavuşmada bu faaliyetleri tercih etmenin son derece önemli olduğu söylenebilir. Buradan hareketle, sedanter bayan bireylerin uzmanlar eşliğinde bilinçli bir şekilde rekreatif amaçlı spora katılımları onların sağlıklı bir yaşama kavuşmalarını ve yaşam kalitelerinin artmasını sağlayabilir.

KAYNAKLAR

1. Şahin H. Sporcuların performans sporunu bıraktıktan sonraki yaşamlarında boş zaman değerlendirme ilgilerinin araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, 1997.
2. Erkan N. Yaşam Boyu Spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998.
3. Kraus RG. Recreation Today, Program, Planning and Leadership (Second Edition), Goodyear Publishing Company, California, 1977.
4. Tel M, Öcalan M, Yaman M. Taekwondocuların bu sporu tercih etme nedenleri ve sosyo-ekonomik durumları, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2001, 3(1):3-5.
5. Saygın Ö, Karacabey K, Zorba E, Mengütay S, Gelen E. Aerobik Egzersizin Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 2004, 2(2):1-5.
6. Özer K. Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayınları, 1. Baskı, Ankara, 2001.
7. Howley E, Franks BD. Health Fitness Instructor's Handbook, Second Edition, Human Kinetics Books, Publishers Ltd, Champaign, Illinois, 1992.
8. Zorba E, İkizler C, Tekin A, Miçoğulları O, Zorba E. Herkes İçin Spor, Morpa Kültür Yayınları, Yayıncılık Matbaası İstanbul, 2005.
9. Nielsen TS, Hansen KB. Do green areas affect health? Results from a danish survey on the use of green areas and health indicators, Health & Place, 2007, 13(4):839-850.
10. Çolakoğlu FF, Karacan S. Genç Bayanlar İle Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi, Gazi üniversitesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2006, 14(1): 277-284.

11. Ersöz G, Gündüz N, Koz M. 17 Orta Yaşlı Sedanter Kadınlarda Haftada İki Gün Yapılan Aerobik Egzersiz EĞitiminin Etkileri, Türk Fizyolojik Bilimler Derneği, 22. Ulusal Kongresi, Bursa, 1996.
12. Gert BM, Mersink Thomas Z, Frans JK. Benefits of leisure-time physical activity on the cardiovascular risk profile at older age, International Journal of Epidemiology, 1999, 28: 659–666.
13. Szmedra L, Lemura LM, Shearn WM. Exercise tolerance, body composition and blood lipids in obese African–American woman following short–term training, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 1998, 38:59 –65.
14. Saçaklı H, Öztürk M, Saçaklı M. Aerobik Egzersiz ve Diyetin Obez Bayanlarda Antropometrik Ölçümlere ve Solunum Parametrelerine Etkisi, Spor Hekimliği Dergisi, 1997, 32: 43–53.
15. Şentürk S, Durusoy F, İşleğen Ç. Aerobik Antrenmanların Ortayaşlı Kadınlarda Gösterdiği Etkileri, Spor Hekimliği Dergisi, 1992, 27(3): 77–84.
16. Donnelly JE, Hill JO, Jacobsen DJ, Potteiger J, Sullivan DK, Johnson SLve Ark.Effects of a 16-month randomized controlled exercise trial on body weight and composition in young, overweight men and women, the Midwest exercise Trial. Archives of Internal Medicine, 2003, 163(10): 1343-1350.
17. Aktaş B. Power-Plate egzersizlerine devam eden 35-45 yaş grubu obezite bayanların şişmanlığının önlenmesine etkisinin araştırılması, Sakarya Üniversitesi – Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2010.

FARKLI BRANŞTAKİ SPORCULARIN NARSİZİZM DÜZEYLERİ İLE SOSYO- DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ünsal TAZEGÜL¹

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, halter, serbest güreş, grekoromen güreş, boks ve kickboks sporu yapan erkek sporcuların narsisizm düzeyleri ile yaş, spor yaşı, elde ettikleri en büyük başarı değişkeni arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma için Salim Atay tarafından 2009 yılında Türkçeleştirilen 16 soruluk Narsistik Kişilik Envanteri ölçek olarak kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 15 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için "Kolmogorov-Smirnov" testi, homojenliğini belirlemek için "Anova-Homogeneity of variance" testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve değişkenler ile narsisizm arasındaki ilişkiyi belirlemek için "Pearson Korelasyon ve Regresyon" analizi uygulanmıştır. Grekoromen güreş spor dalında; spor yaşı ile teşhircilik, yaş ile otorite boyutu ve toplam narsisizm arasında pozitif yönde düşük derecede ilişki saptanmıştır. Boks spor dalında; başarı ile sömürücülük alt boyutunda ve toplam narsisizm düzeyinde negatif yönde düşük derecede ilişki belirlenmiştir. Serbest güreş branşında; üstünlük boyutu ile yaş, spor yaş değişkeni arasında pozitif yönde düşük düzeyli ilişki belirlenirken başarı değişkeninde negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Halter, kickboks, Boks, Güreş, Narsisizm.

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF NARCISSISM AND SOCIO-DEMOGRAPHIC STATUS OF SPORTSMEN FROM VARIOUS SPORT BRANCHES

ABSTRACT

The aim of this study is to demonstrate the relationship between the level of narcissism of sportsmen from weightlifting, free style wrestling, Greco-roman wrestling, boxing and kick boxing branches and the variables of age, sport age, and the sportsmen's biggest success. Narcissism Personality Scale which was translated into Turkish by Salim Atay in 2009 was used to undertake this study. In the analysis of the data, SPSS 15 program was used. "Kolmogorov-Smirnov" was used to determine whether the data were distributed normally and "Anova-Homogeneity of variances" test was used to determine the homogeneity and the results indicated that the data had a normal and homogeneous distribution. "Pearson correlation and regression" test was used to determine the relationship between descriptive statistics and variables and narcissism. In Greco-roman wrestling, a positive relationship of a low rate was found between the sport age and exhibitionism, age and authority dimension and total narcissism. In boxing, on the other hand, a negative and a low scale relationship was found between success and exploitation and total narcissism.

¹ Ünsal TAZEGÜL, unsaltazegul@hotmail.com

In free style wrestling, there was a negative relationship of a low rate in success variable while there was a positive relationship of a low rate in age, sport age and superiority dimensions.

Key words: Weight lifting, Kick Boxing, Boxing, Wrestling, Narcissism.

GİRİŞ

Narsistik kişilik; kendi bedensel ve psikolojik özelliklerine aşırı derecede hayran olan ve kendini çok beğenen insan olarak tanımlanır [1,2]. Ellis'e göre; narsisizm kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görülmekte ve tüm cinsel duyguların, kendine hayranlığa yöneltmesini içermektedir [3]. OttoRank 1911'deki makalesiyle psikanalitik çerçeveden belirgin bir şekilde narsisizm ile ilgilenen ilk kişidir. Rank, narsisizm terimini esasen cinsel öz-sevgi için kullanmış, ancak aynı zamanda kibir ve kendine hayranlık ile ilişkilendirmiştir [4]. Horney'e göre, narsistik kişilerin diğer insanlarla duygusal bağlantıları çok zayıftır ve sevme kapasitesini yitirmiş olmanın boşluğunu yaşarlar [4].

Freud narsisizmi libidinal yatırımın dış dünyadan çekilerek kişinin kendisine yöneltmesi olarak tanımlamakta ve birincil ve ikincil olmak üzere iki tür narsisizmden söz etmektedir. Birincil narsisizmi, çocuğun libidinal yatırımının dış nesnelere değil, kendi benliğine yöneltildiği ve bütün çocukların geçmek zorunda olduğu olgunlaşma süreci olarak tanımlamıştır. Freud'a göre birincil narsisizmde libidinal enerji başlangıçtan itibaren benlikte bulunmakta ve objelere yöneltilmemektedir. Bu durumu ise güçlü ve kusursuz olma duygularının eşlik ettiği benlik şişmesi izlemektedir. Freud ikincil narsisizmi ise, sonraki süreçteki ilişkilerde yaşanan engellemeler ve düş kırıklıkları sonucu, dış dünyaya yapılmış olan libidinal yatırımın, söz konusu dış nesnelere ve kişilerden geri çekilerek benliğe yöneltmesi olarak açıklamıştır [5]. Narsisizm kavramı Yunan mitolojisinde, sudaki aksini görenek kendine aşık olan ve ömrünü hiç ulaşamayacağı bu sevgiliyi seyrederek tüketen Narkissos'dan gelmektedir*.

Narsist bireyler insan ilişkilerinde, erken çocuklukta aileleri ile olan negatif deneyimlerinden dolayı, sonraki ilişkilerinde de düşmanlık ve şüphelik göstermektedir. Bunun sonucunda sosyal geri bildirim ve benlik çıkarımları arasındaki ön şartlar, bir şekilde belirsiz kalmakta, böylece sosyal geri bildirim değeri ile ilgili şüpheler ortaya çıkmaktadır. Narsist bireyler başkalarının kendisine karşı takdirkar düşünceler besleyip beslemediklerini sınaama ihtiyacı hissetmekte ve arzu ettikleri geri bildirim almak için ilişkilerini sürekli baskı altında tutmaktadırlar. Ancak, erken çocuklukta negatif deneyimleri nedeniyle sadece güvensizlik duymakla kalmamakta, başkalarını gerçekten sevip önemsemedikleri gibi, aynı zamanda küçümsemektedirler [4].

Narsist bireyler, toplumsal davranışlarında genellikle sakin ve kendine güvenli bir nitelik göstermektedirler. Sorunsuz ve doyumlu gibi görünüyor olmaları kimileri tarafından "vakur" olmalarına bağlanmaktadır. Kimilerine göre ise, küstahlığı, kibirliği ve insanlarla olan ilişkilerindeki kendini beğenmişliği, züppe tavırlılığı, kendine fazla güvenmeyi ve haddini bilmezliği göstermektedir. Narsist bireyler genellikle farkında olmaksızın, karşılığında pek bir şey vermeden, başkalarını kendi çıkarları için kullanmakta, onları sömürmekte ve onlardan kendi isteklerini yerine getirmelerini beklemektedir. Dolayısıyla alçak gönüllü olmaktan uzak, aşırı derecede benmerkezci ve verici olmayan kişiler olarak görülmektedirler [7].

Narsistik bireyler, kendilerini fiziksel ve ruhsal yönden aşırı beğenen, üstte gören, sürekli beğeni, ilgi ve onay bekleyen, gittikleri her yerde hemen ayrıcalıklı bir ilgi göreceğine ve üstün bir yeri hak ettiğini sanan kişilerdir. Şüphesiz böylesine yoğun narsistik beklentiler içinde hayal kırıklıkları ve incinmelerin de sık olması kaçınılmazdır. Narsistik bireyin benlik saygısı, dışarıdan gelecek ilgi, beğeni ve onaylarla beslenmektedir.

*Mitolojiye göre; "KahinTeiresias, bebek Narkissos'un kendini tanıyamadığı takdirde çok uzun bir hayat süreceği kehanetinde bulunur. Narkissos olgunlaştıkça karşı konulmayacak kadar yakışıklı, sayısız genç aşığını suçluluk duygusu hissetmeksizin reddeden kibirli ve inatçı birine dönüşür. Ameinius adında hor gördüğü bir aşığı, Narkissos tarafından kendisine verilen bir kılıçla intihar eder. Ameinius'un intikam duasına Peri kraliçesi Nemesis cevap verir. Güçlerini kullanarak Narkissos'un aşık olmasını sağlar ancak şöyle bir şartı vardır: "Kimseyi sevemeyen kendisini sevsin". Narkissos bir gün su içmek için nehrin kenarında eğildiğinde, sudaki aksini görür ve ona aşık olur. Geri kalan hayatını ulaşamayacak bu aşığa hasret çekerek geçirir. Kendisini bu eziyetten sadece ölümün kurtarabileceğine inanan Narkissos göğsüne bir haçner saplayarak hayatına son verir [6].

Söz konusu kişiler eleştiriye dayanmamakta ve sürekli övgü beklemektedirler. Bu nedenle görünüşleri ve davranışları hep bunları elde etmeye yönelik olarak şekillenmektedir. Kendilerini yüceltmek, daha üstün görmek ve göstermek için başkalarını kullandıklarından, arkadaşlıkları da bu yönde çıkar sağlamak içindir. Narsist bireyler başkalarının duygularına, düşüncelerine ve gereksinimlerine karşı empati gösteremediklerinden, ilişkilerinde bencil, ben merkezci olarak tanınmaktadır [8].

Narsisizm kimi zaman bireyin (sporcuların) performansını da olumlu yönde etkileyebilmektedir. Narsist sporcuların kendilerini değerli hissetmeleri, başkalarına üstünlüklerini sergileyebilme ve onların hayranlıklarını kazanabilme yeteneklerine bağlıdır. Spor alanlarında en iyi yaptıkları hareketleri sergileyerek üstünlüklerini göstermeye ve dikkatleri üzerlerine çekmeye çalışırlar. Sevilmek ve umursanmakla, diğer insanlara göre daha az ilgilenmektedirler. Bu nedenle narsist sporcular benlik saygılarının performans başarısızlığı nedeniyle yıkılmasını önlemek için müsabaka esnasında daha mücadeleci ve ısrarcı davranmaktadırlar. Narsist sporcu için önemli olan tek şey kazanmaktır. Hedeflediği amacı elde etmek için ahlaki olmayan davranışlara da başvurmaktadır [9,10]. Başarısızlık durumunda bunun aslında talihsizlik eseri olduğunu kanıtlamaya çalışmaktadırlar. Maçı kendi hatasından dolayı kaybettiğine inanamazlar, mağlubiyetini hakemin kararlarına, kuralların yanlışlığına, seyirciye, antrenörün vermiş olduğu yanlış taktiğe vb. nedenlere bağlarlar.

Narsisizm özelliğine sahip olan sporcular takım sporlarından daha çok bireysel sporlarda başarılıdır. Narsisizmi tanımlayan birçok özelliği narsistlerin iyi bir takım oyuncusu olamayacağını ortaya koymaktadır. Empati kurma becerisinden yoksun oldukları için takım arkadaşlarının duygu ve düşüncelerini anlamaz, umursamaz ve takım arkadaşını kendi performansını sergilemede bir aracı olarak görür. Narsist sporcular için önemli olan takımın galibiyeti değil kendi yeteneklerini sergileyerek ilgi merkezi olmaktır. Bu nedenle Narsist sporculardan oluşan bir takımın uyumlu ve koordineli bir şekilde yeteneklerini sergilemeleri zordur [9].

Sporcularda görülen narsisizm türleri tehlikesiz ve patolojik olmak üzere ikiye ayrılır:

Tehlikesiz narsisizm: Nesnesi sporcunun kendi mücadelesi ve uğraşı sonunda ortaya çıkan bir şeydir. Örneğin; sporcunun çalışarak öğrenmiş olduğu bir hareketten ya da elde etmiş olduğu başarıdan dolayı narsistçe bir övgü duyabilmesidir. Narsisizmin nesnesi kendi çabaları sonucunda ortaya çıktığı için, kendi yapıtlarına kendi başarılarına duyduğu aşırı ilgi hiç durmadan çalışma süresince, kullandığı malzemelere duyduğu ilgiyle dengelidir. Tehlikesiz narsisizmi yaratan etkenler bu yüzden kendi kendini denetler [11].

Tehlikesiz narsisizm, sporcunun çevresiyle ve çevresinin beklentileriyle etkin bir şekilde başa çıkabileceğini hissetmesini, aktivitelerinden keyif almasını, başarılarıyla gurur duymasını, hata ve eksikliklerinden dolayı utanç ve öfke duygularını deneyimlemesini sağlamaktadır [4].

Patolojik narsisizm: Nesnesi sporcunun var ettiği ya da ürettiği değil, sahip olduğu bir şeydir. Örneğin; bedeni, dış görünüşü, zenginliği, güzelliği vb. Hastalıklı narsistik sporcular başardıklarından değil de sahip oldukları bir özellikten dolayı övünç duyarlar [11]. Kernberg, patolojik narsisizmin temelinde; kişinin kendisini abartılı biçimde sevmesinden ziyade kendinden nefret etmesinin yattığını belirtmiştir [4]. Genel psiko-dinamik görüşe göre; çocukluk çağında yaşanan korku, başarısızlık, bağımlılık gereksinimlerinin, ebeveyn yokluğu veya rahatsızlıkları sonucu ihmal, eleştiri ya da alayla karşılık görmesi, patolojik narsisizmin gelişmesine yol açmaktadır [12].

Sporcularda görülen Narsisizm boyutları

Üstünlük Boyutu: Kendine güveni, bağımsızlığı, iddialı olmayı ve başarı ihtiyacını temsil etmektedir.

Sömürücülük Boyutu: İsyankarlığı, uyumsuzluğu, kinciliği ve başkalarına karşı saygı ve hoşgörü göstermemeyi temsil etmektedir.

Otorite boyutu: Hakimiyeti, iddialı olmayı, liderliği, eleştireliliği ve kendine güveni yansıtmaktadır.

Hak İddia Etme Boyutu: Hırslı olmayı, güce duyulan ihtiyacı, hakimiyeti, kinciliği ve inatçılığı ifade etmektedir.

Kendine Yeterlilik Boyutu: İddialı olma, bağımsızlık, kendine güven ve başarıya duyulan ihtiyaç ile ilişkilidir.

Tehşircilik boyutu: Duygu arayışı, dışa dönüklük ve dürtüleri kontrol edememe ile ilişkilidir.

Kendini Beğenme Boyutu: Kişinin kendisini fiziksel olarak çekici bulması ve bu nedenle başkaları tarafından yargılandığını düşünmesi ile ilgilidir [4].

American Psychiatric Association tarafından yayınlanan DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)'e göre narsistik kişilik bozukluğu; "Dokuz kriterden beşinin olması ile belirlenen, erken erişkinlik döneminde başlayan ve değişik şartlar altında ortaya çıkan, üstünlük duygusu (düşlemlerde ya da davranışlarda), beğenilme gereksinimi ve empati yapamamanın olduğu sürekli bir örüntü" olarak

tanımlanmıştır. DMS-IV tarafından belirtilen Narsistik kişilik bozukluğu kriterleri (Narsistik sporcu belirtileri) aşağıdaki gibidir.

- Kendisinin çok önemli olduğu duygusunu taşır (Örn: Başarılarını ve yeteneklerini abartır, yeterli bir başarı göstermeksizin olağanüstü biri olarak bilinmeyi bekler).
- Sınırsız başarı, güç, zeka, güzellik ya da kusursuz sevgi fantezileri üzerine kafa yorar.
- Özel ve eşi bulunmaz biri olduğuna inanır ve ancak başka özel ya da toplumsal durumu üstün kişilerin (ya da kurumların) kendisini anlayabileceğine ya da onlarla arkadaşlık etmesi gerektiğine inanır.
- Çok beğenilmek ister.
- Hak kazandığı duygusu vardır (Kendisinin, özellikle kayırlacak olduğu bir tedavi biçimi uygulanacağı beklentileri ya da beklentilerine göre uyum gösterme söz konusudur).
- Kişiler arası ilişkilerini kendi çıkarları için kullanır. Kendi amaçlarına ulaşmak için, başkalarının zayıf yanlarını kullanır.
- Empati kuramaz. Başkalarının duygularını ve ihtiyaçlarını tanıyıp tanımlamada isteksizdir.
- Çoğu zaman başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendisini kıskandığına inanır.
- Küstah ve kendini beğenmiş davranışlar ya da tutumlar sergiler [7].

Bu çalışmanın temel amacı, farklı spor dallarındaki erkek sporcuların narsisizm seviyelerini belirleyerek, sporcuların sosyo demografik özellikleri arasında yer alan yaş, spor yaşı, elde ettikleri en büyük derece değişkenleri ile narsisizm arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de boks, grekoromen güreş, serbest güreş, halter ve kick boks yapan 17-19 yaş arası sporcular, örneklemini ise; 2010 yılı içerisinde bahsedilen spor dallarının muhtelif illerde yapılan Türkiye Şampiyonalarına katılan ve her bir spor dalından tesadüfi olarak seçilen (60’ar sporcu) toplam 300 erkek sporcu oluşturmaktadır. Söz konusu spor dallarındaki şampiyonalardan; boks (7-13 Şubat) Bayburt, grekoromen güreş (18-20 Şubat) Çorum, serbest güreş (4-6 Mart) Antalya, halter (4-6 Mart) Aydın ve kick boks (27 Haziran-02 Temmuz) Samsun ilinde düzenlenmiştir.

Veri Toplama aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Colombiya Üniversitesi’nden Dr. Ames ve arkadaşları tarafından 2006 yılında geliştirilen 16 soruluk Narsistik Kişilik Envanteri (Narcissistic Personality Inventory) kullanılmıştır. Envanterin (NPI) Türkçe formu 2009 yılında Salim Atay tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede envanterin dilsel ve kültürel eşdeğerliliği sağlanmış, gerekli güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Atay’ın pilot uygulamanın ardından gerçekleştirdiği ilk çalışmada ölçeğin Cronbach’s Alphadeğeri 0,57 olarak belirlenmiştir. Güvenilirlik katsayısının beklenen değerlerin altında bulunması nedeniyle, her faktörün ölçekle korelasyonuna bakılmış ve olumsuz algılandığı ve ölçeğe katkı sağlamadığı belirlenen dört ifadeye revizyona gidilmiştir. Bu değişikliğin ardından yapılan ölçümlerde Cronbach’s Alpha değeri 0,652’ye yükselmiştir. NPI’nın İngilizce formunda olduğu gibi, Türkçeleştirilen 16 soruluk ölçekte de sorular, “teşhircilik”, “üstünlük”, “otorite”, “hak iddia etme”, “kendine yeterlilik” ve “sömürücülük” olmak üzere 6 faktöre dağılmaktadır [13]. Narsisizm envanterinden alınabilecek puanlar her faktör için; otorite boyutu 0-2, teşhircilik boyutu 0-3, sömürücülük boyutu 0-3, hak iddia etme boyutu 0-2, kendine yeterlilik boyutu 0-3, üstünlük boyutu 0-3 olmak üzere toplam 0-16 (toplam narsisizm) arasındadır. Puan yükseldikçe narsisizm düzeyi de yükselmektedir [14].

Verilerin Çözümlemesi

Elde edilen verilerin çözümlemesinde SPSS 15 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek için tek örneklem “Kolmogorov-Smirnov” testi kullanılmış ve verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Daha sonra verilerin homojen olup olmadığını değerlendirmek için “Anova-Homogenety of variance” testi uygulanmış ve verilerin homojen olduğu belirlenmiştir. Bu ilk incelemeden sonra verilerin istatistiksel analizinde parametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve değişkenler ile narsisizm arasındaki ilişkiyi belirlemek için “Pearson Korelasyon ve Regresyon” analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılan bulgular 6 ayrı tablo halinde sunulmuş ve açıklanmaya çalışılmıştır.

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistik bulguları

BOYUTLAR	N	Boks		Grekoromen Güreş		Halter		Serbest Güreş		Kick boks	
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D
Üstünlük	60	1,233	1,306	1,150	1,038	1,400	1,092	1,183	1,478	,933	,799
Teşhircilik	60	1,366	,938	1,483	,965	1,200	,879	1,216	1,043	1,433	1,533
Otorite	60	0,916	,719	,950	,723	,883	,738	1,000	,781	1,033	,801
Sömürücülük	60	1,250	,540	1,583	,944	1,516	,747	1,200	,970	1,450	,891
Hak iddia etme	60	,850	,755	,500	,701	,666	,705	,650	,755	,450	,648
Kendini yeterlilik	60	1,600	,960	1,083	,996	1,616	,783	,933	,733	1,233	1,014
TOPLAM NARSİSİZM	60	7,216	2,584	6,750	2,777	7,283	2,786	6,333	3,578	6,533	2,849

Tablo 1'de sporcuların toplam narsisizm ve narsisizm alt boyutlarındaki ortalama puan değerleri verilmiştir. Buna göre; toplam narsisizmde en yüksek ortalama değerin haltercilerde, en düşük değerin ise serbest güreşçilerde olduğu gözlenmektedir. Bunun yanında narsisizm alt boyutlarında en yüksek değere sahip branş sporcularının; "üstünlük" ve "kendine yeterlilik" de halterciler, "teşhircilik" ve "sömürücülük" de grekoromen güreşçiler, "otorite" de kickboksçular, "hak iddia etme" boyutunda da boksörler olduğu anlaşılmaktadır. Bu boyutlarda en düşük puana sahip branş sporcuları ise üstünlük ve hak iddia etme'deki kick boksçular, teşhircilik ve otorite'de halterciler, sömürücülük ve kendine yeterlilik' de serbest güreşçilerdir.

Tablo 2. Narsisizm ile değişkenler arasındaki ilişki

Boyutlar	Korelasyon	Boks			Grekoromen güreş			Halter		
		Yaş	Spor yaşı	Derece	Yaş	Spor yaşı	Derece	Yaş	Spor yaşı	Derece
Boyutlar	Korelasyon	,075	-,002	-,121	,194	,152	-,058	-,227	,103	,072
Üstünlük	P	,567	,988	,358	,138	,245	,662	,081	,435	,583
Teşhircilik	Korelasyon	,052	,011	-,055	,093	,298*	,109	-,089	,073	-,159
	P	,693	,936	,674	,479	,021*	,409	,500	,577	,225
Otorite	Korelasyon	,155	,024	-,220	,301*	,180	,080	-,420**	-,229	-,389**
	P	,238	,858	,091	,019*	,169	,543	,001*	,078	,002*
Sömürücülük	Korelasyon	,167	-,007	-,284*	,208	,067	,049	-,162	,081	,058
	P	,203	,956	,028*	,111	,610	,712	,216	,538	,658
Hak iddia etme	Korelasyon	-,094	-,121	-,154	-,015	,164	-,068	-,239	,064	-,119
	P	,474	,355	,239	,910	,211	,607	,066	,626	,367
Kendine yeterlilik	Korelasyon	-,190	-,091	-,080	,082	-,105	,017	-,498**	-,022	-,205
	P	,146	,487	,542	,534	,425	,895	,000*	,865	,116
TOPLAM NARSİSİZM	Korelasyon	,026	-,070	-,291*	,280*	,234	,043	-,472**	,034	-,197
	P	,845	,595	,024*	,030*	,072	,746	,000*	,794	,131

Tablo 2 incelendiğinde, grekoromen güreş spor dalında, spor yaşı ile teşhircilik boyutunda, yaş ile otorite boyutunda ve toplam narsisizm arasında pozitif yönde düşük derecede ilişki saptanmıştır. Diğer yandan, boks spor dalında, derece değişkeni ile sömürücülük alt boyutunda ve toplam narsisizm düzeyinde negatif yönde düşük derecede ilişki bulunmuştur. Yine halter spor dalında da, yaş ve derece değişkeni ile otorite alt boyutunda, yaş ile kendine yeterlilik boyutu ve toplam narsisizm seviyeleri arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3. Narsisizm ile değişkenler arasındaki ilişki

Boyutlar		Kick boks			Serbest güreş		
		Yaş	Spor yaşı	Derece	Yaş	Spor yaşı	Derece
Üstünlük	Korelasyon	0,073	-0,081	-0,11	0,275	0,32	-0,1
	P	0,578	0,539	0,418	0,034*	0,01*	0,5
Teşhircilik	Korelasyon	-0,184	-,303	-0,24	-0,074	-0,1	0,12
	P	0,159	0,019*	0,07*	0,576	0,44	0,35
Otorite	Korelasyon	-0,143	-0,169	-0,04	-0,053	0,16	0
	P	0,275	0,197	0,752	0,687	0,23	1
Sömürücülük	Korelasyon	0,085	0,149	0,039	-0,038	0,17	0,13
	P	0,517	0,257	0,766	0,77	0,19	0,33
Hak iddia etme	Korelasyon	-0,048	-0,177	-0,25	-0,168	-0,01	0,12
	P	0,717	0,176	0,054	0,201	0,95	0,37
Kendine yeterlilik	Korelasyon	,262	0,041	-0,01	0,158	0,26	0,2
	P	0,043	0,758	0,964	0,227	0,04	0,12
TOPLAM NARSİSİZM	Korelasyon	0,035	-0,156	-0,18	0,03	0,22	0,13
	P	0,791	0,234	0,18	0,819	0,09	0,31

Tablo 3, serbest güreş branşın da, üstünlük boyutu ile yaş ve spor yaşı değişkenleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyli bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yine tablodan kick boks spor dalında, teşhircilik boyutu ile spor yaşı ve derece değişkenleri arasında düşük düzeyli bir ilişkinin ($p < 0,05$) varlığı anlaşılmaktadır. Buna göre, teşhircilik boyutunun spor yaşı ile arasındaki ilişki negatif, derece değişkeniyle olan ilişkisi ise pozitif yönlüdür.

Tablo 4. Yaş regresyon analizi

Boyutlar	Boks			Grekoromen güreş			Halter			Kick boks			Serbest güreş		
	Beta	t	P	Beta	t	P	Beta	t	P	Beta	t	P	Beta	t	P
Üstünlük	,075	,575	,567	,194	1,50	,138	-,227	-1,774	,081	0,073	0,559	0,57	0,275	2,175	0,03
Teşhircilik	,052	,397	,693	,093	,713	,479	-,089	-,679	,500	-0,184	-1,428	0,15	-0,074	-0,56	0,57
Otorite	,155	1,19	,238	,301	2,40	,019	-,420	-3,524	,001	-0,143	-1,103	0,27	-0,053	-0,40	0,68
Sömürü	,167	1,28	,203	,208	1,61	,111	-,162	-1,252	,216	0,085	0,652	0,51	-0,038	-0,29	0,77
Hak iddia	-,094	-,720	,474	-,015	-,113	,910	-,239	-1,872	,066	-0,048	-0,365	0,71	-0,168	-1,29	0,20
Kendine yeterlilik	-,190	-1,47	,146	,082	,626	,534	-,498	-4,370	,000	0,262	2,070	0,04	0,158	1,222	0,22
TOPLAM NARSİSİZM	,026	,197	,845	,280	2,21	,030	-,472	-4,077	,000	0,035	0,266	0,79	0,030	0,230	0,81

Tablo 4, grekoromen güreş dalında, otorite ve toplam narsisizm, halter dalında otorite, kendine yeterlilik ve toplam narsisizm, kick boks dalında, kendine yeterlilik, serbest güreş dalında, üstünlük boyutu ile yaş değişkeni arasında istatistiksel yönden anlamlı ilişkilerin ($p < 0,05$) olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Spor yaşı regresyon analizi

Boyutlar	Boks			Grekoromen güreş			Halter			Kick boks			Serbest güreş		
	Beta	t	P	Beta	t	P	Beta	t	P	Beta	t	P	Beta	t	P
Üstünlük	-,002	-,015	,988	,152	1,174	,245	,103	,786	,435	-0,081	-0,619	0,54	0,325	2,615	0,01
Teşhircilik	,011	,081	,936	,298	2,380	,021	,073	,561	,577	-0,303	-2,419	0,02	-0,101	-0,77	0,44
Otorite	,024	,180	,858	,180	1,392	,169	-,229	-1,79	,078	-0,169	-1,305	0,2	0,159	1,226	0,23
Sömürü	-,007	-,055	,956	,067	,512	,610	,081	,619	,538	0,149	1,145	0,26	0,173	1,335	0,19
Hak iddia	-,121	-,932	,355	,164	1,266	,211	,064	,490	,626	-0,177	-1,369	0,18	-0,008	-0,06	0,95
Kendine yeterlilik	-,091	-,699	,487	-,105	-,804	,425	-,022	-,171	,865	0,041	0,31	0,76	0,262	2,071	0,04
TOPLAM NARSİSİZM	-0,07	-0,535	0,59	,234	1,833	,072	,034	,262	,794	-0,156	-1,202	0,23	0,224	1,751	0,09

Tablo 5’de görüldüğü gibi, grekoromen güreş ve kick boks spor dallarında, spor yaşı ile teşhircilik, serbest güreş spor dalında, spor yaşı ile üstünlük, kendine yeterlilik ve toplam narsisizm boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6. Derece değişkeni regresyon analizi

Boyutlar	Boks			Grekoromen güreş			Halter			Kick boks			Serbest güreş		
	Beta	t	P	Beta	t	P	Beta	t	P	Beta	t	p	Beta	t	P
Üstünlük	-,121	-,926	,358	-,058	-,439	,662	,072	,551	,583	-0,106	-0,815	0,418	-0,089	-0,681	0,498
Teşhircilik	-,055	-,422	,674	,109	,832	,409	-,159	-1,227	,225	-0,235	-1,844	0,07	0,122	0,934	0,354
Otorite	-,220	-1,718	,091	,080	,612	,543	-,389	-3,218	,002	-0,042	-0,318	0,752	0	0	1
Sömürü	-,284	-2,257	,028	,049	,371	,712	,058	,445	,658	0,039	0,299	0,766	0,127	0,977	0,333
Hak iddia etme	-,154	-1,189	,239	-,068	-,517	,607	-,119	-,910	,367	-0,251	-1,971	0,054	0,117	0,899	0,372
Kendine yeterlilik	-,080	-,614	,542	,017	,133	,895	-,205	-1,597	,116	-0,006	-0,046	0,964	0,202	1,574	0,121
TOPLAM NARSİSİZM	-,291	-2,314	,024	,043	,326	,746	-,197	-1,531	,131	-0,175	-1,357	0,18	0,134	1,029	0,308

Tablo 6 incelendiğinde, boks spor dalında, derece değişkeni ile sömürücülük ve toplam narsisizm, halter spor dalında ise, otorite boyutu ile derece değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma gurubundaki sporcuların tanımlayıcı istatistik bulgularına bağlı narsisizm ve alt boyutları incelendiğinde, halter branşındaki sporcuların üstünlük boyutunda ilk sırada yer aldığı, kick boks spor dalındaki sporcuların ise son sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları DSM-IV kriterlerine göre değerlendirildiğinde, haltercilerin araştırma kapsamındaki diğer branşlardaki sporculara göre daha fazla kendine güvenlerinin olduğu, bağımsız ve iddialı oldukları, yaptıkları eylemlerde kimsenin onayını beklemedikleri, kendi istekleri doğrultusunda kararlar aldıkları ve diğer branşlardaki sporculardan daha fazla başarıya ihtiyaç duydukları ifade edilebilir. Porcerelli ve arkadaşları (1995), streoid kullanan halter ve vücut geliştirme sporcularının narsisizm düzeylerinin streoid kullanmayan sporculardan daha yüksek olduğunu bulmuştur [15]. Streoid kullanan sporcuların kullanmayan sporculardan daha fazla narsist olmasının en büyük nedeninin, streoid kullananların hızlı bir fiziksel gelişime uğramaları ve daha çabuk başarı elde etmeleri olduğu düşünülmektedir. Korelasyon analizi sonucunda serbest güreşte, sömürücülük alt boyutu ile yaş ve spor yaşı değişkenleri arasında olumlu yönde düşük düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre serbest güreşçilerin yaş ve spor yapma yaşları arttıkça sömürücülük özelliklerinin de arttığı görülmektedir. Bu durum yaş ve spor yaşının artmasına bağlı olarak sporculardaki öz güven duygusunun artışı ile açıklanabilir. Elman ve ark. (2003), futbolcuların narsisizm düzeylerini 19,4, basketbol ve rugby branşlarındaki sporcuların narsisizm düzeylerini 17,8 ve sporcu olmayan bireylerin narsisizm düzeylerini 15,2 olarak belirlemişlerdir [16]. Elman ve arkadaşları tarafından yapılan çalışma ile bizim çalışmamız arasında çıkan farkın nedeni, kullanılan ölçekten kaynaklanmaktadır.

Teşhircilik boyutunun tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, grekoromen güreş dalındaki sporcuların birinci sırada, halter spor dalındaki sporcuların ise son sırada yer aldığı görülmektedir. Bu sonuç DSM-IV kriterlerine göre değerlendirildiğinde, grekoromen güreşçilerin araştırma kapsamındaki diğer branşlardaki sporculara oranla daha fazla duygu arayışı içinde olduğu ve dürtülerini kontrol etmede sorunlar yaşadıkları biçiminde izah edilebilir. Ayrıca bu sporcu davranışlarının temelinde,devamlı bir heyecan arayışı içinde bulunmak ve gösteriş yaparak sporcu ve seyircilerin ilgisini çekmek olduğu da söylenebilir. Bu çalışmada haltercilerin araştırma kapsamındaki diğer sporculara oranla daha az duygu arayışı içinde oldukları ve duygularını diğer sporculardan daha iyi kontrol ettikleri yönünde sonuç ortaya çıkmıştır. Yine haltercilerin davranışlarının gösterişten, şov yapmaktan uzak olduğu, dikkatleri üzerine çekecek davranışlardan kaçındıkları

da söylenebilir.

Grekoromen güreş spor dalında teşhircilik boyutunun daha fazla gelişmiş olması daha derin araştırmalarla irdelenmesi gereken bir sonuçtur. Ancak yüzeysel olarak bu durum, grekoromen güreşte uygulanan teknik hareketlerin zor ve karmaşıklığı sebebiyle sporcuların hem bu güç hareketleri başarmak hem de göze hoş görünen bu estetik hareketleri çevresine göstermek arzusundan kaynaklanabilir. Korelasyon ve regresyon analizi sonunda grekoromen güreşte spor yaşı ile teşhircilik alt boyutunda olumlu yönde düşük düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Yani grekoromen güreşçilerin spor yapma yaşı arttıkça narsisizm düzeyleri de artmaktadır. Kuşkusuz bütün spor dallarında olduğu gibi grekoromen güreşte de spor yaşı arttıkça buna paralel teknik kapasitede de hissedilir gelişmeler olmaktadır. Bu ise zor olan teknik hareketlerin daha güzel ve akıcı bir şekilde ve daha ısrarlı olarak sergilenmesi anlamına gelmektedir. Kick boks branşında teşhircilik alt boyutu ile spor yaşı ve derece değişkeni arasında olumsuz yönde düşük düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Kick boksörlerin spor yaşı ve elde ettikleri derece düzeyi düştükçe teşhircilik alt boyutunda bir artış olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu mücadele sporlarına ilk yönelimde görseelliğin ne denli önemli olduğunu açıklayıcıdır. Diğer yandan, Sohrabi ve arkadaşları (2011), rakiple temaslı spor (boks ve karate) ile rakiple temassız (yüzme, jimnastik) spor branşlarındaki sporcuların narsisizm düzeylerini karşılaştırmış ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulmuşlardır [17]. Bununla beraber Tazegül (2012), Grekoromen güreş ve halter branşında, 16 yaş gurubundaki sporcuların 17 yaş gurubundaki sporculardan daha fazla narsist olduklarını bulmuştur [18].

Otorite boyutunun tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, kick boks spor dalındaki sporcuların ilk sırada, haltercilerin ise son sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Bu sonuç DSM-IV kriterlerine göre değerlendirildiğinde; kick boksörlerin insanlar üzerinde hâkimiyet kurma eylemine yakın durdukları, yaptıkları işlerde iddialı oldukları ve işi sonuna kadar götürmek istedikleri, sosyal ilişkilerinde liderlik rolü üstlenerek daima kararları verme istedadı gösterdikleri söylenebilir. Haltercilerin ise bu özelliklerinin araştırma kapsamındaki diğer sporculara oranla pek gelişmemiş olduğu ifade edilebilir.

Korelasyon ve regresyon analizi sonunda grekoromen güreşte otorite alt boyut ile yaş değişkeni arasında olumlu yönde ve düşük düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Grekoromen güreşçilerin yaşları arttıkça otorite alt boyutunda bir artış olduğu gözlenmektedir. Halter spor dalında ise otorite alt boyutu ile yaş ve derece değişkeni arasında olumsuz yönde düşük düzeyli bir ilişki söz konusudur. Haltercilerde, yaş ve elde edilen derece düştükçe otorite boyutunda bir artış olduğu görülmektedir. Kısaca buradan haltere yeni başlayan bireylerin otorite kurma duygularında kabul edilebilir bir hareketlilik yaşadığı çıkarılabilir.

Sporcuların sömürücülük boyutunun tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, grekoromen güreş spor dalındaki sporcuların ilk sırada, serbest güreş spor dalındaki sporcuların ise son sırada yer aldığı gözlenmektedir. Bu sonuç DSM-IV kriterlerine göre değerlendirildiğinde, Grekoromen güreşçilerin araştırma kapsamındaki diğer sporculardan daha fazla isyankâr oldukları çevreleriyle uyumsuz ilişkiler kurdukları, insanlara karşı saygılı ve hoşgörülü davranışlar göstermedikleri ve kindar oldukları anlamına gelmektedir. Serbest güreşçilerin ise çevresindeki insanlarla uyumlu ilişkiler kurduğu, isyankâr olmak yerine anlaşma yolunu seçtiği, çevresindeki insanlara karşı hoşgörülü ve saygılı davranışlar içinde buldukları ve kin yerine sevgiyi tercih ettikleri söylenebilir. Bu farkın grekoromen güreşçilerin kendilerini diğer insanlardan farklı görme duygusundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu duygu farklılığının ortaya çıkarılması için grekoromen güreş tarzının kişilik analizleri eşliğinde detaylı olarak araştırılması gerekmektedir.

Çalışmanın korelasyon ve regresyon analizinde, boks spor dalında sömürücülük alt boyutu ile derece değişkeni arasında olumsuz yönde düşük dereceli bir ilişki bulunmuştur. Boksörlerin elde ettikleri dereceler düştükçe sömürücülük alt boyutunda bir artışı olduğu belirlenmiştir. Boksörlerde derece değişkeni ile sömürücülük alt boyutunda ortaya çıkan bu ilişkinin sebebinin sporcuların dereceleri düştükçe daha fazla kendilerini kanıtlama isteğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sporcuların hak iddia etme boyutunun tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde boks spor dalındaki sporcuların ilk sırada, kick boks spor dalındaki sporcuların ise son sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Bulgular doğrultusunda boksörlerin araştırma kapsamındaki diğer sporculardan daha hırslı oldukları, insanlara karşı toleranslı davranmadıkları, güce daha fazla ihtiyaç duydukları ve çok inatçı oldukları söylenebilir. Ayrıca istediklerini elde edemedikleri zaman öz kontrollerini kaybederek çevresine karşı saldırgan davranışlar içerisinde bulunabilmektedirler. Kick boksörlerin ise yaşamlarında hırslı olmadıkları, güce fazla ihtiyaç

duymadıkları, insanlara karşı toleranslı ve sevecen davrandıkları ve inatçı olmadıkları söylenebilir. Ayrıca sosyal çevresiyle kurduğu iletişimde istediklerini elde edemediği takdirde öz kontrollerini kolay kolay kaybetmedikleri de ifade edilebilir. Boks branşında hak iddia etme boyutunun daha fazla gelişmiş olmasının nedeni, boksta kazanmanın temelinin rakibi dövmekten geçtiği ve bu algının boksörlerin hayatının diğer alanlarını da etkilemesinden kaynaklandığı düşünölmektedir. Tazegöl (2011) de, kick boksörlerin narsisizm düzeyini (6,53) olarak belirlemiştir [19]. Arthur ve ark. (2011), antrenörlerin narsisizm düzeyini 13.37 olarak bulmuştur [20].

Sporcuların kendine yeterlilik boyutunun tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, halter spor dalındaki sporcuların ilk sırada, boks spor dalındaki sporcuların ise son sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Bu sonuç DSM-IV kriterlerine göre değerlendirildiğinde, haltercilerin kendine güvenlerinin fazla olduğu, iddialı oldukları ve başarıya aşırı derecede ihtiyaç duydukları söylenebilir. Boksörlerin ise diğer sporculara oranla kendilerine daha az güven duydukları, bağımsız olamadıkları ve başarıya ihtiyaç duymadıkları anlaşılmaktadır. Korelasyon analizi sonunda, halter spor dalında, yaş ile hak iddia etme boyutu arasında olumsuz yönde düşük düzeyli bir ilişki görölmüştür. Haltercilerin yaşları azaldıkça hak iddia etme boyutunda bir artış olduğu belirlenmiştir. Halter spor dalında ortaya çıkan bu ilişkinin nedeninin spora yeni başlayan sporcuların bir an önce şampiyon olma ve şampiyonlukla gelen sosyal statülerden faydalanma isteğinden kaynaklandığı düşünölmektedir.

Sporcuların toplam narsisizm düzeylerini gösteren tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, haltercilerin narsisizm seviyesinin araştırma kapsamındaki diğer sporculardan daha fazla olduğu, serbest güreşçilerin ise diğer sporculardan daha az olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç DSM-IV kriterlerine göre değerlendirildiğinde, haltercilerin diğer sporculardan daha fazla kendi bedensel ve de psikolojik özelliklerini beğendiği, toplum içerisinde daima övölmek, ön planda olmak istedikleri ve başka insanlarla iletişimlerinde asıl amaçlarının onları kendi çıkarları için kullanıp sömürmek olduğu biçiminde açıklanabilir. Aynı zamanda elde etmiş oldukları başarısızlıklarda kendilerini eleştirmedikleri, başarısızlıklarının sebebini daima başka nedenlerde aradıkları ve başka insanları sorumlu tuttıkları da söylenebilir. Ayrıca bu çerçevede kendinden başka hiçkimsenin duygu ve düşüncelerini önemsemedikleri, kendi duygu ve düşüncelerini bütün insanların duygu ve düşüncesinden üstün gördükleri de belirtilebilir. Serbest güreşçilerde ise tam aksine kendilerinden başka insanların da duygu ve düşüncülerini önemsedikleri, empati yeteneklerini geliştirdikleri ve insanlarla iletişimlerinde insanları kendi çıkarları için kullanıp sömürmedikleri biçiminde sonuçlar ortaya çıkmıştır. Halter branşında narsisizmin daha fazla gelişmiş olması, sporcuların kassal gelişimlerinin fazla olması yanında başarı için doping ve türevi ilaçlar kullanmaları ile ilişkilendirilebilir.

Korelasyon ve regresyon analizinde, boks branşında derece değişkeni ile toplam narsisizm arasında olumsuz yönde ve düşük düzeyde bir ilişki belirlenirken, grekoromen güreşte toplam narsisizm ile yaş değişkeni arasında olumlu yönde ve düşük dereceli bir ilişki tespit edilmiştir. Halter branşında ise yaş ile toplam narsisizm arasında olumsuz yönde ve düşük düzeyli bir ilişki belirlenmiştir. Tschanz ve ark.(1998), erkeklerin kadınlardan daha fazla narsist olduklarını bildirmiştir [21]. Tammy ve ark (2007), erkeklerin bayanlardan daha narsist olduklarını bulmuştur [22].

Sonuç olarak, haltercilerin narsisizm seviyesinin araştırma kapsamındaki diğer sporculardan daha fazla, serbest güreşçilerin ise daha az olduğu tespit edilmiştir. Yapılan literatür taramasında, spor ve narsisizm üzerine yapılmış kısıtlı sayıda çalışmaya ulaşılmış, yapılan bu çalışmaların çoğunun başta Amerika Birleşik Devletleri olmak üzere Avrupa'daki araştırmacılar tarafından yapıldığı belirlenmiştir. Bu nedenle Türk sporcuları üzerinde yapılan bu çalışmanın, literatüre katkı sağlayacağı ve bundan sonra yapılacak daha kapsamlı çalışmalara örnek teşkil edeceği umulmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Güney S. Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü, Ankara, 1998.
2. Hañçerliođlu O. Ruhbilim Sözlüđü, 2. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1993.
3. Rozenbalt S. (In Defence of Self: The Relationship of Self-Esteem and Narcissism to Agressive Behavior) Yayınlanmamış Doktora Tezi, Long Island University, Psychology, s,11, 2002.
4. Gülmez N. Narsistik Liderlik Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek lisans tezi, İstanbul, 2009.

5. Gençtan E. Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, 17. Basım, Yaylacık Matbaacılık Ltd. İstanbul, 2004.
6. Rataj D. Changes in Pathological Narcissism from Middle to Older Adulthood, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Northwestern University, Clinical Psychology, 2003.
7. Köroğlu E, Bayraktar S. Kişilik Bozuklukları, 1. Basım, HYB Basım Yayın, Ankara, 2007.
8. Öztürk O. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 9. Baskı, Feryal Matbaası, Ankara, 2002.
9. Wallace HM, Baumeister RF. The performance of narcissists rises and falls with perceived opportunity for glory, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82 (5); 819-834.
10. Twenge JM, Campbell KW. Asrın Vebası Narsisizm İlleti, 1. Basım, (Çev: Ö. Korkmaz) Kanküs yayınları, İstanbul, 2010.
11. Fromm E. Sevginin ve Şiddetin Kaynağı, 6. Baskı, (Çev: SalmanY, İçten N), Payel Yayınları, İstanbul, 1994.
12. Güleç C, Köroğlu E. Psikiyatri Temel Kitabı Cilt 2, 1. Baskı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1998.
13. Atay S. Narsist Kişilik Envanterinin Türkçeye Standardizasyonu, Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2009, 11(1): 181-196.
14. Atay S. Çalışan Narsist, 1. Baskı, Namar yayınları, İstanbul, 2010.
15. Porcerellij H, Sandler BA. Narcissism and Empathy in Steroid Users *Am J Psychiatry* , 1995, 152 (11): 1672-1674.
16. Elman FW, McKelvie JS. Narcissism in Football Players: Stereotype or Reality *Athletich in sight the online Journal of Sport Psychology*, 2003, 5(1): 38-46.
17. Sohrabi F, AtashakS, Aliloo MM. Psychological Profile of Athletes in Contact and Non-Contact Sports, *Middle-East Journal of Scientific Research*, 2011, 9 (5): 638-644.
18. Tazegül Ü. Bireysel sporlardaki sporcuların narsisizm düzeylerinin sosyo demografik özelliklerine göre karşılaştırılması 2ND International Social Sciences in Physical Education and Sport Congress, May 31-June 2, Ankara /Turkey, 2012.
19. Tazegül Ü. Comparison of narcissisms Level of athletes in some branches, *International Journal of Sport Studie*, 2011, 1 (4): 168-179.
20. Arthur CA, Woodman T, Ong WC, Hardy L, Ntoumanis N. The Role of Athlete Narcissism in Moderating the Relationship Between Coaches' Transformational Leader Behaviors and Athlete Motivation. *Journal of Sport&ExercisePsychology*, 2011, 33 (1): 3-19.
21. Tschanz TB, Morf CC, Turner WC. Gender differences in the structure of narcissism: A multi-sample analyses of the narcissistic personality inventory, *SexRoles*, 1998, 38 (3): 863-870.
22. Tammy DB, Thompson A, Christopher TB, Lochman JE, Adler K, Kwoneathia H. The Importance of Narcissism in Predicting Proactive and Reactive Aggression in Moderately to Highly Aggressive Children, *Aggressive Behavior*, 2007, 33: 185-197.

BASKETBOLCULARIN OYNADIKLARI POZİSYONLARA GÖRE ANAEROBİK GÜÇLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Aliye MENEVŐE¹

ÖZET

Bu alışma, basketbol takımında pivot, forvet ve oyun kurucu gibi farklı pozisyonlarda oynayan basketbolcuların dikey sıçrama ve anaerobik güçlerini karşılaştırmak amacı ile yapıldı. Araştırmaya, antrenman yaşı beş ve üstünde olan, üniversite basketbol takımında oynayan 40 basketbolcu katıldı. Araştırmaya katılan oyuncuların dikey sıçrama değerleri ölçülerek, anaerobik güçleri hesaplandı. Basketbolcuların oynadıkları pozisyonlarına göre dikey sıçrama ve anaerobik güç değerlerindeki farklılıkların belirlenmesinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. $P < 0.05$ düzeyi anlamlı kabul edildi. Çalışma sonucuna göre pivot oyuncularını ile forvet ve oyun kurucu oyuncuların dikey sıçrama ve anaerobik güç değerleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edildi. Pivot oyuncularının diğer pozisyonundaki oyunculara göre düşük anaerobik güç değerlerine sahip olmaları bireysel özelliklerinin yanında, oyun pozisyonlarına göre uygulanan farklı antrenman programlarından kaynaklanabilir. Basketbolda başarı için pivot oyuncuların dikey sıçrama yetileri geliştirilerek anaerobik güçleri artırılmalıdır.

Anahtar kelimeler: Basketbol, oyuncu pozisyonu, dikey sıçrama, anaerobik güç

THE COMPARISON OF ANAEROBIC POWERS OF BASKETBALL PLAYERS CONSIDERING THEIR PLAYER POSITIONS

ABSTRACT

This study aims to compare the vertical jump and anaerobic powers of basketball players who play in different positions such as pivot, forward and point guard of a basketball team. The subject of the study was 40 basketball players of university basketball teams who had been training for 5 years or more. The vertical jump levels of the players who participated in the study were measured and their anaerobic powers were calculated. One way ANOVA test was applied in order to determine the vertical jump and anaerobic power value differences of basketball players depending on their player positions. $P < 0.05$ level was considered significant. As a result of the study, it was determined that there was a significant difference between the pivot, forward and point guards in terms of vertical jump and anaerobic power. The reason for pivot players' having lower anaerobic power values can be explained with both their individual characteristics and the difference between the training programs depending on their player positions. In order to be successful in basketball; pivot players must develop their vertical jump abilities and increase their anaerobic powers.

Key words: Basketball, player position, vertical jump, anaerobic power.

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun. a_menevse@hotmail.com

GİRİŞ

Spor dünyasında varılmak istenen hedef başarıdır. Dolayısıyla tüm sporcuların amacı, katıldıkları yarışmadan galip gelmek veya birinci olmaktır. Yükleme öğelerinin yüksek olduğu antrenmanların, özveriyle bıkmadan yapılan çalışmaların karşılığında sporcu hızlı, kuvvetli, dayanıklı ve mükemmel bir tekniğe sahip olmak ve başarıyı yakalamak ister. Buna bağlı olarak, sporcularda bu performanslarını daha ileriye götürebilmek için daha kuvvetli, süratli ve dayanıklı olma anlayışı ön plana çıkmaktadır [1]. Bu nedenle sporcunun fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve motorik özelliklerinin katıldığı spor dalına uygun olması gerekmektedir [2]. Sporcu eğer bu unsurlara sahip ise bunların iyi organize edilmesi sonucunda başarı elde edilebilir.

Uluslararası alanda büyük ilgi gören basketbol, dünyada binlerce taraftarı ve uygulayıcısı bulunan popüler bir spor dalıdır. Gelişmiş ülkelerde basketbola olan ilgi bu sporu okullara ve kulüplere taşıyarak, yaşamın bir parçası haline getirmiştir. Ayrıca basketbol grup dinamiğini geliştiren bir branş olması sebebiyle gençliğin de beğenisini kazanmıştır [3].

Basketbolda mücadele süresi, çabuk ve doğru oynama gerekliliği göz önüne alındığında, kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve koordinasyon gibi temel motorik özelliklerin gerekliliği ortaya çıkar. Ancak hücumla geçmek için yapılan mücadelede çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık gibi bileşik motorik özelliklerin de ön planda olduğu bilinmektedir [4,5,6]. Bu nedenle mükemmel bir teknik ve taktiğe sahip olan sporcular ancak anaerobik kapasite ve temel motorik özelliklerini sistematik bir biçimde geliştirdiği takdirde başarı elde edebilir [7].

Değişik spor dallarındaki sporcuların fizik yapılarında büyük farklılıklar olduğu bilinmektedir [8]. Araştırmamıza konu olan farklı pozisyonda oynayan sporcuların birçok ortak özellikleri bulunmaktadır. Boy uzunluğu bireysel savunma ve hücum gibi temel teknik davranışlarda en önemli özelliktir [7]. Bedensel yapının özelliği uygulanan spor dalına uygun olmadıkça performansın tam olarak ortaya konması da mümkün değildir [9,10].

Basketbol oyunu küçük sahada büyük seyirci önünde çok hızlı oynanan bir oyundur. Bu noktadan bakıldığında basketbolcuların anaerobik güç bakımından en üst düzeyde olması gerekir. Anaerobik güç, egzersizler esnasında organizmanın yeterli oksijen alamadığı fakat çalışmaya devam edebildiği, oksijensiz çalışabilme kapasitesi olarak tanımlanır [11,12,13]. Düzenli olarak yapılan antrenmanlarla anaerobik güçlerin geliştiği yapılan çalışmalarda belirtilmiştir [1].

Bu çalışma, basketbol takımında oyun kurucu, forvet ve pivot gibi farklı pozisyonlarda oynayan basketbolcuların anaerobik güçlerini karşılaştırmak amacı ile yapıldı.

MATERYAL VE METOT

Çalışmaya, antrenman yaşı beş ve üstünde olan 10 pivot, 13 forvet ve 17 oyun kurucu olmak üzere 40 basketbolcu gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan sporcuların ölçümleri, testler hakkında bilgilendirildikten sonra alındı. Sporcuların yaşlarının belirlenmesi kimlik bilgilerine göre yapıldı. Boyları metre ile ölçülerek cm cinsinden, vücut ağırlığı elektronik baskül ile ölçülerek kg cinsinden kaydedildi. Daha sonra basketbolcuların durarak ulaşabildiği yükseklik ile sıçrayarak ulaşabildiği yükseklik arasındaki fark alınarak dikey sıçrama değerleri belirlendi. Sporcuların anaerobik kapasitesi dikey sıçramada elde edilen değer, $P = \sqrt{4,9 (w) VD}$ [P =Anaerobik Güç (kg/m/sn), W =Vücut ağırlığı (kg), D =Sıçrama Mesafesi(m)] formülünde yerine konmasıyla hesaplandı [14].

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanıldı. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi ile test edildi ve verilerin normal dağılım gösterdiği

belirlendi. Ölçüm sonuçları, ortalama ve standart sapma olarak sunuldu. Oyuncuların oynadıkları pozisyonlara göre farkın belirlenmesinde ANOVA (post hoc-tukey) testi uygulandı. $P < 0.05$ değeri anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Çalışmamızın bulguları iki tablo halinde aşağıda sunulmuştur. Bunlardan ilkinde örnekleme oluşturan "basketbolcuların fiziksel özellikleri", diğ erinde ise "oyuncuların dikey sıçrama ve anaerobik güç değerlerine ait istatistik verilmiştir.

Tablo 1. Farklı pozisyonlarda oynayan basketbolcuların fiziksel özellikleri

Değişkenler	Pivot (n=10)	Forvet (n=13)	Oyun kurucu(n=17)
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Yaş (yıl)	23,45±2,46	21,75±1,28	21,23±1,25
Boy Uzunluğu(cm)	191,81±5,58	188,00±5,55	180,47±3,62
Vücut Ağırlığı (kg)	88,90±8,16	83,50±7,81	76,29±9,06

Tablo 2. Pivot, forvet ve oyun kurucuların dikey sıçrama ve anaerobik güç değerlerine ait ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Pivot (n=10)	Forvet (n=13)	Oyun kurucu (n=17)	F	P
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$		
DikeySıçrama (cm)	56,34±4,2 ^a	64,27±5,6 ^b	68,12±7,1 ^b	6,3254	0,017
Anaerobik Güç (kg-m/sn)	155,39±7,65 ^a	161,33±5,78 ^b	159,13±8,16 ^b	8,2721	0,012

^{a,b}Aynı kolonda farklı harf taşıyan gruplar arasındaki fark önemlidir ($p < 0.05$)

Tablo 2 incelendiğinde, dikey sıçrama ve anaerobik güç değişkenleri açısından forvet oyuncuları ile oyun kurucu oyuncular arasında istatistiksel bir anlamlılığa rastlanmazken, pivot oyuncuları ile diğ er iki pozisyon oyuncuları (forvet ve oyun kurucular) arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Basketbolcuların oynadıkları pozisyonlara göre dikey sıçrama ve anaerobik güçlerini karşılaştırmak amacı ile yapılan bu çalışma sonucunda, oyuncular arasında oynadıkları pozisyonlara göre farklılıklar görüldü. Elde ettiğimiz bulguları bu alanda yapılan çalışmalarla karşılaştırdığımızda farklılıkların ve benzerliklerin olduğu tespit edildi.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerlerindeki ortalamaların pivot oyuncularda daha yüksek, oyun kurucularda ise daha düşük olduğu görüldü. Bu sonuç oyuncuların oynadıkları pozisyonlardaki teknik özelliklerle bağlantılıdır. Basketbolda boy uzunluğu ve vücut ağırlığı, sporcu seçiminde ve gelişiminde gerekli olan antropometrik ön şartların içerisinde bulunmaktadır [15]. Dolayısıyla basketbol branşında boy uzunluğu, yetenek seçiminde ve branşa yönelmede dominant özelliktir [3]. Antrenmanlarla yüksek miktarda kalorinin yıkılması sonucuna bağlı olarak vücut ağırlığında azalmalar meydana gelmektedir [16]. Oyun kurucularının

müsabaka boyunca diğer oyuncuların daha fazla mesafe kat ettikleri göz önüne alındığında, oyun kurucuların daha düşük vücut ağırlığına sahip olmaları, bulgularımızın bu prensiple paralellik arz ettiğini göstermektedir.

Sunulan bu çalışmada pivot oyuncularını ile forvet ve oyun kurucu oyuncuların dikey sıçrama değerleri arasında anlamlı farklılık bulundu. Kuşkusuz basketbol oyununda en önemli temel özelliklerden birisi dikey sıçrama yetisidir. Çünkü hem savunmada hem de hücumda dikey sıçrama büyük bir avantaj sağlamaktadır. Çalışmada elde ettiğimiz bulgularda ortalama olarak pivotlar; $56,34 \pm 4,2$ cm, forvetler; $64,27 \pm 5,6$ cm ve oyun kurucular ise $68,12 \pm 7,1$ cm sıçrama yüksekliğine sahiptirler. Yapılan çalışmalarda düzenli olarak uygulanan antrenmanlarla dikey sıçramanın geliştiği belirtilmiştir [17,18]. Wisloff ve arkadaşları (2004) yapmış oldukları çalışmanın sonucunda maksimal kuvvet ile sprint performansı ve sıçrama yüksekliği arasında önemli bağ olduğunu belirtmişlerdir [19]. Brown (1986) yapmış olduğu araştırmada dikey sıçrama yeteneğini artırmak için, sadece bacak gücünü artırmanın yeterli olamayacağını, bacak kaslarının da mümkün olduğu kadar çabuk reaksiyon gösterecek şekilde eğitilmesi gerektiğini ifade etmiştir [20]. Dikey sıçrama karmaşık hareketler dizini içeren bir yetenektir. Başarı özellikle alt ekstremite ve bel kaslarının kuvvetine, esnekliğine ve sıçrama tekniğine bağlıdır [21]. Bu nedenle alt ekstremite kuvvetinin saptanması ve sporcuların antrenman programlarının bu doğrultuda hazırlanması performans artırımı açısından büyük önem taşımaktadır [22,23].

Çalışmamızda dikey sıçramada olduğu gibi yine pivot oyuncularını ile forvet ve oyun kurucu oyuncuların anaerobik güç değerleri arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Pamuk ve arkadaşları çalışmalarında (2008) Türkiye erkekler basketbol 2. liginden yaş ortalaması $23,60 \pm 3,47$ yıl olan basketbolcuların anaerobik güç değerlerini $170,33 \pm 22,59$ kg-m/sn olarak tespit etmişler ve anaerobik gücün basketbol sporu için performansta belirleyici bir kıstas olduğunu belirtmişlerdir [24]. Aynı yaş ve aynı performans seviyesinde olan basketbolcuların bu değerlerinin bizim bulgularımızdan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erol (1992), 16-18 yaş grubu genç basketbolcular üzerinde yaptığı çalışmada araştırma grubunun ortalama anaerobik güçlerini $118,9$ kgm/sn. olarak tespit etmiştir [25]. Literatür incelendiğinde 20 - 30 yaş arası erkek sporcuların orta seviye anaerobik güç değerleri; $140 - 175$ kgm/sn, iyi seviye değerleri ise; $176 - 210$ kgm/sn, olarak belirtilmiştir [13]. Uygulanan sürekli ve interval antrenman programlarının anaerobik güç değerlerinde bir artış sağladığı bildirilmektedir [26].

Eldeki bulgulara dayanarak, bacak kas kuvvetine dayalı olan ve sıçrama kuvveti ile elde edilen anaerobik gücün basketbol oyunundaki pozisyonlara göre en yüksek değere forvet ($161,33 \pm 5,78$) ve oyun kurucularda ($159,13 \pm 8,16$) en düşük değere ise pivot oyuncularında ($155,39 \pm 7,65$) ulaştığı söylenebilir.

Sonuç olarak pivot oyuncularının diğer pozisyonları oyuncularına göre düşük anaerobik güç değerlerine sahip olmaları bireysel özelliklerinin yanında, pozisyonlara göre uygulanan farklı antrenman programlarından kaynaklanabilir. Basketbolda takım başarısının gerçekleştirilmesi için dikey sıçrama açısından düşük ortalamaya sahip bulunan pivot oyuncularının bu yetilerinin farklı antrenman yöntemleri ile geliştirilmesi sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- 1- Koç H. Kombine antrenman programının erkek hentbolcularda aerobik ve anaerobik kapasiteye etkisi, Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 2010, 3(2): 1309 –16.
- 2- Koç H, Gökdemir K. Üniversite erkek hentbol takımında oynayan hentbolcuların oynadıkları pozisyonlara göre reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XIII 2008, 1: 33 – 38.
- 3- Koç H, Büyükipekci S. Basketbol ve voleybol branşlarındaki erkek sporcuların bazı motorik özelliklerinin karşılaştırılması,

- Mustafa Kemal Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010, 1(1): 16 - 22.
- 4- Çingillioğlu FÇ. Çabuk kuvvet istasyon çalışmasının 16-18 yaş grubu erkek hentbolcularda bazı motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1995.
 - 5- Eler S, Bereket S. Elit Türk ve yabancı hentbolcuların motorik ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2001, 6 (4): 46 - 48.
 - 6- Sevim Y. *Antrenman Bilgisi*, Nobel Yayınevi, Ankara, 2006.
 - 7- Pehlivan Z. 1995-1996 sezonunda, Türkiye 1. deplasmanlı bayanlar basketbol, hentbol ve voleybol liglerinde şampiyon olan sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997.
 - 8- Koç H, Coşkun B, Yılmaz E, Çoban O, Yıldız Y. Bireysel ve takım sporlardaki 13 - 15 yaş grubu erkek sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması, Mustafa Kemal Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 2010;1 (1) : 23 - 30.
 - 9- Açıkada C, Ergen E. *Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık*, Ankara, 1990.
 - 10- Aydos L. Fiziksel uygunluk, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1991, 7;157- 163.
 - 11- Baker J, Ramsbottom R, Hazeldine R. Maksimal shuttle running over 40 m as a measure of anaerobic performance, *British Journal of Sports Medicine*, 1993,27(4) :228-232.
 - 12- Maline RM. Physical activity and training effects on stature and the adolescent growth spurt, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1994; 26 (6): 759 - 766.
 - 13- Fox EL, Bowers RW, Foss LM. *The Physiological Basis of Physiol Education and Athletics*, Sounders College, Publishing, 1988.
 - 14- Tamer K. *Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 2000.
 - 15- Sevim Y, Savaş S. Sporda yetenek seçimi, *TUBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 1993, 31; 785 - 788.
 - 16- Stamford B. The results of aerobic exercise, *The Physician and Sports Medicine*, 1983, 1(9): 145.
 - 17- Cicioğlu İ. Pliometrik antrenmanların 14 -15 yaş grubu basketbolcuların dikey sıçraması ile bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1995.
 - 18- Al Ahmet A. The effect of plyometric on selected physiological and physical fitness parameters associated high school basketball players. The Florida State University, *Dissertation Abstracts International* 1990, 51:2, 446.
 - 19- Wisloff U, Castagna C, Helgerud J, Jones R, Hoff J. *British Journal of Sports Medicine*, 2004, 38(3); 285 -288.
 - 20- Brown M A. Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basketball players, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1986; 26 (1):1-4.
 - 21- Letzelter H. *Kraft Training*, 65/83/111, Deutchland, 1986.
 - 22- Paasuke M, Ereline J, nordic Gapeyeva H. Knee extension strength and vertical jumping performance in nordic combined athletes, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2001, 41; 354 – 361.
 - 23- Kasabalis A, Douda H, Tokmakidis SP. Relationship between anaerobic power and jumping of selected male volleyball players of different ages, *Perceptual Motor Skills*, 2005; 100 (3) ; 607 - 614.
 - 24- Pamuk Ö, Kaplan T, Taşkın H, Erkmen N. Basketbolcularda bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin farklı liglere göre incelenmesi, *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008; VI(3):141-144.
 - 25- Erol E. Çabuk Kuvvet Çalışmalarının 16-18 Yaş Grubu Genç Basketbolcuların Performansı Üzerine Etkisinin Deneysel Olarak İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1992.
 - 26- Yüksel O, Koç H, Özdilek Ç, Gökdemir K. Sürekli ve İnterval antrenman programlarının üniversite öğrencilerinin aerobik ve anaerobik gücüne etkisi, *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2007,16 (3) ;133 -139.

BEDEN EĞİTİMİ VE SINIF ÖĞRETMENLERİNİN ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ*

Pelin AKYOL¹

Tülin ATAN¹

Basri GÖKMEN²

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Beden eğitimi ve sınıf öğretmenlerinin örgütsel bağlılık düzeylerini incelemektir. Öğretmenlerin örgütsel bağlılık düzeylerine ilişkin algılarının öğretmenlik yaptığı branş, cinsiyet, meslekteki kıdem yılı, görev yaptığı bölge, yaş ve medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Çalışmaya Türkiye genelinde internet yoluyla ulaşılan 150 Sınıf Öğretmeni, 150 Beden Eğitimi Öğretmeni olmak üzere toplam 300 öğretmen katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında anket tekniğinden yararlanılmıştır. Öğretmenlere, Allen ve Meyer tarafından (1990) geliştirilen, Demirkıran (2004) tarafından yüksek lisans tezinde kullanılan "Örgütsel Bağlılık" ölçeği uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde KruskalVallis ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Öğretmenlerin örgütsel bağlılık düzeyleri öğretmenlik yaptığı branşa göre incelendiğinde, branşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$). Öğretmenlerin örgütsel bağlılık düzeylerinin kıdem yılına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Görev yapılan bölgeye göre Örgütsel Bağlılık düzeyleri incelendiğinde, ilde şehir merkezinde görev yapan öğretmenlerin Duygusal Bağlılık puanı; ilçede, beldede ve köyde görev yapan öğretmenlere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0.0125$). Öğretmenlerin yaşlarına göre örgütsel bağlılık düzeylerine ilişkin algıları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Medeni duruma göre örgütsel bağlılık düzeylerine ilişkin algıları karşılaştırıldığında Duygusal Bağlılık alt ölçeğinin ve Normatif Bağlılık alt ölçeğinin evli öğretmenlerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Bu çalışmada örgütsel bağlılık düzeyinin öğretmenlik yapılan branşa göre değişmediği ancak çalışılan bölgeye ve medeni duruma göre değiştiği sonucuna varılmıştır. Öğretmenlerin duygusal, sürekli ve normatif bağlılıkları "kararsız" düzeydedir. Bu durum öğretmenlerin örgütsel bağlılıklarının düşük olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bu durumu düzeltmek adına gerekli tedbirlerin alınması gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Örgütsel bağlılık, sınıf öğretmeni, beden eğitimi öğretmeni

AN EXAMINATION OF THE ORGANIZATIONAL COMMITMENT LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND PRIMARY SCHOOL TEACHERS

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the levels of organizational commitment of physical education and primary school teachers. The study examined whether the teachers' perceptions of organizational commitment levels differed in terms of their teaching branch, gender, years of teaching experience, working region, age and marital status. A total of 300 teachers, 150 primary school teachers and 150 physical education teachers, completed the survey which could be reached via the Internet throughout Turkey. Survey technique was used to collect data. The "Organizational Commitment" survey which was developed by Allen and Meyer (1990) and which was used in the master's thesis of Demirkıran (2004) was completed by the teachers. Kruskal

* Bu çalışma Denizli Pamukkale'de yapılan 12. Spor Bilimleri Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Samsun (Yazışmadan sorumlu yazar: takman@omu.edu.tr)

² Başalan Cumhuriyet İlkokulu-Ortaokulu, Samsun

Vallis and Mann Whitney U tests were used for the statistical analysis. When the levels of organizational commitment of teachers were examined in terms of teaching branch, no statistically significant difference was found between branches ($p>0.05$). Teachers' organizational commitment levels were not different with respect to years of teaching experience ($p>0.05$). When the levels of organizational commitment of teachers were examined in terms of working region; the affective commitment scores of teachers who were working in the city centers were higher than the teachers' working in countryside, towns and villages ($p<0.0125$). No significant difference was found when the subjects' perception levels of organizational commitment was examined in terms of teachers' age ($p>0.05$). When the organizational commitment perception levels were examined in terms of marital status, Normative Commitment subscale and Affective Commitment subscale were found to be higher in married teachers than unmarried ones ($p<0.05$).

It was concluded that level of organizational commitment did not change in terms of teaching branch but changed in terms of working region and marital status. The level of affective, continuance and normative subscale scores were all at "uncertain" level. This shows that the teachers have low levels of organizational commitment. Therefore, measures should be taken to improve this situation.

Key Words: Organizational commitment, primary school teacher, physical education teacher.

GİRİŞ

İnsan kaynağının verimli ve etkili bir biçimde çalışabilmesi için örgüt amaçlarını benimsemesi ve örgütsel bağlılığının artırılması son derece önemli bir konudur. Çalışanların hedef ve değerleri ile örgütün hedef ve değerleri arasında uyum sağlanması, çalışanların örgütle özdeşleşerek amaçların gerçekleştirilmesi yönünde çaba göstermeleri, örgüt üyeliğini devam ettirmeye istekli olmaları; örgütlerin varlıklarını sürdürmeleri ve de karşılaştıkları sorunları çözümlayebilmeleri açısından hayati önem taşımaktadır [1]. Bu bağlamda örgütsel bağlılık, bireyin kurumsal amaç ve değerleri kabul etmesi, bu amaçlara ulaşılması yönünde çaba sarf etmesi ve kurum üyeliğini devam ettirme arzusudur [2]. Örgütsel bağlılık "çalışanların örgütle ilişkilerini karakterize eden ve örgütte kalma kararlarına etki eden psikolojik durum" olarak tanımlanmıştır [3]. Örgütsel bağlılık, önceleri duygusal bir bağlılık olarak tanımlanmış, çalışanların örgütlerinin değerlerini ve amaçlarını benimsedikleri oranda bağlılık hissettikleri önerilmişken, diğer araştırmalarda ise örgütsel bağlılık, çalışanların örgütlerine yaptıkları yatırımların sonucunda gelişen bir bağlılık olarak tanımlanmıştır [4].

Örgütsel bağlılık literatüründe üç farklı bağlılık unsuru bulunmaktadır: Bunlar duygusal, sürekli ve normatif bağlılıktır [5]. Duygusal bağlılık, insanların örgütün üyesi olmaktan dolayı memnun olmalarını sağlayan, örgüte duygusal olarak bağlayan ve bireysel ve örgütsel değerler arasındaki bir uzlaşmadan ortaya çıkar [6]. Örgüte duygusal bağlılığı olan kişiler örgüt ile olan bağlarını sürdürmek, örgütte sürekli olmak isterler [7]. Sürekli bağlılık; bireyin örgüte yaptığı, iş arkadaşlarıyla yakın ilişkiler, emeklilik hakları, kıdem, kariyer ve bir örgütte uzun senelerce bulunmadan dolayı elde edilen özel yetenekler gibi yatırımlar nedeniyle örgütte kalma isteğinden kaynaklanmaktadır [8]. Normatif bağlılık iş görenin kendini örgüte görev ve sorumluluk duygusu gereği bağlılığını ifade etmektedir. İş görenler ahlaki tutumları ve düşünceleri gereği örgüt amaçlarını gerçekleştirmeye istekli olurlar [9]. Örgüte normatif olarak bağlı olan birey, örgütte kalma ile ilgili ahlaki bir yükümlülük olduğunu hissetmektedir [10].

Örgütsel bağlılık, öğretmenlerin işlerinde yakaladıkları etkililik derecesiyle öğretimlerinden çıkardıkları iş tatmini, içsel motivasyon ve istek derecesini yansıtmaktadır [11]. Bu doğrultuda ilköğretim okullarında öğretmenlerin etkili, verimli ve güdülenerek çalışabilmeleri için örgütüne, mesleğine ve öğrencilerine bağlılık duyması gerekmektedir [12]. Bu bağlılığın düzeyi ne kadar yüksek olursa öğretmenin başarı ve doyum sağlaması o kadar kolay olacaktır. Bu araştırmada Beden Eğitimi ve sınıf öğretmenlerinin örgütsel bağlılık düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca öğretmenlerin örgütsel bağlılık düzeylerine ilişkin algılarının öğretmenlik yaptığı branş, cinsiyet, meslekteki kıdem yılı, görev yaptığı bölge, yaş ve medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Çalışmaya Türkiye genelinde internet yoluyla ulaşılan 150 Sınıf Öğretmeni, 150 Beden Eğitimi Öğretmeni

olmak üzere toplam 300 öğretmen katılmıştır.

Araştırımcı tarafından oluşturan kişisel bilgi formu öğretmenlerden; öğretmenlik yaptığı branş, cinsiyet, meslekteki kıdem yılı, görev yaptığı bölge, yaş ve medeni durumları hakkında bilgi toplamak üzere geliştirilmiştir.

Öğretmenlerin örgütsel bağıllık durumlarını tespit etmek için, Allen ve Meyer tarafından (1990) geliştirilen ölçek kullanılmıştır [5]. Demirkıran (2004) tarafından, "Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin İş Tatminleriyle Örgütsel Bağıllıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde kullanılan bir ölçektir [13]. Ölçek toplamda 18 maddeden; Duygusal Bağıllık (1., 2., 3., 4., 5., 6. maddeler), Devamlılık Bağıllığı (7., 8., 9., 10., 11.,12. maddeler) ve Normatif Bağıllık (13., 14., 15., 16., 17., 18. maddeler) olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ifadeler Kesinlikle katılıyorum (5), Katılıyorum (4), Kararsızım (3), Katılmıyorum (2) ve Kesinlikle Katılmıyorum (1) olmak üzere 5 aşamalı likert tipi ölçekte değerlendirilmektedir. Her boyut için alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan 6'dır.

Tablo 1. Ölçek seçeenekleri ile puan aralıkları

Ölçek Seçeenekleri İle Puan Aralıkları Seçeenekler	Verilen Puanlar	Puan Aralığı
Kesinlikle Katılıyorum	5	4.20–5.00
Katılıyorum	4	3.40–4.19
Kararsızım	3	2.60–3.39
Katılmıyorum	2	1.80–2.59
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1.00–1.79

Bu çalışmanın verilerinin istatistiksel analizlerinde SPSS 19 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmış ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. İki grup arasında fark olup olmadığına bakmak amacıyla Mann-Whitney U testi kullanılmıştır ($p=0.05$). Dört grup arasında fark olup olmadığına bakmak amacıyla Kruskal Wallis testi kullanılmıştır ($p=0.05$). İkilili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Karşılaştırma sayısı 4 olduğundan her bir Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testinde dikkate alınan önemlilik seviyesi $0.05/4=0.0125$ 'dir. Veriler Ortalama ve Standart Sapma şeklinde verilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Sınıf ve beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel bağıllık düzeylerine ilişkin algılarının karşılaştırılması

		n	Duygusal Bağıllık	p	Devamlılık Bağıllığı	p	Normatif Bağıllık	p
Tüm öğretmenler	Sınıf	150	2.926±0.603	0.477	2.806±0.816	0.681	2.840±0.852	0.400
	Beden Eğitimi	150	2,980±0.690		2.846±0.864		2.926±0.927	
Bayanlar	Sınıf	75	2.866±0.622	0.617	2.920±0.784	0.835	2.720±0.908	0.349
	Beden Eğitimi	41	2.926±0.607		2.951±0.739		2.878±0.780	
Erkekler	Sınıf	75	2.986±0.581	0.894	2.693±0.837	0.389	2.960±0.778	0.912
	Beden Eğitimi	109	3.000±0.720		2.807±0.907		2.945±0.979	
Tüm öğretmenler	Bayan	116	2.887±0.615	0.158	2.931±0.765	0.088	2.775±0.865	0.097
	Erkek	184	2.994±0.665		2.760±0.879		2.951±0.901	

Öğretmenlerin örgütsel bağlılık düzeylerinin branş değişkenine göre değerlendirilmesinde, sınıf öğretmenleri ile beden eğitimi öğretmenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$). Öğretmenlik yaptığı branş gözetmeksizin bayanlar ve erkeklerin örgütsel bağlılık düzeylerinin hiçbir alt boyutta farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Yaşa göre örgütsel bağlılık düzeylerine ilişkin algılarının karşılaştırılması

	Yaş	n	Ort ±Standart Sapma	p
Duygusal Bağlılık	21-30	94	2,851±,527	0.273
	31-40	138	2,961±,655	
	41-50	52	3,000±,672	
	51 ve üzeri	16	3,125±,957	
	Toplam	300	2,953±,647	
Devamlılık Bağlılığı	21-30	94	2,797±,824	0.944
	31-40	138	2,826±,878	
	41-50	52	2,884±,783	
	51 ve üzeri	16	2,812±,834	
	Toplam	300	2,826±,840	
Normatif Bağlılık	21-30	94	2,755±,851	0.440
	31-40	138	2,927±,940	
	41-50	52	2,923±,812	
	51 ve üzeri	16	3,125±,885	
	Toplam	300	2,883±,890	

Tablo 4. Medeni duruma göre örgütsel bağlılık düzeylerine ilişkin algılarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Branş	n	Ort ±Standart Sapma	p
Duygusal Bağlılık	evli	215	3,014±,673	0,005*
	bekar	85	2,800±,552	
Devamlılık Bağlılığı	evli	215	2,855±,827	0,352
	bekar	85	2,752±,871	
Normatif Bağlılık	evli	215	2,948±,897	0.042*
	bekar	85	2,717±,853	

* $p<0.05$

Medeni Duruma Göre rgtsel bağlılık düzeylerine ilişkin algıları karşılaştırıldığında Duygusal Bağlılık alt leğinin ve Normatif Bağlılık alt leğinin evli öğretmenlerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5. Öğretmenlerin kıdem yılına göre örgütsel bağlılık düzeylerine ilişkin algılarının karşılaştırılması

	Kıdem Yılı	n	Ort \pm Standart Sapma	p
Duygusal Bağlılık	1-10	176	2,903 \pm ,611	0.410
	11-20	83	3,000 \pm ,643	
	21-30	24	3,083 \pm ,717	
	31-üzeri	17	3,058 \pm ,899	
	Total	300	2,953 \pm ,647	
Devamlılık Bağlılığı	1-10	176	2,778 \pm ,808	0.372
	11-20	83	2,939 \pm ,888	
	21-30	24	2,916 \pm 1,017	
	31-üzeri	17	2,647 \pm ,606	
	Toplam	300	2,826 \pm ,840	
Normatif Bağlılık	1-10	176	2,846 \pm ,916	0.761
	11-20	83	2,903 \pm ,864	
	21-30	24	3,041 \pm ,907	
	31-üzeri	17	2,941 \pm ,747	
	Toplam	300	2,883 \pm ,890	

Öğretmenlerin rgtsel bağlılık düzeylerinin kıdem yılı değişkenine göre değerlendirilmesinde, kıdem yılları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Görev yaptığı bölgeye göre örgütsel bağlılık düzeylerine ilişkin algılarının karşılaştırılması

	Görev Yaptığı Bölge	n	Ort ±Standart Sapma	p
Duygusal Bağlılık	İl (1)	103	3,135±,657	1>2,3,4**
	İlçe (2)	148	2,878±,582	
	Belde (3)	12	2,666±1,073	
	Köy (4)	37	2,837±,601	
	Toplam	300	2,953±,647	
Devamlılık Bağlılığı	İl (1)	103	2,767±,887	0.434
	İlçe (2)	148	2,905±,851	
	Belde (3)	12	2,666±,651	
	Köy (4)	37	2,729±,693	
	Toplam	300	2,826±,840	
Normatif Bağlılık	İl (1)	103	2,922±,914	0.670
	İlçe (2)	148	2,891±,842	
	Belde (3)	12	2,833±,834	
	Köy (4)	37	2,756±1,038	
	Toplam	300	2,883±,890	

** p<0.0125

İlde şehir merkezinde görev yapan öğretmenlerin Duygusal Bağlılık puanı; ilçede, beldede ve köyde görev yapan öğretmenlere göre daha yüksek bulunmuştur (p<0.0125).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada beden eğitimi ve sınıf öğretmenlerinin örgütsel bağlılık düzeylerinin branş değişkenine göre değerlendirilmesinde, tüm alt boyutlarda branşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>0.05). Gerek beden eğitimi öğretmenleri gerekse sınıf öğretmenlerinin duygusal bağlılıklarının “kararsız” düzeyde olduğu görülmüştür. Duygusal bağlılıkta, çalışanlar, kendilerini örgütün bir parçası olarak görmekte, örgüt onlar için büyük bir anlam ve öneme sahip olmaktadır [14]. Öğretmenlerin duygusal bağlılıklarının kararsız olması, örgütün değerlerini güçlü bir şekilde kabul etmeme ve kendisini örgütün bir parçası olarak görmediğinin bir sonucu olarak düşünülebilir. Bu durumda öğretmenler işe karşı olumlu tutum sergilemez ve gerektiğinde çaba göstermezler [15]. İki farklı branş öğretmenlerinin devamlılık bağlılıklarının yine “kararsız” düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Devamlılık bağlılığının “kararsız” olması, öğretmenlik mesleğini

sürdürme konusunda öğretmenin kendisini yükümlü hissetmediği, işten ayrıldığı zaman çok fazla bir maddi kaybı olmayacağı, kazandığı ücreti farklı örgütlerde daha iyi ortamlarda kazanabileceğini, örgütte kalmasının öğretmen için bir zorunluluk olmadığını göstermektedir [15]. Bu çalışmaya katılan sınıf ve beden eğitimi öğretmenlerinin normatif bağlılıklarının “kararsız” düzeyde olduğu görülmüştür. Normatif bağlılığın “kararsız” olması, öğretmenlerin örgütlerine sadakat duygularının zayıf olduğu, örgütte çalışmayı kendisi için bir görev addetmediği anlamına gelmektedir [15]. Çalışmamızda her iki branş öğretmenlerinin tüm alt boyutlardaki puanlarının “kararsız” düzeyde olması, örgütsel bağlılık düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda öğretmenlerin yaşlarına göre örgütsel bağlılık düzeylerine ilişkin algıları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Üzüm (2005) de Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan spor uzmanlarının örgütsel bağlılıkları üzerine yaptığı çalışmada, yaş değişkeninin spor uzmanlarının örgütsel bağlılıkları üzerinde fark yaratmadığı sonucuna varmıştır [16]. Yaş değişkenini ele alan bir araştırmada, yaş arttıkça bağlılığın da arttığı yönünde bulgulara rastlanmaktadır. Angle ve Perry (1981) iş görenlerin yaşları ilerledikçe, alternatif iş bulma ya da farklı bir eğitim alma imkanlarının azaldığını, bu nedenle üyesi oldukları örgütlere olan bağlılıklarının arttığını ifade etmektedirler [17]. Luthans ve arkadaşları (1987) yaş ile örgütsel bağlılık arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğunu ileri sürmektedirler [18]. Bizim çalışmamızda da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmasa da, Duygusal Bağlılık ölçek puanının en yüksek 51 yaş ve üzerindeki öğretmenlerde olduğu dikkat çekmektedir.

Çalışmamızda öğretmenlerin medeni duruma göre örgütsel bağlılık düzeylerine ilişkin algıları karşılaştırıldığında Duygusal Bağlılık alt ölçeğinin ve Normatif Bağlılık alt ölçeğinin evli öğretmenlerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Örgütsel bağlılık düzeyinin evlilerde yüksek çıkması, evlilik boyutunun örgütsel anlamda olumlu etkilerini göstermektedir. Örgütsel bağlılık ile medeni durum arasında yapılan kimi araştırmalarda anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve evli iş görenlerin ekonomik sorumluluklarından dolayı işe devam etme konusunda daha hassas oldukları belirtilmiştir [19]. Benkhoff, (1997) çalışmalarında evlilerin bekarlara göre örgüte daha fazla bağlı olduklarını tespit etmişlerdir [20].

Bu çalışmada öğretmenlerin kıdem yıllarına göre duygusal, devamlılık ve normatif bağlılık düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bazı araştırmalarda bizim bulgularımızı destekler nitelikte olup, çalışma süresi ile örgütsel bağlılık arasında bir ilişki olmadığı belirtilmektedir [21]. Yalçın ve İplik (2005) de aynı pozisyondaki çalışma süresi ile bağlılık arasında anlamlı bir ilişki bulamadıklarını ifade etmişlerdir [22]. Diğer yandan bazı çalışmalarda ise kıdem yılının örgütsel bağlılığı etkilediği görülmüştür. Demirsoy (2009) çalışmasında, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki kıdemlerine göre örgütsel bağlılık düzeyleri arasında ve aynı okulda çalışma yılı ile iş doyum düzeyleri arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir [23]. Cohen (1993) çalışmasında örgütte çalışma süresi arttıkça, iş görenin işletmeden elde ettiği kazançların artacağını ve bu kazançlarında örgütsel bağlılığı etkilemesi sonucunda, iş görenin yaşı arttıkça örgütsel bağlılığının da artacağını belirtmiştir [24].

Çalışmamızda ilde, şehir merkezinde görev yapan öğretmenlerin Duygusal Bağlılık puanı; ilçede, beldede ve köyde görev yapan öğretmenlere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0.0125$). Genel anlamda görev yapılan bölgeye göre yapılan değerlendirmede, öğretmenlerin kararsız düzeyde oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre öğretmenlerin örgütsel bağlılık düzeyleri negatif yönde diyebiliriz. Genelde öğretmenler il merkezinde çalışmayı istemektedirler. Bu nedenle köyde ya da ilçede görev yapan öğretmenler sürekli tayin istemektedirler. İl merkezinde çalışan öğretmenlerin duygusal bağlılıklarının yüksek çıkması istedikleri bir yerde görev yapmalarından kaynaklanabilir.

Sonuç olarak bu çalışmada örgütsel bağlılık düzeyinin öğretmenlik yapılan branşa göre değişmediği ancak çalışılan bölgeye ve medeni duruma göre değiştiği tespit edilmiştir. Öğretmenlerin duygusal, sürekli ve normatif bağlılıkları “kararsız” düzeydedir. Bu durum öğretmenlerin örgütsel bağlılıklarının düşük olduğunu göstermektedir. Bu nedenle bu durumu düzeltmek adına tedbirlerin alınması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- 1- Akıncı Vural ZB, Coşkun G. Örgüt Kültürü: İletişim, Liderlik, Motivasyon, Bağlılık ve Performans Açısından Değerlendirme, Nobel Yayınları, Ankara, s, 141-142, 2007.

- 2- Swailes S. Organizational Commitment: A critique of the construct and measures. *International Journal of Management Reviews*. 2002; 4 (2): 155-178.
- 3- Meyer JP, Allen NJ. A three-component conceptualization of organizational commitment. *Human Resource Management Review*. 1991, 1:61-98.
- 4- Özutku H. Örgüte duygusal, devamlılık ve normatif bağlılık ile iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*. 2008,37(2): 79-97.
- 5- Allen NJ, Meyer JP. The measurement antecedents of affective, continuance and normative commitment to the organization. *Journal of Occupational Psychology*. 1990, 63: 1-18.
- 6- Wiener Y. Commitment in organization a normative view. *Academy of Management Review*, 1982, 7(3): 418-428.
- 7- Ayyıldız T, Yüksel A, Hançer M. Kurumsal yönetim: Çalışanların örgütsel bağlılığı üzerine etkisi. *Seyahat ve Turizm Araştırmaları Dergisi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın*, 2007.
- 8- Durna U, Eren V. Üç bağlılık unsuru ekseninde örgütsel bağlılık. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*. 2005, 6(2):210-219.
- 9- Park SM, Rainey HG. Antecedents, mediators, and consequences of affective, normative, and continuance commitment: empirical tests of commitment effects in federal agencies. *Review of Public Personnel Administration*, 200, 27(3):197-226.
- 10- Özkan Y. Örgütsel sosyalleşme sürecinin öğretmenlerin örgüte bağlılıklarına etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.
- 11- Ingersoll RM. Teacher professionalization and teacher commitment: a multi level analysis. *National Center for education statistics, statistical analysis report, New Jersey: Washington DC*. (1997).
- 12- Balay R. Özel ve resmi liselerde yönetici ve öğretmenlerin örgütsel bağlılığı (Ankara İli Örneği), (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara, 2000.
- 13- Demirkıran T. Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş Tatminleri İle Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul*, 2004.
- 14- Balay R. Yönetici ve Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, (2000).
- 15- Çakır A. İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin örgütsel bağlılık düzeyleri ve okul kültürü algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul*, 2007.
- 16- Üzüm H. Gençlik ve spor genel müdürlüğünde görevli spor uzmanlarının örgütsel bağlılığı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*, 2005.
- 17- Angle HL, Perry JL. An empirical assessment of organizational commitment and organizational effectiveness. *Administrative Science Quarterly*, 1981, 26: 1-14.
- 18- Luthans F, Baack D, Taylor L. Organizational Commitment: Analysis of Antecedents, *Human Relations*. 1987;40(4):219-236.
- 19- Abdullah MHA, Shaw JD. Personal factors and organizational commitment: main interactive effects in the United Arab Emirates. *Journal of Managerial Issues*, 1991, 11(1);77-93.
- 20- Benkhoff B. Disentangling organizational commitment. *Personnel Review*, 1997, 26(1-2): 114-131.
- 21- Özcan EB. Örgütsel bağlılık ve iş değerleri arasındaki ilişki ilinde bir inceleme, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana*, 2008.
- 22- Yalçın A, İplik FN. Beş yıldızlı otellerde çalışanların demografik özellikleri ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma: Adana ili örneği, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2005, 14(1): 395-412.
- 23- Demirsoy E. Beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumu ve örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bolu*, 2009.
- 24- Cohen A. Age and tenure in relation to organizational commitment: A Meta-Analysis, *Basic and Applied Social Psychology*, 1993, 14 (2): 143-159.

KADINLARDA HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yücel OCAK¹ Yunus TORTOP¹

ÖZET

Bu çalışmada, genç kadınlarda 12 hafta uygulanan halk oyunları egzersiz programının, bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlandı. Araştırmaya 2011–2012 eğitim-öğretim yılında, Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde öğrenim gören 44 sağlıklı kadın üniversite öğrencisi gönüllü olarak katıldı. Bu öğrencilerden rastgele deney grubu (N=22) ve kontrol grubu (N=22) oluşturuldu. Kontrol grubuna herhangi bir egzersiz yaptırılmadı ve günlük yaşamlarına devam etmeleri sağlandı. Deney grubuna ise, 12 hafta, haftada 3 gün, hedef kalp atım sayılarının % 60–80' i şiddetinde ve 60–90 dakika arasında halk oyunları (horon) egzersizi yaptırıldı.

Araştırma verilerinin analizleri SPSS 18,0 istatistik paket programında yapılarak, tüm verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları belirlendi. Deneklerin grup içi, ön ve son test değerlerinin arasındaki farklılıkların tespitinde Paired-Samples t testi, gruplar arası değerlendirmelerde Independent-Samples t testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi 0,05 ve 0,01 olarak belirlendi.

Bu çalışmada, vücut ağırlıkları, vücut kitle indeksleri, vücut yağ oranları, bacak kuvvetleri, esneklik, sağ ve sol el kavrama kuvvetleri, anaerobik ve aerobik güç (maxVO_2) değerlerinde istatistikî açıdan ileri derecede anlamlı farklılıklar tespit edildi ($p<0,01$). Sonuç olarak, genç kadınlarda 12 haftalık halk oyunları eğitim çalışmalarının bazı fiziksel uygunluk parametrelerinde olumlu değişikliklere neden olduğu belirlendi.

Anahtar Kelimeler: Halk Oyunları, Egzersiz, Fiziksel Uygunluk

AN EXAMINATION OF THE EFFECTS OF FOLK DANCE EXERCISES ON SOME PHYSICAL FITNESS PARAMETERS IN WOMEN

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the effects of a 12 week long folk dance exercises program on some physical fitness parameters of young women. 44 healthy women who studied at Afyon Kocatepe University during 2011-2012 Academic Year volunteered to participate in this study. From those students, experimental (N=22) and control (N=22) groups were formed at random. The control group didn't do any exercises and continued their daily routine. On the other hand, the experimental group performed folk dance (horon) exercises three days per week for 12 weeks, each session lasted for 60-90 minutes, and the intensity of the heart rates was 60-80%.

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Afyonkarahisar (Yazışmadan sorumlu yazar: yocak@aku.edu.tr)

The data analysis of the research was done using the statistical SPSS 18.0 packet program and arithmetical average and standard deviation value of all the data were calculated. Paired Sample T- Test was used to determine the differences between intragroup pre and post-test values of the subjects and Independent Sample T-Test was used for the evaluation between the groups. Significant level was determined as 0.05 and 0.01.

Statistically significant differences were found in body weight, body mass indexes, body fat ratio, leg strength, flexibility, right and left hand grip, anaerobic and aerobic power (VO_2 max) between two groups. In conclusion, it was determined that 12 weeks folk dance exercises caused positive differences in some physical fitness parameters.

Key Words: Folk Dance, Exercise, Physical Fitness

GİRİŞ

Düzenli yapılan egzersizler tüm yaş gruplarında faydalıdır. Bilinçli yapılan egzersizlerin kan basıncının düşmesinde, esneklik, denge ve hareket yeteneğinin artmasında, kas ve kemik kütlesi kaybının azalmasında, ideal kilonun korunmasında, kişinin sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmesinde etkili olduğu bildirilmiştir [1].

Yapılan egzersizin hedeflenen gelişmeleri sağlaması açısından, doğru tekniklerin uygulanması ve kişilerin fiziksel özelliklerine uygun egzersiz türlerinin tespit edilmesi büyük önem taşımaktadır. Günümüzde egzersiz, sağlıklı bir yaşamın temel prensiplerinden biri olarak değerlendirilirken, sağlıklı bir yaşam, ancak egzersiz programlarının amaca uygun bir şekilde hazırlanmasıyla mümkün olmaktadır. Bu sebeple egzersiz protokolleri, değişik yaş gruplarına ve cinsiyete özgü planlanmalıdır [2].

Halk oyunları müzik eşliğinde vücudu koordineli bir biçimde kullanabilmeyi öğretir. Aynı zamanda hareket becerisi kazanabilme, vücudun tüm kısımlarının hareketlerini geliştirebilme ve müziğin ritmine uygun hareket üretebilme yetisi kazandırır [3].

Halk oyunları; insanların var olduğu günden bugüne, karakterini, duygularını, düşüncelerini ve manevi değerlerini, yansıtmak, günlük yaşamda karşılaştığı ve kitle olarak etkisinde kaldığı olayları tasvir etmek için yaptığı ve birtakım mesajlar verdiği ritmik hareketler bütünüdür [4].

Halk oyunlarının, günümüzde sanatsal ve sportif açıdan önem kazandığı görülmektedir. Türk halk oyunları sistematik ve geniş bir hareket formuna sahiptir. Organizmaya fiziksel ve fizyolojik açıdan sayısız yararlar sağladığı bir gerçektir.

Doğu Karadeniz bölgesinde oynanan horon, hızlı bir ritim, yüksek beceri ve koordinasyon gerektiren halk oyunu türlerinden biridir [5].

Bu çalışmada, aktif spor yapmayan genç kadınlarda 12 hafta uygulanan halk oyunları çalışma programının, bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin belirlenmesi amaçlandı.

MATERYAL VE METOT

Araştırmaya 2011–2012 eğitim-öğretim yılında, Afyon Kocatepe Üniversitesinde öğrenim gören 44 sağlıklı kadın üniversite öğrencisi gönüllü olarak katıldı. Bu öğrencilerden rastgele deney grubu (N=22) ve kontrol grubu (N=22) oluşturuldu. Deney grubundaki öğrencilerin ortalama yaşları $20,45 \pm 1,22$ yıl, boyları $162,36 \pm 5,38$ cm. ve vücut ağırlıkları $56,85 \pm 6,07$ kg, kontrol grubundaki öğrencilerin ortalama yaşları $20,09 \pm 1,71$ yıl, boyları $164,59 \pm 4,98$ cm. ve vücut ağırlıkları $56,32 \pm 4,05$ kg, olarak belirlendi. Deneklere uygulanan tüm ölçümler ve testler antrenman programı başlamadan iki gün önce (ön test) ve antrenman programı bittikten iki gün sonra (son test) olmak üzere iki kez yapıldı.

Uygulanan Halk oyunları Programına göre; kontrol grubuna herhangi bir egzersiz yaptırılmadı ve günlük

yaşamlarına devam etmeleri sağlandı. Deney grubuna ise; hedef kalp atım sayılarının %60-80'i şiddetinde 12 hafta, haftada 3 gün, 90 dakika horon türünde halk oyunları çalışmaları yaptırıldı. Denekler daha önce bir sportif faaliyette aktif olarak yer almamış kadın niversite öğrencilerinden oluşturuldu. Her çalışmada deneklerin hedef kalp atım sayıları polar saatlerle kontrol edildi. Antrenman öncesinde 15-20 dakika ısınma, antrenman bitiminde 5-10 dakika soğuma egzersizleri yaptırıldı.

Uygulanan Testler;

Boy, Vücut Ağırlığı ve Vücut Kitle İndeksi; deneklerin vücut ağırlıkları 0.01 kg hassasiyeti olan SECA marka tartı aletinde kilogram cinsinden üzerlerinde tişört ve tayt olacak şekilde çıplak ayakla ölçüldü. Deneklerin Boyları ise, yine SECA marka tartı aletinde sabit bulunan, 0.01 cm hassasiyetinde metal bir metre ile dik pozisyonda ve çıplak ayaklı olarak ölçüldü.

Dinlenik Kalp Atım Sayıları; sabah uyandıklarında kalkmadan, sırt üstü yatar vaziyette, el bileğinin i kısmındaki radial arterden 15 sn süresince kalp atımının sayılması ve 4 ile çarpılması sonucu 1 dakikadaki atım sayısı hesaplandı.

Vücut Kitle İndeksi; vücut ağırlığı/(boy)² formülüne göre hesaplandı.

Deri altı yağ lçm; Holtain marka skinfold kaliperle, antropometrik ölçüm protokolüne uygun olarak M. tricepsbrachii, M. bicepsbrachii, M. subscapularis, M. pectoralis, M. quadriceps femoris kasları ve suprailiac bölgeleri üzerinden alındı [6]. Vücut yağ yüzdesinin belirlenmesi için "Lange"nin formülü kullanıldı [7].

Lange vücut yağ yzdesi=

$$(Biceps+Triceps+Subscapula+Pectoral+Suprailiac+Quadriceps) \times 0,097 + 3,64$$

Bacak Kuvveti lçm; TAKEI BACK-D marka dijital sırt-bacak dinamometresi ile yapılmıştır. Dinamometre izometrik kuvvetin belirlenmesine yönelik olarak, deneklerin ayak boyuna göre ayarlandı. Daha sonra deneklerden cihaza olabildiğince kuvvet uygulaması istendi. İki deneme sonucunda elde edilen en iyi sonuç, en yüksek değer olarak kabul edildi.

Esneklik; Deneklerin esneklik ölçümleri esneklik sehpası kullanılarak otur-uzan (sit-reach) testi ile gerçekleştirildi.

El Kavrama Kuvveti; 0–100 kg. arası kuvvet ölçen TAKEI GRIP- D marka el dinamometresi ile yapıldı. Dinamometre araştırma grubunun el ölçüsüne göre ayarlandı. Ölçümler, araştırma grubu ayakta, kollar aşağıda sarkık vaziyette, dinamometreyi vcudaya temas ettirmeden maksimum kuvvetle sıklıkla gerçekleştirildi. Sağ ve sol el için ayrı ayrı iki kez ölçüm yapıldı ve en iyi değer kg olarak tespit edildi.

Dikey Sıırma ve Anaerobik Güç; Elektronik TAKEI JAMP-MD marka Jump-metre kullanılarak dikey sıırma yaptırıldı. Bu işlem üç kez tekrar edildi. En iyi değer cm olarak kaydedildi. Sıırılan mesafe Lewis formülü uygulanarak anaerobik güç (kg.m/sn.) değeri hesaplandı [8].

$$P = \sqrt{4,9} (w) \sqrt{D}$$

P=Anaerobik güç (kg-m/sn), W=Vcut ağırlığı (kg), D=Sıırma mesafesi (m).

Aerobik G; aerobik gücün hesaplanması için "Multistage Shuttle Run" testi kullanıldı [9]. Bu test için sinyal aralarının her bir dakikada 0,5 km/s artan kalibre edilmiş bir kaset kullanıldı. Deneklerden her sinyalde 20m'nin sonundaki çizgiye temas etmeleri istendi. Sinyal geldiğinde 20m'yi belirleyen çizgilerin bir metre önündeki çizgilere iki kez üst üste ulaşamayan denek için test sonlandırıldı. Testin sonunda deneklerin koştukları seviye ve mekik sayısına göre maxVO₂ hesaplandı (Deneklerin maxVO₂ değerleri; testteki mekik sayılarının tablodaki karşılığına bakılarak ml/kg/dk olarak belirlendi).

Araştırma verilerinin analizleri; SPSS 18,0 istatistik paket programında yapıldı. Tüm verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları belirlendi. Deneklerin grup içi n ve son test değerlerinin arasındaki farklılıkların tespitinde Paired-Samples t testi, gruplar arası değerlendirmelerde ise Independent-Samples t testi kullanıldı. Anlamlık düzeyi 0,05 ve 0,01 olarak belirlendi.

BULGULAR**Tablo 1.** Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test değerlerinin gruplar arası karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	ÖN TEST					SON TEST				
		A.O	Sd	Fark	t	p	A.O	Sd	Fark	t	p
Yaş (yıl)	Deney	20,45	1,22	-0,36	-0,89	,423	-	-	-	-	-
	Kontrol	20,09	1,71								
Boy (cm)	Deney	162,36	5,38	2,23	1,42	,162	-	-	-	-	-
	Kontrol	164,59	4,98								
Dinlenik Nabız (Atım Sayısı)	Deney	74,18	2,03	-0,77	-1,31	,197	73,77	1,95	-0,18	-0,31	,758
	Kontrol	73,41	1,86				73,59	1,94			
Vücut Ağırlığı (kg)	Deney	56,85	6,07	-0,53	-0,33	,737	53,27	5,03	3,18	2,39	,021*
	Kontrol	56,32	4,05				56,45	3,68			
Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²)	Deney	21,60	2,16	-0,29	-0,47	,637	20,23	1,86	1,21	2,09	,042*
	Kontrol	21,31	1,82				21,44	1,96			
Vücut Yağ Oranı (%)	Deney	23,03	4,94	-1,02	-0,72	,471	19,22	4,00	2,89	2,06	,046*
	Kontrol	22,00	4,41				22,12	5,23			
Bacak Kuvveti (kg)	Deney	65,54	13,81	-1,93	-0,55	,581	68,01	13,44	-4,57	-1,34	,187
	Kontrol	63,61	8,62				63,44	8,62			
Esneklik (cm)	Deney	25,17	5,69	-0,81	-0,49	,622	27,80	5,27	-3,58	-2,25	,029*
	Kontrol	24,35	5,22				24,22	5,25			
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	Deney	27,05	4,19	0,69	0,57	,568	30,70	4,21	-3,17	-2,57	,014*
	Kontrol	27,74	3,79				27,52	3,95			
Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	Deney	26,15	4,80	1,32	0,92	,362	27,85	4,62	-0,56	-0,39	,698
	Kontrol	27,48	4,74				27,28	4,95			
Anaerobik Güç (kg-m/sn)	Deney	92,36	6,82	-1,30	-0,57	,572	93,78	6,66	-2,93	-1,35	,183
	Kontrol	91,06	8,27				90,85	7,63			
Aerobik Güç (ml/kg/dk)	Deney	28,55	5,99	-0,14	-0,07	,941	31,86	5,85	-3,68	-2,05	,046*
	Kontrol	28,41	6,18				28,18	6,01			

*p<0,05

Tablo 1’de gruplar arası karşılaştırmalar incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının ön test sonuçlarında istatistikî açıdan bir farklılığa rastlanmadı (p>0,05). Ancak grupların son test sonuçlarına göre, vücut ağırlığı (kg), vücut kitle indeksi (kg/m²), vücut yağ oranları (%), esneklik (cm), sağ el kavrama kuvveti (kg), ve aerobik güç (maxVO₂) değerlerinde istatistikî açıdan anlamlı farklıklar tespit edildi (p<0,05).

Tablo 2. Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test değerlerinin gruplar içi karşılaştırılması

		DENEY GRUBU N=22					KONTROL GRUBU N=22				
Değişkenler	Ölçüm	A.O	Sd	Fark	t	p	A.O	Sd	Fark	t	p
Dinlenik Nabız (Atım Sayısı)	Ön Test	74,18	2,03	0,41	2,61	,016*	73,41	1,86	-0,18	-0,94	,358
	Son Test	73,77	1,95				73,59	1,94			
Vücut Ağırlığı (kg)	Ön Test	56,84	6,07	3,57	13,42	,000**	56,32	4,05	-0,14	-0,56	,576
	Son Test	53,27	5,03				56,45	3,68			
Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²)	Ön Test	21,60	2,16	1,37	14,89	,000**	21,31	1,82	-0,13	-1,12	,273
	Son Test	20,22	1,86				21,44	1,96			
Vücut Yağ Oranı (%)	Ön Test	23,03	4,94	3,80	10,89	,000**	22,00	4,41	-0,11	-0,37	,715
	Son Test	19,22	4,00				22,12	5,23			
Bacak Kuvveti(kg)	Ön Test	65,54	13,81	-2,47	-9,04	,000**	63,61	8,62	0,16	3,92	,430
	Son Test	68,01	13,44				63,44	8,62			
Esneklik(cm)	Ön Test	25,17	5,69	-2,63	-13,0	,000**	24,35	5,22	0,12	0,58	,566
	Son Test	27,80	5,27				24,22	5,25			
Sağ El Kavrama(kg)	Ön Test	27,05	4,19	-3,65	-11,9	,000**	27,74	3,79	0,21	0,56	,581
	Son Test	30,70	4,21				27,52	3,95			
Sol El Kavrama(kg)	Ön Test	26,15	4,80	-1,69	-5,20	,000**	27,48	4,74	0,19	0,69	,494
	Son Test	27,85	4,62				27,28	4,95			
Anaerobik Güç (kg-m/sn)	Ön Test	92,36	6,82	-1,41	-5,82	,000**	91,06	8,27	0,21	2,82	,389
	Son Test	93,77	6,66				90,85	7,63			
Aerobik Güç (ml/kg/dk)	Ön Test	28,55	5,99	-3,32	-12,09	,000**	28,41	6,18	0,23	2,93	,171
	Son Test	31,86	5,85				28,18	6,01			

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

Tablo 2’de deney ve kontrol gruplarının, vücut ağırlığı (kg), vücut kitle indeksi (kg/m²), Vücut yağ oranları (%), bacak kuvveti (kg), esneklik (cm), sağ ve sol el kavrama kuvveti (kg), anaerobik güç (kg-m/sn) ve aerobik güç (maxVO₂) değerlerinde istatistiki açıdan ileri derecede anlamlı bir farklılık olduğu görüldü (p<0,01).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Halk oyunlarındaki farklı yöreler üzerine yapılan birçok çalışmada, halk oyunları çalışmalarındaki hareketlerin fiziksel uygunlukla ilgili parametrelere olumlu etkisinin olduğu bildirilmiştir [10,11,12].

Deney grubunun istirahat nabızlarının 1. ölçümde ortalama 74,18±2,03 atım/dakika, 2. ölçümde ise,

73,77±1,95 atım/dakika sayısında olduğu görüldü. Bu durum azalma yönünde eğilim gösterirken, bu farklılık istatistikî açıdan 0,05 düzeyinde anlamlıydı. Kontrol grubunun ise 1. ve 2. ölçüm sonundaki istirahat nabız değerleri arasında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görüldü ($p>0,05$).

Kay (2008), halk oyuncular üzerinde yaptığı benzer bir çalışmada, halk oyunları çalışmalarının istirahat nabız değerlerinde düşüş yönünde etkili olduğunu bildirmiştir [13].

Deney grubunun vücut ağırlığı ortalamalarının 1. ölçümde 56,84±6,07 kg, 2. ölçümde ise 53,27±5,03 kg olduğu saptandı. Uygulanan 12 haftalık halk oyunları çalışmaları neticesinde, deney grubunun vücut ağırlıklarında azalma olduğu ve bu azalmanın istatistikî açıdan ileri derecede anlamlı olduğu belirlendi ($p<0,01$). Kontrol grubunda ise vücut ağırlığı değerlerinde istatistikî olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görüldü ($p>0,05$).

Deney grubunun vücut kitle indeksi değerlerinin ortalaması, 1. ölçümde 21,60±2,16 kg/m², 2. ölçümde ise 20,22±1,86 kg/m² olarak tespit edildi. Bu durum istatistikî olarak da anlamlılığı ifade etmekteydi ($p<0,01$). Kontrol grubunun vücut kitle indeksi değerleri arasında ise istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık yoktu ($p>0,05$).

Halk oyuncularına yönelik yapılan benzer bir çalışmada elde edilen araştırma bulgularında, düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan deneklerin vücut ağırlığında düşüş gözlemlendiği rapor edilmiştir [14]. Gupta ve ark. (2004) bale dansçıları ile kontrol grubunu karşılaştırdıkları bir çalışmada; bale dansçılarının kontrol grubuna göre, vücut kitle indeksi değerlerinin dikkate değer bir biçimde daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir [15].

Araştırmacılar çalışmalarında, orta şiddetteki aerobik egzersizlerin vücut ağırlığında düşüşe sebep olduğunu bildirmişlerdir [13,16].

Benzer araştırmalardaki vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi değerlerindeki bulgular, bu çalışmadaki bulgular ile paralellik gösterdi. 12 haftalık çalışma sonunda, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi değerlerindeki azalmanın nedeni, orta şiddetteki aerobik egzersizlerde vücuttaki yağın enerji kaynağı olarak daha fazla kullanılmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Bu çalışmada, deney grubunun vücut yağ oranlarının, çalışma öncesindeki ölçümde % 23,03±4,94 olduğu görüldürken, 12 hafta sonundaki ölçümlerde % 19,22±4,00 olduğu tespit edildi. Vücut yağ oranlarındaki bu azalma, istatistikî olarak da ileri seviyede anlamlıydı ($p<0,01$). Ancak kontrol grubunun 1. ve 2. ölçüm değerleri arasındaki fark istatistikî olarak anlamlı değildi ($p>0,05$).

Kaya'nın (2011) halk oyuncular üzerinde yapmış olduğu benzer bir çalışmada, 18-26 yaşları arasındaki zeybek ve horon oynayan erkek üniversite öğrencilerinin vücut yağ yüzde değerlerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Vücut yağ yüzdesi bakımından horon halk oyuncuları lehine anlamlı bir farklılık olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada, hareketlilik içeren yöre oyunlarının vücut yağ yüzdesini azaltarak fazla kiloların atılmalarını sağladığı ve vücut fonksiyonlarını geliştirdiği rapor edilmiştir [16]. McCord ve ark. (1989) düşük etkili dans antrenmanının aerobik kapasite, submaksimal kalp atım hızı ve vücut kompozisyonları üzerine etkilerini araştırmışlardır. Sonuç olarak erobik dansın dayanıklılık antrenmanı kadar kardiyovasküler sistemi geliştirdiği ve vücut yağını azalttığını rapor etmişlerdir [17]. Gupta ve ark. (2004) bale dansçıları ile kontrol grubunu karşılaştırdıkları bir çalışmada, daha fazla fiziksel aktivite ve daha hızlı oyun özelliklerinin, dansçıların yağ oranlarında düşüşe neden olduğu bildirmişlerdir [15].

Kannin ve Phil (2005) uzun ve kısa süreli egzersizin maxVO₂ ve beden yağına olan etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, her iki tip egzersizin de istatistiksel olarak anlamlı şekilde beden yağ yüzdesinde düşüşe sebep olduğunu saptamışlardır [18]. Amano ve ark. (2001) obez erkek ve kadınlara uyguladıkları aerobik egzersiz sonucunda, deneklerin vücut yağ yüzdesini egzersiz öncesi % 29,6±1,3, egzersiz sonrasında ise % 26,6±1,3 olduğunu ve egzersiz öncesine göre anlamlı bir azalma tespit ettiklerini bildirmişlerdir [19]. Bu sonuçlar, egzersizlerde yağların oksidasyona uğrayarak enerji kaynağı olarak kullanılmasından dolayı, vücut ağırlığında ve vücut yağ yüzdesinde azalmanın olacağını ifade etmektedir.

Halay ve horon yöresi halk oyuncularının antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi ve karşılaştırılmasına yönelik yapılan bir araştırmada, triceps, subscapular, abdomen yağ ölçümü değerleri horon grubunda daha düşük bulunmuştur. Bu durum, horon oyununun daha çok fiziksel aktivite gerektiren, aynı zamanda daha hızlı oynanan bir oyun olması ile açıklanmıştır [11].

Halkoyun türleri içerisinde horonun hızlı bir ritme sahip ve üst düzeyde aerobik egzersiz formatında

olması, bu çalışma ve diğer benzer çalışmalarda yağ yüzdesindeki azalmanın nedeni olarak gözükmektedir. Alp (2010) 12 kız 13 erkekte oluşmuş ve Siirt yöresi oynayan 15–18 yaş grubu deneklerin deri kıvrım kalınlıklarını tespit etmek için, vücudun 4 ayrı bölgesinden aldığı ölçüm değerlerinde, deney öncesi ve sonrasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Sadece abdominal bölgede olumlu yönde bir azalma ve anlamlı bir fark tespit ederken, diğer bölgelerde ise anlamlı bir farka rastlanmadığını bildirmiştir [20]. Bu sonuçların bu çalışma ve diğer benzer çalışmalarda sonuçlardan farklı olması durumu, Siirt yöresi oyunlarının horona göre daha düşük tempoda ve daha düşük aerobik % ile yapılan bir halk oyunları türü olmasından kaynaklanmış olabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan bu çalışmada bacak kuvveti ortalama değerlerinin, çalışma öncesinde $65,54 \pm 13,81$ kg, çalışma sonrasında ise, $68,01 \pm 13,44$ kg olduğu tespit edildi. Bu artış yönündeki farklılığı istatistikî açıdan da anlamlı olduğu görüldü ($p < 0,01$).

Ünveren (2005) halk oyuncularına yönelik yaptığı benzer bir çalışmada, düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan deneklerin bacak kuvvetinde artış olduğunu bildirmiştir [14]. Bu durum horon türü çalışmaların alt ekstremiteler üzerinde kasal kuvvete yönelik egzersiz uygulamaları içerdiği düşüncesiyle açıklanabilir.

Yapılan bu çalışmada esneklik değerleri incelendiğinde, deney grubunun egzersiz öncesi $25,17 \pm 5,69$ cm olan esneklik ortalama değerlerinin, egzersiz sonrasında $27,80 \pm 5,27$ cm olduğu görüldü. Bu farklılığı istatistikî açıdan ileri derecede anlamlı olduğu belirlendi ($p < 0,01$). Bu sonuçlara göre, horon türü halk oyunları çalışmalarının, eklem hareket sınırlarını zorlayarak, eklem hareketliliğini geliştirdiği söylenebilir. Alp (2010) yaptığı benzer bir çalışmada, katılan öğrencilerin esnekliklerinin gelişme gösterdiğini rapor etmiştir [20].

Deney grubunun sağ el kavrama kuvveti ortalama değerlerinin, egzersiz öncesinde $27,05 \pm 4,19$ kg, egzersiz sonrasında $30,70 \pm 4,21$ kg olduğu tespit edildi. Sol el kavrama kuvvetinin ortalama değerlerinin egzersiz öncesi $26,15 \pm 4,80$ kg, egzersiz sonrasında ise $27,85 \pm 4,62$ kg olduğu görüldü. Bu durum her iki el kavrama kuvvetinde de artış yönünde eğilim gösterirken, bu artış yönündeki farklılıklar istatistikî açıdan 0,01 düzeyinde anlamlıdır. Bu durum genel olarak çalışma grubunun anaerobik güç değerlerinin artmasıyla açıklanabilir.

Kay (2008) yaptığı benzer bir çalışmada, düzenli halk oyunları çalışmalarının sağ el ve sol el kavrama kuvvetinde, istatistikî olarak anlamlı bir artış olduğunu bildirmiştir [13].

Bu çalışmada anaerobik güç değerlerinin, çalışma öncesinde $92,36 \pm 6,82$ kg-m/sn, çalışma sonrasında ise, $93,77 \pm 6,66$ kg-m/sn olduğu tespit edildi. Anaerobik güç değerlerindeki artıştaki farklılığın istatistikî açıdan ileri derecede anlamlı olduğu belirlendi ($p > 0,01$). Ancak kontrol grubunun 1. ve 2. ölçüm değerleri arasındaki fark istatistikî olarak anlamlı değildi ($p > 0,05$).

Pekkarinen ve ark. (1989) haftada 3 gün 4'er saat dans eden 27 erkek balet üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda; baletlerin patlayıcı kuvvet, bacak kaslarının mekanik kuvveti ve aerobik güçlerinin yüksek değerlerde olduğunu bildirmişlerdir [21]. Devlet halk dansları kadın oyuncularını üzerinde yapılan bir çalışmada, anaerobik güç ortalamasının $100,62 \pm 22,68$ kg-m/sn olduğu bildirilmiştir [22]. Karacan ve ark. (2004) obez orta yaş kadınlar ile menopoz dönemindeki kadınlarda uzun süreli düzenli yapılan aerobik egzersizlerin, anaerobik güçlerinde olumlu yönde değişikliklere sebep olduğunu bildirmişlerdir [23].

Dans çalışmalarında kollar ve bacaklar daha dinamiktir ve izotonik hareket kalıplarında kullanılmaktadır. Bu tür hareketler dansla oldukça fazla tekrarlandığından çalışan kişilerin anaerobik güçleri önemli düzeyde geliştirilebilmektedir [24].

Yapılan bu çalışmadaki deney grubunun MaxVO_2 değerlerinin, çalışma öncesinde $28,55 \pm 5,99$ ml/kg/dk olduğu, çalışma sonrasında $31,86 \pm 5,85$ ml/kg/dk olduğu belirlendi. Bu olumlu farklılığı, istatistikî olarak ileri derecede anlamlı olduğu görüldü ($p < 0,01$). Kontrol grubunun maxVO_2 değerlerinin arasında istatistikî açıdan anlamlı bir farklılık yoktu ($p > 0,05$).

Micheli ve ark. (1984), 25 profesyonel kadın dansçı üzerinde yaptıkları bir çalışmada, maxVO_2 değerlerini ortalama $41,8$ ml/kg/dk olarak bildirmişlerdir [25]. Kurt ve ark. (2008) bir çalışmalarında, düzenli ve uzun süreli yapılan aerobik egzersizlerin, orta yaş sedanter kadınlarda solunum parametrelerine pozitif etkileri olduğunu rapor etmişlerdir [26].

Chmelar ve ark. (1988) profesyonel bale ve modern dansçılar üzerinde yaptıkları bir çalışmada, bale dansçılarının maxVO_2 değerleri $42,2$ ml/kg/dk, modern dansçıların ise $49,1$ ml/kg/dk olarak tespit etmişlerdir

[27]. Alan ve ark. (2000) yaptıkları çalışmada, kadınlara 12 haftalık submaksimal seviyede aerobik antrenman programı uygulamışlar ve sonuçta deneklerin maxVO₂ değerlerinde % 9 oranında bir artış kaydetmişlerdir [28]. Ersöz ve ark. (1996) yaşları 30–45 arasında olan 17 kadına, 8 hafta, haftada 3 gün 45–60 dakika süre ile % 50–75 şiddetinde aerobik egzersiz uyguladıkları çalışmanın sonunda, maxVO₂ değerlerinde % 26'lık anlamlı yükselme saptamışlardır [29]. Yaptığımız bu çalışmada da maxVO₂ değerlerindeki artışın % 12 olduğu tespit edildi. Bu çalışmadaki sonuçların, Ersöz'ün çalışmasındaki artış oranından düşük, Alan'ın çalışmasındaki sonuçlarla yakın olduğu belirlendi.

İncelenen pek çok çalışmada da, orta şiddette düzenli olarak %50-80 şiddetinde yapılan aerobik egzersizlerin, maxVO₂'yi arttırdığı belirtilmektedir [30,31,32,33].

Ünveren (2005) halk oyuncular üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada, aerobik güç ortalamalarını kadınlarda 37.23±5.84 ml/kg/dk olarak tespit etmişlerdir [14]. Ünveren'in deneklerinin halk oyunlarını uzun zamandır yapıyor olmaları bu farklılığı ortaya çıkardığı söylenebilir. Bu çalışmadaki deneklerde 12 hafta olan zamanı daha da arttırdığımızda, benzer sonuç elde edileceği düşünülmektedir.

Gerek'in (2007) halk oyuncular ile sportif eğitim alan üniversite öğrencilerini karşılaştırdığı bir çalışmada, halk oyunlarının egzersiz niteliği ve hareket özelliği taşıması itibarıyla sportif özelliklerinin varlığına dikkat çekilmiş ve eğitim sürecinde bireye fiziksel ve fizyolojik açıdan olumlu katkılarının olduğu bildirilmiştir. Ayrıca halk oyunları eğitimi alan üniversite öğrencileri ile spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının benzer özellikler gösterdiği rapor edilmiştir [10].

Bu çalışmanın sonuçları ile benzer diğer çalışmalar incelendiğinde, düzenli halk oyunları çalışmasına katılan kişilerin bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerin olumlu yönde geliştiği ve fiziksel uygunluğun olumlu yönde etkilendiği görülmektedir.

Sonuç olarak; 12 haftalık halk oyunları eğitim çalışmalarının dinlenik nabızı, kilo kontrolünü, vücut yağ oranını, bacak kuvvetini, el kavrama kuvvetini ve esneklik gelişimini olumlu yönde etkilediği, ayrıca anaerobik kapasite ve aerobik verimliliği geliştirdiği tespit edildi. Bu tür egzersizlerin sadece boş zamanları değerlendirme veya sosyal aktivite olarak yapılmasının yanı sıra, aynı zamanda bireylerin fiziksel ve fizyolojik gelişimleri açısından kondisyon merkezlerinde de yer almasının faydalı olabileceği sonucuna varıldı.

KAYNAKLAR

1. Shephard RJ. Aging and Exercise, In: Encyclopedia of Sports Medicine and Science, T.D.Fahey (Editor), Internet Society for Sport Science; <http://sportssci.org>.7 March, 1998.
2. Zorba E. Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Meyir Matbaası, Ankara, 1999.
3. Mertoğlu E. Okul öncesi Eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş grubundaki çocukların ritim algılamalarının incelenmesi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel Bilimler ana bilim dalı, Türk halk müziği programı, Sanatta yeterlilik Doktora Tezi, İstanbul, 2002.
4. Altuğ N. Halk oyunlarının öğretiminde müziğin yeri, önemi ve faydalanma yolları. Türk Halk oyunlarının öğretiminde karşılaşılan problemler sempozyumu bildirileri, (6-8 Mart 1990 İstanbul) Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1991.
5. Cihanoğlu S. Trabzonda Oynanan Oyunlar, Eser Ofset Mat. Yay. San. Tic. Ltd. Şti, I. Baskı, Trabzon, 1997.
6. Zorba E, Ziyagil MA. Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Ereğ Ofset. Trabzon, 1995, s 252–282.
7. Açıkada C, Ergen E, Alpar R, Sarpyener K. Erkek Sporcularda Vücut Kompozisyonu Parametrelerinin İncelenmesi, Spor Bilimleri Dergisi, 1991, 2(2): 11.
8. Tamer K. Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve değerlendirilmesi, Türkerler Kitapevi, Ankara, 1995, s, 138–140.
9. Leger LA, Lambert JA. Maximal multistage 20 m shuttle run test to predict VO₂ max. European Journal of Applied Physiology, 1982, 49: 1–5.
10. Gerek Z. Halk Oyunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit ile Karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Erzurum, 2007, 9(1): 11-21.
11. Karacabey K, Durgun R, Sönmez E, Adiloğulları İ, Özmerdivenli R. Halay ve Horon yöresi Halk Oyuncularının Antropometrik Ölçümlerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, Elazığ, 2008.
12. Kirdiş E. Halk Oyunları Çalışmalarının Denge Performansına Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2010.
13. Kay HC. 12 Haftalık Düzenli Halkoyunları Çalışmalarının, Üniversiteli Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi, Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim

- Dalı, Yük Lisans Tezi. Afyonkarahisar, 2008.
14. Ünveren A. Türk Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 2005.
 15. Kaya İ. Zeybek ve Horon Halkoyunları Topluluklarında Oynayan Erkek Halkoyuncuların Vücut Yağ Yüzdeleri ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2011, 13(3): 378–382.
 16. McCord P, Nichols J, Patterson P. The Effect of Low Impact Dance Training on Aerobic Capacity, Submaximal Heart Rates and Body Composition of College-Aged Females. *J Sport Med Phys Fitness*, 1989, 29 (2): 184-188.
 17. Osei-Tutu Kannin B, Campagna PD. The effect of short –vs. long- bout exercise on mood, VO2 max and percent body fat, *Preventive Medicine*, 2005, 40: 92–98.
 18. Amano M, Kanda T, Maritani T. Exercise training and autonomic nervous system activity in obese individuals, *Med Sci Sports Exerc*; 2001, 33 (8): 1287–1291.
 19. Alp MZ. Halk Oyunlarının Ritim Duygusu, Vücut Kompozisyonu ve Reaksiyon Zamanının Gelişimi Üzerine Etkisi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2010.
 20. Pekkarinen H, Litmanen H, Mahlamaki S. Physiological profiles of Young Boys Training in Ballet, *Br J Sports Med*, 1989; 23 (4): 245-249.
 21. Baltacı G, Ergun N. Devlet Halk Dansları Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1996, 1(3): 11-17.
 22. Karacan S, Çolakoğlu FF, Erol E. Obez orta yaş kadınlar ile menopoz dönemindeki kadınlarda aerobik egzersizin bazı fiziksel uygunluk değerlerine etkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (E.Ü. Journal of Health Sciences)*, 2004; 13(1): 35–42.
 23. Deborahj N, Alberte P, Davidl G, Timothyd W. Cardiac Frequency And Caloric Cost Of Aerobic Dancing In Young Women. *JOPERD*, 1988; 229-233.
 24. Micheli LJ, Gillespie WJ, Walaszek A. Physiologic Profiles of Female Professional Ballerinas. *Clin Sports Med*, 1984, 3(1): 199-209.
 25. Kurt S, Hazar S, Alpay B, İbiş S. Orta yaş sedanter kadınlarda sekiz haftalık step-aerobik egzersizin solunum parametrelerine etkisi, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu. 545–549, 2008.
 26. Chmelar RD, Schultz BB, Ruhling FSS, Johnson MB. Physiologic Profil Comparing Levels and Styles of Female Dancers, *Phys. Sports Med*, 1988, 16(7): 87-96.
 27. Alan C, Utter C, Whitcomb DC, Nieman DE, Butterworth DE, Vermillion SS. Effects of exercise training on gallbladder function in an obese female population, *Med Sci Sports Exerc*, 2000; 32(1): 41-45.
 28. Ersöz G, Gündüz N, Koz M. Orta Yaşlı sedanter kadınlarda haftada iki gün yapılan aerobik egzersiz eğitiminin etkileri, Türk Fizyolojik Bilimler Derneği, 22. Ulusal Kongresi, Bursa, 1996.
 29. Asikainen TM, Miilumpalo S, Oja P, Rinne M, Pasanen M, Vuori I. Walking trials in post menopausal women: Effect of one vs two daily bouts on aerobic fitness, *Scand. J Med Sci Sports*, 2002, 12(2): 99-105.
 30. Blake A, Miller WC, Brown DA. Adiposity does not hinder the fitness response to exercise training in obese women, *J. Sports Med Phys Fitness*, 2000, 40(2): 107-177.
 31. Davy KP, Willis WL, Seals DR. Influence of exercise training on heart rate variability in post-menopausal women with elevated arterial blood pressure, *Clin Physiol*, 1997, 17(1): 31–40.
 32. Wilmore JH, Green JS, Stanforth PR, Gagnon J, Rankinen T, Leon AS ve ark. Relationship of changes in maximal and submaximal aerobic fitness to changes in cardiovascular disease and non-insulin dependent diabetes mellitus risk factors with endurance training, *The Heritage Family Study, Metabolism*, 2001, 50 (11): 1255-1263.

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SPOR ve PERFORMANS ARAşTIRMALARI DERGİSİ YAYIN ve YAZIM 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 değerlendirilmeye alınır.
 - 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 altında yazıdaki katkı sıralarına göre yazar/yazarların ad ve soyadları, adresleri telefon numaraları ve E-mail adresleri sola yaslanarak alt alta sıralanır. Yazarların içerisinde yazılmadık 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 yayımlanmış ya da yayımlanmamış yazılarına 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 sorumluluğu 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 yazılıklar düzeyinde olmayan kişilere birkaç cümlelik teşekkür yazabilirler. Yazılması halinde Ana metnin sonunda ve Kaynaklar kısmından önce verilmelidir.
 - 5)Kaynaklar: Çalışmada; mümkün olduğunca yeni ve çalışmayı doğrudan ilgilendiren kaynaklara yer verilmelidir. Kaynak sayısının 40 adeti aşmaması tavsiye edilmektedir.
 - 6)Ana Metinde Kaynak Belirtilmesi
a)Kaynaklar belirtildikleri 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, diğer 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 belirtilecek şekilde ana metninde 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, metninde 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 sıralanmalıdır. 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 ki 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

Aboud 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 chapter, 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: