multicongress

II. Uluslararası Multidisipliner Çalışmaları Kongresi

4-5 Mayıs 2018, Adana-Türkiye

2nd International Congress on Multidisciplinary Studies

4th-5th May 2018, Adana-Turkey

Bildiri Tam Metin Kitabı

Proceeding Book

Spor Bilimleri

Sports Sciences

Editör / Editor

Doç. Dr. Meriç ERASLAN

AKADEMİSYEN KİTABEVİ

Editörler / Editors • Doç. Dr. Meriç Eraslan

Kapak Tasarım / Cover Design • Emre Uysal

Kitap Tasarım / Book Design • M. Fatih SANSAR

Birinci Basım / First Edition• © Ekim 2018 // October 2018-ANKARA

ISBN: 978-605-258-098-1

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Akademisyen Kitabevi'ne aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz

Yayıncı / Publisher • Akademisyen Kitabevi

Akademisyen Kitabevi Adres /Address:

Halk sokak No: 5/A Yenişehir / Ankara
Tel : +90 (312) 431 16 33
GSM : +90 (533) 765 23 74

web: www.akademisyen.com

e-mail: info@akademisyen.com

İÇİNDEKİLER/ CONTENTS

ÖN SÖZ.....VII

KURULLAR.....VII

DÜZENLEYEN KURUM /ORGANIZING INSTITION..... VIII

DESTEK VEREN KURUMLAR / SPONSORS VIII

DÜZENLEME KURULU BAŞKANI / CHAIR OF ORGANIZING COMMTTEE VIII

DÜZENLEME KURULU / ORGANIZING COMMITTEE VIII

BİLİM VE HAKEM KURULU / SCIENCE AND REFEREE BOARD IX

SEKRETERYA..... XIII

GRAND SLAM TENİS TURNUVALARI FİNAL MAÇLARININ BAZI DEĞİŞKENLERİN ZEMİNLERE GÖRE KAZANMAYA ETKİSİNİN İNCELENMESİ 1

EUROLEAGUE FİNAL MAÇLARININ BAZI DEĞİŞKENLERİN KAZANMAYA ETKİSİ 8

YÜZME SPORUNUN YAŞAM KALİTESİNE KATKILARI..... 15

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN AHLAKTAN UZAKLAŞMA DÜZEYLERİ 20

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BULUNAN ÇOCUKLARDA SPORA KATILIMIN İNCE MOTOR BECERİLERİN GELİŞİMİNE ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ..... 29

GENÇ FUTBOLCULARDA DAR ALAN OYUNLARININ FİZYOLOJİK YAPI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ..... 33

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN DEĞER ALGILARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ 38

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARINDA MESLEKİ ÖZ-YETERLİK ALGISI İLE ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNE YÖNELİK TUTUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ..... 45

TÜRKİYE'DE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN MESLEK YAŞAMLARINDA KARŞILAŞTIKLARI SORUNLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ..... 52

ALGILANAN STRES DÜZEYİ, FİZİKSEL AKTİVİTE VE BEDEN KÜTLE İNDEKSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ..... 57

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN VE KATILMAYAN BİREYLERİN SOSYAL PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ 66

ÖN SÖZ

Multidisipliner alanlarda yapılan çalışmalar, 21. yüzyılda dünya çapında ilgi gören ve desteklenen çalışmaların başında gelmektedir. Bu bağlamda dünyada birçok üniversitede multidisipliner programlar açılmıştır. Bunun doğal bir sonucu olarak, dünyanın önde gelen ülkelerinde multidisipliner konular üzerine çalışan bilim insanı sayısı her geçen gün artmaktadır. Multidisipliner alanlardaki çalışmalar dünya çapında hız kazanırken Türkiye'de de Yüksek Öğretim Kurumu tarafından multidisipliner programlar desteklenmeye başlanmıştır. Bununla birlikte, multidisipliner alanda Türkiye'de yapılan çalışmalar halen yeterli düzeyde değildir.

4-5 Mayıs 2018 tarihlerinde Adana'da gerçekleştirdiğimiz "II. Uluslararası Multidisipliner Çalışmaları Kongresi " ile farklı disiplinlerde çalışan bilim insanlarını bir araya getirerek, yeni bir bakış açısı ortaya çıkarmayı, disiplinler arasında bilgi etkileşimini sağlamayı ve multidisipliner çalışmalara bilim dünyasının dikkatini çekmeyi amaçladık. Bu amaç doğrultusunda; sempozyuma sunulan bildiriler kitaplaştırılarak bilim dünyasının hizmetine sunulmuştur. Sempozyuma katı veren kurumlara, kitabın ortaya çıkmasına katkı sağlayan meslektaşlarımıza teşekkürü borç biliriz.

KURULLAR

DÜZENLEYEN KURUM /ORGANIZING INSTITION

Çukurova Üniversitesi

DESTEK VEREN KURUMLAR / SPONSORS

Adana Büyükşehir Belediyesi

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Çağ Üniversitesi

Seyhan Belediyesi

SOBIAD

ASOS

Çukurova Araştırmaları Dergisi

ASOS Journal

Çukurova Üniversitesi Türkoloji Araştırmaları Dergisi

Çukurova Üniversitesi Türkoloji Araştırmaları Merkezi

ASOS Yayınları

Akademik İletişim

DÜZENLEME KURULU BAŞKANI / CHAIR OF ORGANIZING COMMTTEE

Doç. Dr. Haşim AKÇA, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

DÜZENLEME KURULU / ORGANIZING COMMITTEE

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye,

Prof. Dr. Ellie ABDİ, Montclair State Üniversitesi, ABD

Prof. Dr. Tomasz NIZNIKOWSKI, Józef Piłsudski Üniversitesi, Polonya

Doç. Dr. Meriç ERASLAN, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye

Yrd. Doç. Dr. Reza BEHDARİ, East Tahran Branch İslamic Azad Üniversitesi, İran

Öğr. Gör. M. Fatih SANSAR, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

BİLİM VE HAKEM KURULU / SCIENCE AND REFEREE BOARD

Prof. Dr. Ahmet DOĞANAY, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Alparslan DAYANGAÇ, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Cemal SAKALLI, Mersin Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Dana BABAU, (Medicine and Pharmacy of Targu Mures Üniversitesi, Romanya

Prof. Dr. Deniz ABİK, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Dušan MITIĆ, Belgrade Üniversitesi, Sırbistan

Prof. Dr. Emel ORAL, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Esat ARSLAN, Çağ Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. F. Duygu SABAN ÖKESLİ, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Prof.Dr. Feda Rehimov Hannanoğlu, Bakü Devlet Üniversitesi, Azerbaycan

Prof. Dr. Fikret DÜLGER, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Gencay ZAVOTÇU, Kocaeli Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Haluk BODUR, Gazi Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Himmet KARADAL, Aksaray Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. İbrahim ÖRNEK, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi İrem TÖRE, Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Kutluk Kağan SÜMER, İstanbul Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Mehmet ÇELİK, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Murat DURUKAN, Mersin Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Muzaffer SÜMBÜL, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Münir YILDIRIM, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Orhan BAŞ, Ordu Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Orhan DOĞAN, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Pelin YILDIZ, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Ramazan BİLGİN, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Roger ENOKA, Colarado Üniversitesi, ABD

Prof. Dr. Süleyman DÖNMEZ, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Turgay BİÇER, Marmara Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Tülin ARSEVEN, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye

Prof. Dr. Yahya Fatih AYAZ, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Ahmet İNCE, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Ahmet TEKE, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Aysel ÇİMEN, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Bülent ELİTOK, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Deniz ZEREN, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Erdem ÇANAK, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Evşen NAZİK, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Fatma Ebru İkiz, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Fürüzan ASLAN, İnönü Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Hülya YÜCEER, Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. İbrahim GİRİTLİOĞLU, Gaziantep Üniversitesi, Türkiye

Doç.Dr. İlter Ünlükaptan, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. İsmail ŞIK, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Mehmet Kasım ÖZGEN, Erciyes Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Mustafa Fedai ÇAVUŞ, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Mustafa ÜNVERDİ, Gaziantep Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Ömer KORKUT, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Rabia ÇİZEL, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye

Doç.Dr. Rovshan Aliyev, Bakü Devlet Üniversitesi, Azerbaycan

Doç.Dr. Saadet Gandilova Tagı kızı, Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi -UNEC, Azerbaycan

Doç.Dr. Südabe Salihova, Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi - UNEC, Azerbaycan

Doç. Dr. Şebnem HELVACIOĞLU, İstanbul Teknik Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Yavuz DUVARCI, İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Abdullah AKPINAR, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Ahmet Kürşat ERSÖZ, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Aqil Memmedov, Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi -UNEC, Azerbaycan

Dr. Öğretim Üyesi Aslıhan NAKİBOĞLU, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Baki BAĞRIAÇIK, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Banu ÖZTANRIÖVER, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Behçet Yalın ÖZKARA, Osmangazi Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Behzad DİVKAN, East Tahran Branch İSlamic Üniversitesi, İran

Dr. Öğretim Üyesi Berrin GÜNER, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Burcu GÜRKAN, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Dilan ALP, Şırnak Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Eray YAĞANAK, Mersin Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Erhan AKDEMİR, Anadolu Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Esengül İPLİK, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Fethi NAS, Bartın Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Gözde TANTEKİN ÇELİK, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Hakan GÜNEYLİ, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Gürol ZIRHLIOĞLU, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Hakkı ÇİFTÇİ, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Işıl IŞIK BOSTANCI, Mustafa Kemal Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim ÜyesiİrfanDÖNMEZ, Şeyh Edebali Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi İsmail Erim GÜLAÇTI, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Bülent ÖNER, Gelişim Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Emin KAHRAMAN, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Mir Hamid SALEHIAN, Tabriz Branch İslamic Azad Üniversitesi, İran

Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Fazıl HİMMETOĞLU, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Mustafa CANER, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Mustafa KILLI, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Mümine KAYA KELEŞ, Adana Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Neval AKÇA BERK, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Nil YAPICI, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Nurkhodzha Akbulaev, Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi -UNEC, Azerbaycan

Dr. Öğretim Üyesi Ramis KARABULUT, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Samet EVCİ, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Seda ÇELLEK, Ahi Evran Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Serdar GİRGİNER, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Sevda DOLAPÇIOĞLU, Mustafa Kemal Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Şahin EKBEROV, Azerbaycan Devlet İktisat Üniversitesi -UNEC, Azerbaycan

Dr. Öğretim Üyesi Toğrul NAĞIYEV, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Tolga AKAY, Kafkas Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Volkan YURDADOĞ, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğretim Üyesi Zehra Doğan SÖZÜER, Haliç Üniversitesi, Türkiye

Dr. Ali BİRBİÇER, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye

Dr. Fatih ERHAN, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Nermin TANBUROĞLU, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Nigar NAGİYEVA YORULMAZ, Girne Amerikan Üniversitesi, KKTC

SEKRETERYA

Araş. Gör. Ahmet KARDAŞLAR, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

Araş. Gör. Esra ASICI, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye

Okutman Pınar ÇAM, Çukurova Üniversitesi, Türkiye

GRAND SLAM TENİS TURNUVALARI FİNAL MAÇLARININ BAZI DEĞİŞKENLERİN ZEMİNLERE GÖRE KAZANMAYA ETKİSİNİN İNCELENMESİ*

Investigation on the Effects of Grain Slam Tennis Tourism by Finance By Some Variables of The Final Mathematics

Oktay ÇOBAN**

1.Giriş

Tenis tekler ve çiftler kategorisinde oynanan ve oyuncuların topu raket kullanarak, çizgilerle sınırlanmış alan içine bir defa sekerek veya hiç yere değmeden rakip sahanın çizgilerle belirlenmiş alana rakibinin karşılayamayacağı şekilde atabilmektir (Wikipedia, 2011).

Tenis bütün yaş gruplarında oynanabilen eğlenceli bir spor olmasının yanında dünyada çok sayıda sporseverin ilgiyle takip ettikleri popüler bir spor dalıdır. Tenis müsabakaları, Uluslararası Tenis Federasyonunun (ITF) belirlediği kurallara göre oynanır. Tenis maçları en üst düzey profesyonel oyunlardan (Grand Slam ve Olimpik tenis maçları), çocukların, yaşlıların ve tekerlekli sandalyeli sporcuların katıldığı başlangıç seviyesindeki erkek ve kadın turnuvalarına kadar değişkenlik gösterir (Fernandez-Fernandez , Mendez-Villanueva and Pluim, 2006).

Tenis Profesyonelleri Birliği (ATP) ve Kadınlar Tenis Birliği (WTA) yıl içinde birçok tenis turnuvası düzenlenmektedir. Bu turnuvalar arasındaki en itibarlı turnuvalar Grand Slam Turnuvaları (Avustralya açık, Fransa Açık, Wimbledon ve Amerika Açık) dır. (Tennis, 2016). Bu turnuvaların hepsi farklı kortlarda oynanırlar. Bu anlamda kortların özelliklerini bilmek, izlediğimiz oyunu anlamada bize daha iyi yardımcı olacaktır (spoura, 2018).

Toprak kort birçoklarına göre tenisin en verimli oynandığı kort tipidir. Zeminin toprak olması topun hızını yavaşlatır ve bu durum maçlarda daha uzun rallilerin olmasını sağlar. Toprak kort, agresif oynayan tenisçilerden ziyade direnci ve defansif gücü daha yüksek olan tenisçilere avantaj kazandırır. Toprak kortta top yerden daha yükseğe zıplar ve spin alır. Toprak kortun en büyük turnuvası Roland Garros, yani Fransa Açık Tenis Turnuvası'dır.

Çim kort toprak kortun aksine tenisin en hızlı oynandığı kort çeşididir. Oyunun akışı çimlerin uzunluğuna, en son ne zaman kesildiğine göre değişiklik gösterebilmektedir. Aynı zamanda kortta çok maç yapıldığında

---

*Bu çalışma II uluslararası multidisipliner çalışmalar kongresinde sözlü sunum olarak sunulmuştur.

** Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yozgat, Türkiye. oktay.coban@bozok.edu.tr

kort tahrip olabilmektedir. Çim kortlarda top yerden çok sekmez. Bu kortta başarılı olan tenisçiler genelde agresif oynayan ve bol winner arayan tenisçilerdir.

Sert zeminli kortlar genelde asfalt veya betondan yapılan kortlardır. Bu tarz kortlarda kullanılan malzemenin ne olduğu ve kalitesi oldukça önemlidir. Bazı sert zeminli kortlarda oyun çok hızlı oynanabilirken bazılarında kullanılan sentetik maddelerden dolayı topun daha fazla sektiği daha yavaş oyunlar oynanabilmektedir.

Sert zeminde oynanan en büyük iki turnuva Amerika Açık Tenis Turnuvası ve Avustralya Açık Tenis Turnuvası'dır. Amerika Açık'ta kullanılan zemin Decoturf adı verilen zemindir. Bu zeminde hızlı oyun oynamak makuldur ve top yerden daha az seker. Bu zeminde top fazla sekmez, topun yerden yükseleceği noktayı tahmin edip etkili vuruşlar yapmak daha kolaydır (spoura, 2018).

Maç analizleri sayesinde sportif performans için gerekli olan teknik ve taktik unsurlar etkili biçimde gözlemlenebilmekte, elde edilen verilerden hem antrenörler hem de sporcular için gerekli bilgiler sağlanabilmektedir (Gül, M., Gül,Gk., Ceylan, S., 2006)Bu bilgilerle sporcunun eksik yönleri bulunup gerekli antrenmanlar yaptırılmalı, ayrıca rakip oyuncuların eksik yönlerinin tespit edilmesiyle maçların taktikleri belirlene bilinir.

Çalışmanın amacı; Belirlenen yıllar arasında oynanan Grand Slam tenis turnuvaları final erkek maçlarının zemin farklılıklarının winner ve basit hata oranlarının kazanmaya etkisini ortaya koymaktır.

2.Materyal ve Metot

Grand Slam tenis turnuvalarının 2015, 2016, 2017 yıllarında oynanan final maçları incelendi. Toplamda 9 final maçı izlendi ve 18 Erkek sporcunun performansı ele alındı. Maçların internet ortamında kayıtlı bulunmaktadır. Çalışmada Fransa Açık, Wimbledon ve Amerika Açık final maçları incelendi. Amerika Açık ile Avustralya Açık sert zemin olmasından dolayı çalışmaya sadece Amerika Açık dahil edilmiştir. Final maçlarında; winner ve basit hata değişkenleri incelendi.

Veriler ilk olarak el notasyon yöntemi ile çizelgelere aktarıldı. Windows için SPSS 22,0 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alındı. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde; parametrik değişkenlerin analizi için Independent Samples T Testi ve nonparametrik değişkenlerin analizi için de Kruskal-Wallis H Testi uygulandı. Değişkenlerin Galip oyuncular ile Mağlup oyuncular Arasındaki Anlamlılık Düzeylerine bakıldı. Final maçlarında galip oyuncular ile mağlup oyuncular arasındaki anlamlılık düzeyleri incelenerek, saha zemininin kazanmaya etkisi ortaya konuldu.

3.Bulgular

Tablo 1. Final maçlarında turnuvalara göre kazanan ve kaybeden oyuncuların winner sayıları karşılaştırılması

Turnuvalar	Oyuncular	N	x±sd	t	p
Fransa Açık	Kazanan	3	42,66±16,56	1,850	,138
	Kaybeden	3	24,00±5,56		
Wımbolden	Kazanan	3	36,00±11,78	-,120	,910
	Kaybeden	3	37,66±21,03		
Amerika Açık	Kazanan	3	33,66±3,21	-,662	,544
	Kaybeden	3	39,33±14,46		

Turnuvalara göre kazanan ve kaybeden oyuncuların winner değişkeni karşılaştırılmasında (p<0,05) düzeyinde anlamlılık tespit edilmemiştir.

Tablo 2. Final maçlarında turnuvalara göre kazanan ve kaybeden oyuncuların basit hata sayıları karşılaştırılması

Turnuvalar	Oyuncular	N	x±sd	t	p
Fransa Açık	Kazanan	3	31,33±17,21	-,912	,413
	Kaybeden	3	45,33±20,25		
Wımbolden	Kazanan	3	12,00±4,00	-4,083	**,015***
	Kaybeden	3	29,00±6,00		
Amerika Açık	Kazanan	3	33,00±20,29	-1,102	,332
	Kaybeden	3	46,66±7,02		

*p>0,05

Turnuvalara göre kazanan ve kaybeden oyuncuların basit hata değişkeni karşılaştırılmasında Fransa Açık, Amerika Açıkta (p<0,05) düzeyinde anlamlılık tespit edilmemiş. Wimbolden basit hata karşılaştırılmasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 3.Yıllara göre kazanan ve kaybeden oyuncuların basit hata sayılarının karşılaştırılması

Basit Hata	Oyuncular	N	x±sd	t	p
2015	Kazanan	3	32,66±14,97	-1,525	,202
	Kaybeden	3	52,33±16,56		
2016	Kazanan	3	33,33±19,75	-,376	,726
	Kaybeden	3	38,00±8,54		
2017	Kazanan	3	10,33±2,08	-3,971	**,017***
	Kaybeden	3	30,66±8,62		

***p<0,05**

Yıllara göre kazanan ve kaybeden oyuncuların basit hata değişkeni karşılaştırılmasında 2015,2016 yıllarında (p<0,05) düzeyinde anlamlılık tespit edilmemiş. 2017 yılında basit hata karşılaştırılmasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yıllara göre kazanan ve kaybeden oyuncular winner sayılarının karşılaştırılması

Winner	Oyuncular	N	x±sd	t	p
2015	Kazanan	3	47,00±12,52	-,086	,935
	Kaybeden	3	48,00±15,62		
2016	Kazanan	3	38,66±2,51	1,648	,175
	Kaybeden	3	30,66±8,02		
2017	Kazanan	3	26,66±3,51	,816	,460
	Kaybeden	3	22,33±8,50		

p>0,05

Yıllara göre kazanan ve kaybeden oyuncuların winner değişkeni karşılaştırılmasında (p<0,05) düzeyinde anlamlılık tespit edilmemiştir.

4.Tartışma ve Sonuç

Günümüzde teknolojideki gelişmelerle birlikte, sporcuların hareketlerini izlemek aynı zamanda görüntü ve hareket analizlerini yapmak için video ölçümleri doğrudan kullanılmaktadır. Analiz yapmak amacıyla, şahin gözü sistemi (anlık takip) yaygın olarak uluslararası erkek ve kadın tenis müsabakalarında (ATP-WTA) ve tüm Grand Slam

turnuvalarında kullanılmaktadır (Hizan, Whipp ve Reid 2010; Reid, Morgan ve Whiteside, 2016). Müsabaka analizlerindeki istatistiksel veriler sonucunda, başarı ve başarısızlığa sebep olabilecek değişkenler tanımlanabilir (Filipcic T, Filipcic, A, Berendijas 2008). Grand Slam tenis turnuvaları final maçlarının zemin farklılıklarının winner ve basit hata oranlarına etkisini ortaya koymak amaçlı yapılan çalışmada 2015, 2016, 2017 yıllarında oynanan final erkek maçları ele alındı.

Çalışmada ortaya çıkan sonuçlarda Fransa açıkta kazanan oyuncular toplamda 128 tane winner dan sayı alırken, kaybeden oyuncular toplamda 72 tane winner dan sayı elde etmişlerdir. Amerika açıkta kazanan oyuncular 111 tane winner dan sayı alırken, kaybeden oyuncular 118 tane winner dan sayı elde etmişlerdir. Wimbledon açıkta ise kazanan oyuncular toplamda 108 tane winner dan sayı alırken, kaybeden oyuncular toplamda 113 tane winner dan sayı elde etmişlerdir. Sonuçlara bakıldığında Fransa açıkta, Amerika açıkta ve wimbolden Kazanan ve kaybeden oyuncuların winner sonuçlarında rakamsal fark var iken istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Toprak zeminde kazanan oyuncuların winner dan aldıkları sayıların daha fazla olduğu görülmektedir. Toprak kortta top yerden daha yükseğe zıpladığı bilinen bir gerçektir bu durumun winner yapmaya katkı sallayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu farkın turnuvanın finalini oynayan oyuncu teknikleriyle de alakalı olabileceği düşünülmektedir. Çim kortta ve sert zeminde kaybeden oyuncularla kazanan oyuncular arasında rakamsal olarak önemli bir fark yoktur. Bu durumu kazanan ve kaybeden oyuncuların maç skorlarının birbirine yakın rakamlar olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada basit hata oranlarına baktığımızda Fransa açıkta Kazanan oyuncular basit hatadan toplamda 94 sayı rakibine kazanırken, kaybeden oyuncular ise toplamda 109 basit hatadan rakibine sayı vermiştir. Amerika açıkta Kazanan oyuncular basit hatadan toplamda 99 sayı rakibine kazanırken, kaybeden oyuncular ise toplamda 140 basit hatadan rakibine sayı verdiği görülmektedir. Wimbledon Kazanan oyuncular basit hatadan toplamda 36 sayı rakibine kazanırken, kaybeden oyuncular ise toplamda 87 basit hatadan rakibine sayı vermiştir. Sonuçlara bakıldığında Fransa açıkta, Amerika açıkta Kazanan ve kaybeden oyuncuların basit hata sonuçlarında rakamsal fark var iken istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Fakat wimbolden da basit hata oranında istatistiksel olarak fark ortaya çıkmıştır.

Çalışmadan basit hatanın en fazla yapıldığı zemin sert zemin olarak görülmektedir. Bu durumun sert zeminde oyunun daha hızlı oynanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca basit hata oranın en az olduğu zemin çim zemin olduğu görülmektedir. Basit hata

oranlarındaki kazanan ve kaybeden oyuncuların arasında fark fazla olduğu görülmektedir. Bu farkın oyuncuların maç günü motivasyon eksikliğinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Yapılmış bir çalışmada Erkek tenisçilerin kazanan sayı – basit hata oranları incelendiğinde, kazanan erkek tenisçiler 1:1.70 iken kaybeden erkek tenisçiler 1:3.95 oranı elde edilmiştir. (Kilit 2011)

Brignacca yaptığı çalışmada, 2005 yılı Avustralya açık tenis turnuvası veri bilgileri incelendiğinde, erkek kazanan tenisçilerde 1:1,74 iken erkek kaybeden tenisçilerde 1:3,28 oranları elde edilmiştir. Bayan kazanan tenisçilerde 1:2,06 iken bayan kaybeden tenisçilerde 1:4,35 oranları elde edilmiştir. 2005 yılı Amerika açık tenis turnuvası veri bilgileri incelendiğinde, erkek kazanan tenisçilerde 1:1,66 iken erkek kaybeden tenisçilerde 1:2,62 oranları elde edilmiştir. Bayan kazanan tenisçilerde 1:2,07 iken bayan kaybeden tenisçilerde 1:5,43 oranları elde edilmiştir. Oyuncuların kazanan sayı / basit hata oranlarında ve kaybeden oyunculara göre daha düşük oranlar kaydettikleri görülmüştür (Brignacca, 2008).

Filipcic yaptığı çalışmada, erkekler 2001 yılı Grand slam turnuvaları final maçları analizlerinde, oyuncuların müsabakadaki profilleri (kazandıkları ve kaybettikleri) arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan incelemede oyuncuların genelde kazanan sayı oranlarının birbirine yakın olduğu, basit hatalarda ise kaybeden oyuncuların daha fazla hata yaptıkları görülmüştür (Filipcic, 2008).

Tenisçilerin oyun karakterlerini belirlemek amacıyla yapılmış çalışmada(Avustralya açık ve Amerika açık 2000 – 2001 erkekler final karşılaşmaları) analiz sonuçları gösteriyor ki, oyuncuların kazandıkları ve hatalı vuruşları arasındaki oranların farklılık gösterdiği, kazanan oyuncuların kazanan sayı/basit hata oranların her zaman daha iyi bir skora sahip olduğu görülmüştür (Filipcic, 2008).

Yapmış olduğumuz çalışmada Üç turnuvanın winner sayıları birbirine yakın iken, basit hata sayılarında kaybeden oyuncuların daha fazla basit hata yaptıkları görülmektedir. Final oynayan oyuncuların teknik olarak birbirinden farklı olduğu, fakat oyun kalitelerinin birbirine yakın olduğu bilinmektedir. Sonuç olarak gerçek oyun verilerinden yararlanarak yapılan bu çalışma tenis maç oyununa ve zeminlere göre en uygun antrenman programlarının oluşturulması ve Antrenörlerin doğru analiz yapmalarına, maç kazanmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

Brignacca A, (2008, Mayıs 06) Seeking to measure the quality of tennis performance, National coach tennis federation, erişimadresi;Url:http//www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/ıo_24691_original.pdf.

Filipcic A, (2008, Mayıs 06) Analysis of time and game characteristics in top profile tennis, erişim adresi; Url: http// www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/ ıo20115_original.pdf.

Kilit B., Suveren S., Şenel Ö. (2011). Elit Türk tenisçilerin taktik durumlarının 5 oyun durumu' açısından analizi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 8:1. Erişim: http://www.insanbilimleri.com

Hizan H, Whipp PR & Reid M (2010). Validation of match notation (a coding system) in tennis. Journal of Quantitative Analysis in Sports, 6(3), 1-11.

Reid M, Morgan S, Whiteside D (2016). Matchplay characteristics of Grand Slam tennis: implications for training and conditioning. Journal of sports sciences, 34(19), 1791-1798.

Filipcic T, Filipcic, A, Berendijas T (2008). Comparison of game characteristics of male and female tennis players at Roland Garros, Acta Univ Palacki Olomuc. Gymnica, 38(3), 21-28.

Fernandez-Fernandez J, Mendez-Villanueva A, Pluim B M (2006). Intensity of tennis match play, Br J Sports Med, 40, 387–391.

Tennis. (2016). https://en.wikipedia.org/wiki/Tennis (Erişim tarihi: 13 Eylül 2016).

Gül, M., Gül,Gk., Ceylan, S., (2006) 2006 Avustralya Açık Tenis Turnuvası Erkekler Çeyrek Final, Yarı Final Ve Final Maçlarındaki Hatalı Vurusların Bölgesel Analizi, Dokuzuncu Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Mugla. s 179-180.

http://tr.wikipedia.org/wiki/tenis , erişim tarih: (10 Nisan, 2011).

https://www.spoura.com erişim tarihi 2018.

EUROLEAGUE FİNAL MAÇLARININ BAZI DEĞİŞKENLERİN KAZANMAYA ETKİSİ*

Effectiveness of Some Variables of Euroleague Final Matches

İrfan MARANGOZ**

1.Giriş

Basketbol, 5 kişiden oluşan 2 takımla oynanan. İki takımında amacı, rakibin sepetine sayı yapmak ve diğer takımın sayı yapmasını engellemektir. Oyun, hakemler, masa görevlileri ve varsa, teknik komiser tarafından kontrol edilir (TBF 2018).

Euroleague ya da Eurolig, 2000 yılından beri Avrupa'da düzenlenen en üst düzeydeki basketbol turnuvasıdır. Şampiyon olan takımın Avrupa'nın en büyüğü olarak kabul edildiği turnuva, NBA'den sonra seyirci sayısının en fazla olduğu basketbol ligidir. Eurolig sistemi 2015 yılında değişene kadar 24 takımla oynanıyordu. Her grupta 4 takım olmak üzere 6 grup vardı. 2015 yılında değişen sistemde artık 16 takım bulunuyor ve birbirleriyle yaptıkları iç saha-dış saha maçlarıyla lig usulü oynanıyor. Tüm takımlar sezon boyunca toplamda 15 iç saha, 15 dış saha olmak üzere 30 maç yapıyor. Total puan durumunda ilk 8 sırada bulunan takımlar play-off oynamaya hak kazanıyor. 5 maç üzerinden oynanan play-off'lar sonucunda rakibini eleyen takımlar Final-Four denen 4'lü finale kalıyor. Euroleague Final Four, grup ve play-off aşamaları sonrasında finale kalan 4 takım, 2'şer 2'şer eşleşiyor. Play-off maçlarının tersine yarı final ve final maçları tek maç üzerinden oynanıyor. Eurolig'te şimdiye kadar en çok şampiyon olan takım 9 şampiyonlukla Real Madrid'tir. 2016-2017 yılı itibarıyla Eurolig'i son kazanan takım ise temsilcimiz Fenerbahçe olmuştur (http://www.milliyet.com.tr).

Popüler olan bu turnuvayı kulüpler kazanmak için büyük maddi harcamalar yapmakta ve bu turnuva için yeni antrenman yöntemleri ve yeni taktikler geliştirmektedir. Şüphesiz antrenörler için kendi oyuncuların bireysel özelliklerini ve eksik yönlerini bilmesi, rakip takım oyuncularının analizini yapabilmesi maç kazanmak için önemi bilinmektedir.

Bir müsabaka sırasında gerçekleşen olayların tüm ayrıntılarıyla hatırlanması zordur. Bu noktada devreye müsabaka analizi girmektedir. Analiz, gözlemini yaptığımız performans değerlerini toplayıp anlamlı hale getirmekte kullanılabilen bir araçtır (Smith ve diğ., 1996). Müsabaka analizleri, spor müsabakalarında gerçekleştirilen hareketler ile ilgili

---

*Bu çalışma II uluslararası multidisipliner çalışmalar kongresinde sözlü sunum olarak sunulmuştur.

** Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir, Türkiye

bilgiler toplayan, bunları amaçlar doğrultusunda organize eden ve bireysel olarak oyuncuların veya bir bütün olarak takımın performansında arzu edilen değişiklikleri gerçekleştirebilmek için kullanılabilen önemli araçlardır. (Berry ve Schmidt, 2002).

Sporda, başarı ile ilişkili temel performans göstergelerinin tanımlanabilmesiyle, antrenörler, antrenman ve egzersizlerde bu bileşenler üzerinde yoğunlaşarak takımlarının arzulanan performansa nasıl ulaşabileceğini belirleyebilirler. Aynı zamanda teknik bileşenlerin analizi ile antrenörler özel oyun sistemlerini oluşturmada ve antrenman içinde kullanacakları alıştırmaları oluşturulmasında, bu bileşenleri göz önünde bulundurarak, antrenman yaklaşımlarını düzenleyebilirler (Janeira ve diğ., 1996). Takım içerisinde yer alan oyuncuların bireysel olarak maç performans verimlilikleri, oluşturulan istatistiki bilgiler aracılığıyla, antrenörlerin takımın hedef ve stratejilerine ilişkin karar verme sürecinde etkili olabilir. (Tavares ve Gomes, 2003). Basketbolda skoru oluşturan en temel öğe şuttur. Şut oyun içerisinde uygulanan fiziksel beceriler içinde geliştirilmesi en zor, en önemli ve en sık kullanılan teknik bir harekettir (Hay,1993;Wissel,2011). Bir oyunun sonucunun ve skor getirisinin belirlenmesinde, oyunun kazanılmasında ve üstünlük kurulmasında şut en önemli belirleyicidir

(Malone ve ark.,2002). Serbest Atış basketbolda kullanılan şut çeşitlerinden biridir. Oyun kurallarının bazılarının sonucunda ortaya çıkar. Takım faulünün dolması, şut atan oyuncuya faul yapılması, diskalifiye edici faul, teknik faul ya da kasti faul sonucunda oluşan şut atış şeklidir (Cedra ve Serio,2008; Krause,1991). Basketbolda teknik veya pratikte ilk öğretilen şut serbest atış tekniğidir ve diğer şut tekniklerinin de temeli olarak kabul edilir (Cedra ve Serio,2008). Maç içerisindeki şut yüzdesi bir maçın kazanılması açısından kritik önem taşır (Mülazımlıoğlu ve ark.,2009;Savucu ve ark.,2004). Serbest atış özellikle önemlidir çünkü takım skoru için elverişli durumda rakibi olmadan alınabilecek sayılar sağlar ve bunlar takım için kazanılmış sayılar olarak kabul edilir. Bir oyunun kazanılmasında ve üstünlük kurulmasında önemli bir rol oynar (Malone ve ark.,2002).

Bu çalışmada Serbest atış denemesi, isabetli serbest atış, serbest atış yüzdesi, hücum ribaunt, savunma ribaunt ve toplam ribaunt değişkenlerin kazanmada etkisini ortaya koymaktır.

2.Yöntem

Bu çalışmanın amacı son beş yılın Euroleague final maçlarının bazı değişkenlerin kazanmaya olan etkisi analiz edilmesidir. Euroleague de oynanan, 2013-2014, 2014-2015, 2015-2016, 2016-2017 yılları arasında oynanan final maçları incelenmiştir. 2013-2014 yılında Makkabi Tel Aviv 98-86 (uzatma) Real Madrid, 2014-2015 yılında Real Madrid78-

59 Olimpiakos, 2015-2016 yılında CSKA Moskova101-96 (Uzt)Fenerbahçe, 2016-2017 yılında Fenerbahçe80-64 Olimpiakos maçları oynanmıştır. Maç verileri internet ortamında kayıtlı bulunmaktadır. Veriler ilk olarak el notasyon yöntemi ile çizelgelere aktarılarak elde edilen veriler, Windows SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Galip gelen takımlarla mağlup olan takımların; Serbest atış denemesi, isabetli serbest atış, serbest atış yüzdesi, hücum ribaunt, savunma ribaunt ve toplam ribaunt değişkenleri periyotlar arası karşılaştırmalar ve maç genelinin karşılaştırması yapılmıştır.

3.Bulgular

Tablo 1. Eurolig final maçlarında kazanan ve kaybeden takımlara ait bazı değişkenlerin karşılaştırılması.

	Set	Takım	N	Z	P
Serbest Atış Denemesi	1	Kazanan	4	-2,084	**,037***
		Kaybeden	4		
	2	Kazanan	4	-,146	,884
		Kaybeden	4		
	3	Kazanan	4	-,145	,885
		Kaybeden	4		
	4	Kazanan	4	-1,042	,297
		Kaybeden	4		
İsabetli Serbest Atış	1	Kazanan	4	-1,786	,074
		Kaybeden	4		
	2	Kazanan	4	-1,162	,245
		Kaybeden	4		
	3	Kazanan	4	-,292	,770
		Kaybeden	4		
	4	Kazanan	4	-,592	,554
		Kaybeden	4		
Serbest Atış Yüzdesi	1	Kazanan	4	-,619	,536
		Kaybeden	4		
	2	Kazanan	4	-1,042	,297
		Kaybeden	4		
	3	Kazanan	4	-,296	,767
		Kaybeden	4		
	4	Kazanan	4	-,447	,655
		Kaybeden	4		

***p<0,05**

Tablo 2. Eurolig final maçlarında kazanan ve kaybeden takımlara ait bazı değişkenlerin karşılaştırılması

	Set	Takım	N	Z	P
Hücum Ribaunt	1	Kazanan	4	-,464	,642
		Kaybeden	4		
	2	Kazanan	4	-,300	,765
		Kaybeden	4		
	3	Kazanan	4	-,584	,559
		Kaybeden	4		
	4	Kazanan	4	-,438	,661
		Kaybeden	4		
Savunma Ribaunt	1	Kazanan	4	-,735	,462
		Kaybeden	4		
	2	Kazanan	4	-,441	,659
		Kaybeden	4		
	3	Kazanan	4	-1,871	,061
		Kaybeden	4		
	4	Kazanan	4	-,730	,465
		Kaybeden	4		
Toplam Ribaunt	1	Kazanan	4	-1,042	,297
		Kaybeden	4		
	2	Kazanan	4	-1,307	,191
		Kaybeden	4		
	3	Kazanan	4	-1,479	,139
		Kaybeden	4		
	4	Kazanan	4	-,877	,381
		Kaybeden	4		

***p<0,05**

4.Tartışma ve Sonuç

Son dört yılın Euroleague final maçlarının bazı değişkenlerin kazanmaya olan etkisinin analiz edilmesi amacı ile yapılan çalışmada; Galip gelen takımlarla mağlup olan takımların; Serbest atış denemesi, isabetli serbest atış, serbest atış yüzdesi, hücum ribaunt, savunma ribaunt

ve toplam ribaunt değişkenleri periyotlar arası karşılaştırmalar ve maç genelinin karşılaştırmalar incelendiğinde; sadece serbest atış denemesi arasında *p<0,05 oranında anlamlılık tespit edilirken; Diğer değişkenler arasında herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir (p>0,05). NBA'de (Amerika) 2000-2001 play-off final serisinden 5 maç, ACB'den (İspanya) 3 maç, LPB'den (Portekiz) 4 maç olmak üzere toplam 12 basketbol maçının istatistiklerinin incelendiği araştırmada maçın son 5 dakikasın boyunca kazanılan toplam sayıların %35'i serbest atıştan elde edildiği, kazanan takımlar maçın son 5 dakikasında atılan sayıların %48'ini son 1 dakikasında ise % 69'unu serbest atıştan kazandıklarını belirtilmiştir (Kozar ve ark.,1994;Sampaio ve Janeira,2003).Türkiye'de yapılan 2010 Dünya Basketbol Şampiyonası'nda yarı final oynayan 4 takımın (Amerika, Türkiye, Sırbıstan, Litvanya) şut ortalamaları serbest atış %70,33 iken şampiyonada sıralamada ki son 4 takımın (Kanada, Tunus, İran, Fildişi) şut ortalaması ise serbest atış %68,33 ve Türkiye şampiyonası boyunca en çok faul atışı hakkı kazanan (218) ancak Şampiyonada %60,1'lik serbest atış yüzdesiyle 24 ülkenin serbest atış isabet sıralamasında sonuncu sırada olduğu belirtilmiştir (Team Leader, 2010).Kozar ve arkadaşları (1995) 1990-91 ve 1991-92 sezonunda NCAA'de 1.erkek basketbol liginde oynayan bir takım üzerinde yaptıkları çalışmada sezon öncesi 1 haftalık serbest atış antrenman değerleri ile 2 sezonda maç içerisindeki serbest atış şut isabet oranlarının karşılaştırıldığı ve sezon öncesi antrenman serbest atış isabet oranlarının ortalaması %74,5 iken sezon içerisinde maçlardaki serbest atış isabet oranları ise %69,2 olduğunu belirtmişlerdir (Kozar ve ark.,1995).Yapılan çalışmalar gösteriyor ki (Team Leader,2010; Gorski,2010) şut, bir basketbol takımı ve basketbolcu için önemli bir teknik beceri, oyuncu şutu basketbolun gereği olarak en iyi seviyeye getirebilmek için doğru çalışma yöntemi ile sürekli antrenman yapmak zorundadır. serbest atış denemesini fazla yapan takımların daha başarılı olduğu ve serbest atışları atma yüzdesi yüksek olan oyunculara daha fazla sahip olan takımların final maçlarını kazandıkları tespit edilmiştir.

Kaynakça

http://www.tbf.org.tr erişim tarihi 2018

http://www.milliyet.com.tr erişim tarihi 2018

Smith N, Handford C, Priestly N. (1996).Sport Analysis in Coaching. Departmentof Exercise and Sport Science,Crewe + Alsager Faculty: The ManchesterMetropolitan University .

Berri DJ, Schmidt MB. (2002). Instrumental versus bounded rationality: Acomparison of Major League Baseballand National Basketball Association.Journal of Socio-Economics, 31,191-214.

Janeira MA, Borges S, Tavares F, Sampaio J. (1996). 3.World Congress of Notational Analysis of Sport. Activity profile in team sports: an exploratory study in basketball and handball. Antalya.

Tavares F, Gomes N. (2003). The offensive process in basketball – Study in high performance junior teams. International Journal of Performance Analysis in Sport, 3(1), 34-39.

Hay JG., The biomechanics of sports techniques (4th ed.). Englewood Cliffs, N.J. Prentice-Hall;1993.

Wıssel H. Basketball Shootıng. Available from: URL:http://www.basketballworld.com/ shooting.html:2011

Malone LA., Gervais PL., Steadward RD., Shooting mechanics related to player classification and free throw success in wheelchair basketball. Journal of Rehabilitation Research and Development. 39(6). 701-709, 2002

Cedra C., Sério TMAP., O treinamento do lance livre no basquetebol. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. 2(1). 01-28, 2008

Krause J., Basketball skills & çalışmas. Champaign, Il: Leisure Press,1991.

Mülazımlıoğlu O, Vedat A, Mülazımlıoğlu ED. Basketbol Yetenek Test Bataryası Gecerlik Ve Guvenilirlik Calısması. Niğde Universitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.3(1).1-12, 2009

Savucu Y., Polat Y., Ramazanoğlu F., Karahuseyđnoğlu M., Bicer Y., Alt Yapıdaki Kucuk, Yıldız Ve Genc Basketbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin incelenmesi. Fırat Universitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.18(4). 205-209. 2004

Kozar B., Vaughn RE., Whitfield KE., Lord RH., Dye B., Importance of freet-hrows at various stages of basketball games. Perceptual and Motor Skills. 78(1). 243-248,1994

Sampaio J,Janeira M.İmportance of Free-Throw Performance in Game Outcome During the Final Series of Basketball Play-offs.İnternational Journal of Applied Sports Sciences. Vol.15,No:2.9-16, 2003

Team Leaders. Available from: URL: http://turkey2010.fiba.com/pages/tur/fe/10/fwcm/statistics/p/top-teams.html:2010

Kozar B., Vaughn RE., Whitfield KE., Lord RH., Basketball Free-Throw Performance: Practice Implications Journal of Sport Behavior. Vol. 18, 1995

Gorski C., The Science Of Streaky Shooting. Available from: URL: http://www.physorg.com/ news193334225.html 2010

YÜZME SPORUNUN YAŞAM KALİTESİNE KATKILARI

The Contribution of Swimming Sport to Life Quality

Fatma Nur BEDİR[*]

1. Giriş

İnsanlar günlük rutin faaliyetleri sırasında, hızlı ve yanlış beslenme, hareketsizlik, iş hayatındaki bedensel işlevler sebebiyle yaşam kalitelerini etkileyecek, fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklarla karşı karşıya kalmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini, ”hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargıların bütünü içinde durumlarını nasıl algıladıkları” şeklinde tamlamaktadır”. Ayrıca “yaşam şartları içerisinde elde edilebilecek kişisel doyumun seviyesini etkileyen, hastalıklara ve günlük yaşamın fiziksel, ruhsal ve toplumsal etkilerine verilen kişisel tepkileri gösteren bir kavram" şeklinde de tanımlanabilmektedir” (Top, Özden, Ek, Sevim, 2003, s. 19). Yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışıdır (https://www.dicle.edu.tr/Yaşam kalitesi kavramı Dönem3 2011, s. 5). Bu kavram tıp teknikleri, laboratuar işlemleriyle ölçülen bir nicelik değil, sübjektif olarak yaşantılanan bir niteliktir ve aslında pahalı zevklerle doğrudan bir ilişkisi yoktur. Esas amaç kişilerin kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne ölçüde memnun olduklarının ve yaşamlarının bu yönleri ile ilgili özelliklerin varlığı veya yokluğunun ne ölçüde onları rahatsız ettiğinin saptanmasıdır (https://www.dicle.edu.tr/Yaşam kalitesi kavramı Dönem3 2011, s. 6).Yaşam kalitesi çok geniş bir kavram olup, bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri ve çevresindeki önemli özelliklerden etkilenir (Top, Özden, Ek, Sevim 2003, s. 19; https://www.dicle.edu.tr/Yaşam kalitesi kavramı Dönem3 2011, s. 9.)

Yaşam kalitesi; sağlıkla doğrudan ilgili olmayan yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi olarak iki sınıfa ayrılır. Burada işlenecek olanı sağlıkla ilgili yaşam kalitesidir. Buna göre sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, sağlığın bireylerin fonksiyonlarını yerine getirmekteki yeteneklerini ve bireylerin yaşamlarındaki algıladıkları fiziksel, mental ve sosyal alanı ifade eder. Kişinin içinde bulunduğu sağlık durumundan memnuniyet ve sağlık durumuna verdiği duygusal cevabı da içeren bir kavram olarak kabul edilir (Top, Özden, Ek, Sevim 2003, s. 21; https://www.dicle.edu.tr/Yaşam kalitesi kavramı Dönem3 2011, s. 13.)

[*] Osmaniye Korkutata Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Görevlisi

Yaşam kalitesini etkileyen problemler; fiziksel ve psikososyal olarak incelenir. Fiziksel problemler, vücudun çeşitli bölgelerindeki ağrılar, bulantı/kusma, halsizlik, defekasyon yapamama (boşaltım sistemi rahatsızlığı), beslenememe, görünüm bozukluğu, uykusuzluk, disfaji (yutamama) … Psikososyal problemler, anksiyete (aşırı panikleme), depresyon, deliryum, kendine güven kaybı, cinsel sorunlar, gelecekteki belirsizlikler… Uzun yaşam süresi, kansere bağlı morbiditeler, tedavi yöntemlerine bağlı sorunlar…(Top, Özden, Ek, Sevim 2003, s. 22-23; https://www.dicle.edu.tr/Yaşam kalitesi kavramı Dönem3 2011, s. 15.)

2. Yüzme İle Gelen Sağlık

İnsan vücudunun yapabildiği en doğal hareketlerden olan yürüme ve koşma dikey olarak yapılan hareketlerdir. Yüzme de insanlar için yatay olarak yapılan en doğal harekettir. Yüzme sporunun su içindeki antrenmanlarının yanı sıra su dışında karada yapılan antrenmanları da genelde yatay hareketleri kapsar. Yüzme sporunun en belirgin farkı, suyun üzerinde kalmak için kolların ve bacakların aynı anda ve ayrı ayrı kullanılmasıyla yatay hareketin sağlanması için enerji harcanmasıdır. Diğer farklar, suyun içinde harekete engel olan sürtünmeyi yenmek veya en aza indirmek için gereken etkenlerdir. Ayrıca, suyun solunum üzerinde nefes alıp vermeyi zorlaştıran baskı etkisi vardır. Bu nedenle "bir mesafeyi yüzmek için gereken enerji aynı mesafeyi koşmak için gereken enerjinin dört katıdır" denebilir (Göksu, Yüksek 2003, s. 63). Esasen yüzme beden gelişiminin temel sporlarından biridir. *"Yerçekimi özelliğinin neredeyse sıfıra indiği yüzme sporu, bu sporu yapanların tüm kaslarının bir ahenk ve uyum içinde çalışmasını sağlar. Suyun direncine karşı yapıldığı için yıpratıcı etki göstermeden vücut direncini arttırır. Aynı zamanda fizik tedavide kullanılan nadir sporlardan biri olan yüzme sporu vücut kaslarının simetrik ve dengeli bir biçimde gelişimini sağlar*" (Gökhan, Kürkçü, Devecioğlu, Aysan 2011, s.36). Bu çalışmada yüzmenin, olimpik spor dalı olarak değil, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için önemine dikkat çekeceğiz. Esasen sağlıklı yaşam için yapılan yüzme sporu, profesyonel anlamda da uygulanan bir spor dalıdır. Yüzme, gelişim dönemindeki çocuklarımızın yapması gereken, hatta birçok ülkede öğrenilmesi zorunlu tutulan bir branştır (Özgül, Eliöz, Otağ, Atan 2015, s. 36). Küçük yaşta başlanabilen disiplin gerektiren bir spor olmasından dolayı insan hayatındaki düzenliliği ve disiplini de etkiler. İnsan vücudu için zararlı olan alışkanlıklardan uzaklaşmayı sağlar. Yüzerken fazla efor harcandığından solunumun kuvvetli olması gereklidir. Yüzme sporu, yatay pozisyonda yapıldığı için kalp ve dolaşım sistemi daha rahat çalışır. Bundan dolayı diğer sporculara oranla yüzücülerin dolaşım sistemi daha düzenlidir. "*Genel olarak yapılan literatür taramalarından elde edilen sonuçlara göre, yüzme sporunun*

*12–15 haftalık orta şiddette yapılan antrenmanlar sonucunda bile zorlu vital kapasiteyi (FVC) ve buna bağlı olarak birinci saniyedeki zorlu ekspirasyon hacmini (FEV1) ve maksimum istemli ventilasyonu (MVV) değerini arttırdığı kabul edilmektedir. Yüzücü yatay pozisyonda bulunduğundan, ciğerlerinin üst kısmına da hava girer. Böylece diğer sporlara göre vital kapasite yüzücülerde daha fazla gelişmiştir" (*Gökhan, Kürkçü, Devecioğlu, Aysan 2011, s. 36). Yüzme egzersizlerinin vücut kompozisyonu ile solunum ve dolaşım parametreleri üzerine olumlu etkisi vardır (Gökhan, Kürkçü, Devecioğlu, Aysan 2011, s. 40.; Özgül, Eliöz, Otağ, Atan 2015, s. 39). Yüzmenin çocukların ve yetişkinlerin solunumuna olumlu artışlar sağladığı kanıtlanmıştır. Denebilir ki, düzenli yüzme antrenmanları yapan kişilerde koroner kalp hastalıklarına daha az rastlanmakta ve bu bireylerin kalp krizi geçirme oranı düşmektedir. Ayrıca kalp ve beyin damarlarının tıkanmasına yol açan bir takım maddelerin azalmasına da yardımcı olmaktadır. Bununla beraber yüzme egzersizi yapan kişilerde sigara ve alkol alışkanlığı azalmaktadır. Hamileliğinden önce ve hamileliği sırasında yüzme egzersizi yapan kadınlarda ölü ve erken doğum yapma oranı dikkat çekecek şekilde düşüktür.

Yüzme sporu kas esnekliğini de arttırır. Esneklik, eklem ve kas dokusunun mümkün kıldığı optimal hareketlilik olarak tanımlanır. Çünkü sadece esnekliğin niceliğini değil, optimal hareket genişliğinin mesafesi ve açısal derecesini de içerir. Esneklik, kuvvet ve dayanıklılık gibi kassal performansın parçalarındandır. Dayanıklılık, kuvvet, sürat, koordinasyon gibi performansı belirleyici faktörlerin yanında esneklik alıştırmaları motorsal temel özelliklerden biri olarak uygulamada kullanılmalıdır. Yapılan spordaki verimin büyük bir bölümü esneklik düzeyinin gelişmişliği ile doğrudan ilgilidir (Göksu, Yüksek 2003, s. 63). Yapılan araştırmalar sonucunda "*sağ-sol omuz fleksiyon ve ekstansiyon, sağ-sol kalça fleksiyon ve ektansiyon, sağ-sol ayak plantar fleksiyon ve sağ-sol ayak dorsi fleksiyon değerlerinin, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir"(*Göksu, Yüksek, 2003, s. 67).

Bütün yüzücü adalelerinin özel bir yapısı vardır. *Yüzücü adalesi ince, uzun bir yapıya sahiptir ve adale kalınlığı azdır.* Düzenli yapılan yüzme egzersizleri hem kasları güçlendirmekte hem de vücut koordinasyonunun gelişiminde çok önemli rol oynamaktadır.

Yüzme sporuyla uğraşan bireyler beslenmelerine de dikkat etmek zorundadırlar. Yüzü- cüler, enerji gereksinimlerinin yüksek olması ve her bir besin ögesine gereksinim duymaları nedeniyle kendilerine özgü hazırlanmış iyi bir beslenme programına ihtiyaç duyarlar. Iyi bir beslenme programı, yüzücünün gereksinim duyduğu 6 temel besin

ögesini -karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler ve mineraller, sıvılar- yeterli ve dengeli olarak sağlamalıdır. Bu nedenle, yeterli ve dengeli beslenmek, yüzücülerin atlamamaları gereken bir basamaktır (Karabudak, Önür 2006, s. 192-195). Bundan dolayı yüzmek aşırı şişmanlığı önler.

Yüzme sporu sinir sistemine ve insan psikolojisine de iyi gelir. Suya girildiğinde hissedilen rahatlama duygusu egzersiz sonrasında salgılanan endorfin hormonu ile birleşince psikolojik ve sinirsel rahatlama meydana getirir. Özelikle sportif olarak yüzen çocukların gelişme dönemlerinde onların kendilerine güvenen, hırslı, herhangi bir işe konsantrasyonu ve adaptasyonu yüksek, disiplinli, programlı, aktif ve başarılı bireyler olmasında çok büyük oranda katkı sağlar.

3. Sonuç

Çağımızın stresli ve hareketsiz yaşamında meydana gelen olumsuzluklara, hastalıklara ve depresyonlara karşı, yaşam kalitesinin arttırılmasında yüzme sporu önemli bir yer tutar. Fiziksel ve psikolojik bir çok rahatsızlıklarla baş etme sürecinde yüzme çok büyük faydalar sağlamaktadır. İmkanlar ölçüsünde çocuklara ve yetişkinlere bu sporun tavsiye edilmesi ve yaygınlaştırılması gereklidir. Aynı zamanda yüzme sporu için devlet ve özel sektörlerin yatırımlarını arttırmaları istenmelidir.

Kaynakça

1- ÖZGÜL, F., ELİÖZ, M., OTAĞ, A., ATAN, T. (2015); "Yüzme Sporu Yapan 10-14 Yaş Grubundaki Çocukların Solunum Parametrelerinin Karşılaştırılması", Turkiye Klinikleri J Sports Sci, 7(2), 35-40.

2- GÖJHAN, İ., KÜRKÇÜ, R., DEVECİOĞLU, S., AYSAN, H. A. (2011); "Yüzme egzersizinin solunum fonksiyonları, kan basıncı ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi", Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi, 2 (11), 35-41.

3- https://www.dicle.edu.tr/Yaşam kalitesi kavramı Dönem3 2011 Erişim Tarihi: 20.04.2018

4- KARABUDAK, E., ÖNÜR, Y. (2006); "YÜZÜCÜLERDE BESLENME" Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. ofSport Sciences, ,17 (4),192-204.

5- TOP, M. Ş., ÖZDEN, S. Y., SEVIM. M. – E. (2003); "Psikiyatride Yaşam Kalitesi", Düşünen Adam Dergisi, 18-23.

6- GÖKSU, Ö., YÜKSEK, S. (2003); "10-12 Yaş Bayan Yüzücülere Uygulanan Sekiz Haftalık Dinamik Germe Egzersizlerinin

Esneklik Gelişimi Üzerine Etkisi" İ. Ü. Spor Bilim Dergisi, 2003-11;3 (ÖS), 62-67.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN AHLAKTAN UZAKLAŞMA DÜZEYLERİ

Meryem ALTUN[*]&Mustafa TUNÇEL[**]& Burcu GÜVENDİ[***]

1. Giriş

Spor, geçmişten günümüze insan hayatında, farklı şekil ve kurallar altında olsa da hep yer almış olan bir olgudur. Bu olgu, toplumlar daha yüksek kültür seviyesine eriştiğinde, yani geleneksel toplumdan modern topluma olan geçiş sürecinde, sosyal ve kültürel hayattaki değişime paralel olarak sürekli bir değişme göstermiştir. Bu değişim neticesinde, farklı amaçlar için yapılan bedensel hareketler belli kurallar çerçevesinde şekillenerek, bugün spor olarak adlandırılan düzenli hareketler halini almıştır (Çumralıgil ve Görücü, 2007).

20. yüzyılda uluslararası spor organizasyonlarının düzenlemeye başlanmasıyla birlikte spor, oyun ve eğlence olarak kabul gören anlayışı aşarak milletlerin kendilerini, kültürlerini, geleneklerini tanıtmasının, uluslararası dostlukların kurulmasının bir aracı olarak görülmeye başlanmıştır. Yani bu dönemde spora yeni misyon ve anlamlar yüklenmiştir. Bu nedenle ülkeler arasında kültürel ilişkiler kuran, sorunları çözen ve dostluk ilişkilerini geliştiren bir faktörolarak ele alanlar olmuştur (Johnson, 1984)

Sportif etkinliklerdeki en önemli amaçlar; yarışma, belirlenen hedefe ulaşma ve galip gelme oluşturmaktadır. Bu bağlamda sporun bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimine katkı sağlamasının yanında mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve galip gelme gibi amaçları içerdiğini de söyleyebiliriz. Ancak aşırı kazanma isteği kimi zaman sportif kurallarının dışına çıkılmasına yol açmaktadır. Bu da sporun saygı, barış, sosyalleştirici, eğitici yönünün dışına çıkılarak saldırgan, rahatsızlık verici ve huzur bozucu davranışların sergilenmesine sebebiyet vermektedir. Spor branşlarının her birinin kendine özgü bir sistemi, uyulması gereken kuralları, yarışma-karşılaşma alanı ve biçimleri vardır. Bu bağlamda spor belli kurallar, belli ilkeler çerçevesinde kurulmuştur. Sportif etkinliklerin bu sınırlar içinde gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bir sporu benimsemek ve onu yapmayı istemek daha baştan onun tüm kurallarını kabul etmeyi, onlara uymayı, onlara karşı çıkmamayı, onları savunmayı gerektirmektedir (Erdemli, 2006). O halde sporda esas olan, belirlenmiş kurallar çerçevesinde en iyi performansın sergilenerek başarı

[*] Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi BESYO
[**] Ahi Evran Üniversitesi BESYO
[***] İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

kazanılmasıdır. Söz konusu kurallar yarışmacıların birbirini düşman olarak algılamalarını, birbirlerine saygı duymalarını sağlamaktadır (Boxill, 2003).

Sportif müsabakalarda rakip, spor yapan insana neleri yapabildiğini, neleri yapamadığını, neleri başaramadığını gösteren kişidir. Bireyin özdenetim bilincini, mükemmelleşme iradesini, gereken yerde kendini durdurabilme gücünü ortaya çıkaran insandır. Dolayısıyla rakip bireyi yenmek isteyen ve bu nedenle tüm gücünü ortaya koyan öteki değildir. Bilakis spor yapan insanın kendisini tanıyabilmesine, denetleyebilmesine, özgün uğraşısını nasıl ve ne yönde geliştirip kendisini aşabileceğine, kemale ermesine yardımcı olan kişidir (Erdemli, 2006). Netice itibariyle sporda önemli olan rakibe saygı duyma, ona değer verme ve kurallara uymadır. Yani sporu spor yapan belli kuralların olması, onlara uyulmasıdır. Sportif ilkelere uyulmadığı ve kurallarının dışına çıkıldığı takdirde orada artık spordan değil de bir kavga ya da kargaşadan bahsedilebilir. Bu bağlamda sporun gayri ahlaki davranışlarla anılmaması gerekir, çünkü bu tür davranışlar sportmenlik kavramının özüne aykırı düşmektedir (Konter, 2006). Bununla birlikte gerek saha içindeki gerekse tribünlerdeki şiddet olayları nedeniyle spor günümüzde ahlak dışı davranışlarla anılmaya başlanmıştır. Bu da sporun toplumda (aslında tesis etmesi beklenilen) dostluk, sevgi, hoşgörü gibi değerleri tahrip ettiği şeklinde algılanılmasına yol açmıştır. Günümüzde oldukça popülerlik kazanan sporun rekabete ve ekonomik koşullara bağlı olarak büyük paraların döndüğü bir sektör haline gelmesi, sportif etkinliklerde yaşanan kural ve ahlak dışı eylemlerin artışına neden olmuştur. Bu durum sporda meslek etiği ilkeleri ve ahlaki sorunları gündeme getirmiştir. Meslek etiği kavramı, endüstrileşmeye bağlı olarak iş gücü ve iş hayatının kazandığı önem sonucu literatürümüze giren bir kavramdır (Tanrıverdi, 2012).

Ahlak, genel itibariyle, toplum tarafından belirlenmiş olan, üyelerinin uymak zorunda olduğu davranış kalıplardır. Ahlakta, insan davranışları iyi-kötü veya doğru-yanlış değerlendirilmesine tabi tutulmakta, iyi davranışların benimsenmesi kötü davranışlardan ise kaçınılması yükümlülüğü getirilmektedir. Ahlakla ilgili yapılan bazı tanımlarda, huy kavramının ön plana çıkarıldığını görmekteyiz. Huy, hulk kelimesinin çoğulu olup, seciye, din, tabiat, insanın iç ve dış dünyasını anlatan bir kavramdır. Bu anlamda ahlak; insanın iyi ve kötü olarak vasıflandırmasına yol açan manevi nitelikleri, huyları ve bunların etkisiyle ortaya koyduğu iradeli davranışlardır (Erdem, 1996). Ayrıca ahlakın, bilgi veya bilim olarak tanımlayanlar da vardır. Bu anlamda ahlak, iyiyle kötünün ayrılabilmesi için ölçütler koyan bir bilimdir (Hançerlioğlu, 1970).

Sporda Ahlak (Fair Play); sporda iyi ve kötünün ölçütü nedir? Başarıya götüren her şey iyi, başarısızlığa ve kaybetmeye götüren her şey kötü müdür? Spor da amaç "her ne pahasına olursa olsun kazanmalıyım" düşüncesi mi olmalıdır? Kazanılan sportif başarılar, şampiyonluk ve madalyalar bir takım insani ve ahlaki değerlerden önce mi gelmelidir? Ya da kazanılacak şampiyonluk ya da madalya uğruna ahlaki değerleri ayaklar altına almaya değer mi? Kazanma adına hiçbir ahlaki değerin tanınmadığı bir mücadeleye spor demek ne kadar doğrudur? (Tanrıverdi, 2012).

Spor, asıl itibariyle fiziksel gücün artırılması ve kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen çabadır (Yamaner, 2001). Sporda da amaç; sağlıklı, mutlu, çalışkan, moral değeri yüksek, dinamik ve çağdaş bir toplum yaratmak, topluma karşı görev ve sorumluluklarını bilen, beden ve ruh sağlığı yerinde, yapıcı, yaratıcı, üretken, ahlaklı, erdemli ve fazilet örneği nesiller yetiştirmek, toplumun tüm fertlerini dinamik, zinde, yüksek moralli ve mutlu tutmaktır (Yetim, 2000). Bu bağlamda spor ahlaki temeller üzerine kurulu, kültürel bir faaliyettir (Whithead, 1998).

İnsanlık tarihi sürecinde "hiçbir toplumsal kurum ve etkinlikte, spor olayında olduğu gibi insani birlikteliğin ahlaki norm ve kuralları toplumsal bir uzlaşma ile önceden belirlenmemiş ya da bu ahlaki yaptırım kurallarının iradi olarak çiğnendiği bir eylem alanı gözlenmemiştir. Bu açıdan spor, standart kurallara göre düzenlenen, yapanlar için şans eşitliği bulunan; insanın özgür istencini kullanma ve seçme yapabilme eylemi ile doğal dürtü eğilimleri arasında uygun olana karar vermede, aklını ve vicdanını kullandığı, ahlaki değerler içeren bir eylem" alanıdır (Doğal, 2007).

Sporcuların evrensel ahlaki değerleri benimsemeleri ve bunu spor müsabakalarında eylemlerine yansıtmaları spor ahlakının temel prensibidir (Charles, 1999). Söz konusu ahlaki değerler rakibe saygı, dürüstlük, adalet, hoşgörü, dayanışma, haksız kazanç sağlamama, din, dil, ırk ayrımı gözetmeme, rakibi ve hakemi hatta insanları aldatmama gibi genel prensipleri içermektedir. İnsanlara bu ahlaki değerlerin kazandırılmasında sporun büyük bir önemi vardır. Ancak spor eğitimi fair playi özümsemiş, sağlıklı spor bilincine sahip, ahlaki değerlere bağlı bireyler tarafından verilmediği takdirde sporcular dostluk, kardeşlik ve sevgi gibi değerler yerine kavga, düşmanlık ve kin gibi değerler ile donatılacaklardır (Tanrıverdi, 2012).

Her ne kadar sporun bireyin devinimsel, zihinsel ve psiko-sosyal gelişime doğrudan katkı yaptığı, barış, sevgi, kardeşlik, hoşgörü, saygı, dürüstlük ve özveri gibi kavramları toplum hayatına kazandırdığı, sürekli barışın sağlanması ve ülkeler arasındaki ilişkilerin geliştirilmesi ile

toplumsal barışın korunması gibi konularda önemli bir araç olduğu iddia edilse de günümüzde ne yazık ki sporun bu değerleri tüm üyelerine kazandırdığını söylemek oldukça güçtür (Sevim, vd., 2001).

2. Yöntem

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinden oluşan çoğunluğu 18 ile 23 yaş arası olan ve futbol (82), basketbol (15), voleybol (56), hentbol (15), mücadele sporları (220), raket sporları (16) ve atletizm (23) olmak üzere 168 takım, 259 bireysel spor yapan 332 kadın 95 erkek toplamda 427 öğrenci oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Aracı

Boardley ve Kavussanu (2008) tarafından geliştirilen Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği Kısa Formu Gürpınar (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. MDSS-S'in Cronbach Alpha katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur. MDSS-S'in geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Uyum indeksleri değerlerinin tüm parametrelerde iyi veya mükemmel seviyede olduğu görülmüştür (Ki-kare/sd=2,99; GFI= 0,97; AGFI= 0,94; CFI= 0,92; NNFI= 0,88; RMSEA= 0,068; SRMR= 0,052). Bu bilgilere göre Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği Kısa Formundan elde edilen verilerin yapısının özgün ölçek ile benzer olduğu görülmüştür.

2.3. Verilerin Analizi

Betimleyici istatistikler ve t testi

3. Bulgular

Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin ahlaktan uzaklaşma düzeylerinin bazı bağımsız değişkenlere göre değişip değişmediğini belirleyebilmek amacıyla çalışmanın bulguları aşağıdaki gibidir,

Tablo 1. Ölçeklere Ait Ortalama Puanlar

Ahlaktan Uzaklaşma	n	Min.	Max.	Ort.±Std. Sp.
	427	1,00	7,00	3,32±1,23

Ölçeklerin ortalama değerlerine bakıldığında, öğrencilerin ahlaktan uzaklaşmaya biraz katılmadıkları görülmüştür. Buna göre durum ve şartlara göre öğrencilerin ahlaktan uzaklaşma davranışları sergileyebilecekleri söylenebilir.

Tablo 2. Branşa Göre Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği T-testi Analiz Sonuçları

	Branş	n	Ort. Std.Sp.	t	p
Ahlaktan uzaklaşma	Takım	168	3,16±1,06	-2,105	**,028***
	Bireysel	259	3,42±1,32		

Spor Bilimlerinde okuyan ve bireysel spor yapan öğrencilerin Ahlaktan uzaklaşma ortalama puanları takım sporu yapan öğrencilerden daha yüksektir. Buna göre branşların kendine has özellikleri ve rekabet düzeyi ahlaki tutum ve davranışların sergilenmesinde ya da sergilenmemesinde son derece belirleyicidir sonucuna ulaşılabilir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği T-testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort. Std.Sp.	t	p
Ahlaktan uzaklaşmaDüzeyleri	Kadın	332	3,49±1,24	5,550	,000*
	Erkek	95	2,72±,989		
Takım Sporu Yapanların Ahlaktan Uzaklaşma Düzeyler	Kadın	125	3,24±1,05	1,560	,121
	Erkek	43	2,94±1,08		
Bireysel Spor Yapanların Ahlaktan Uzaklaşma Düzeyleri	Kadın	207	3,64±1,32	5,726	,000*
	Erkek	52	2,53±,867		

Genel olarak Spor Bilimlerinde okuyan ve bireysel spor yapan kız öğrencilerin ahlaktan uzaklaşma ortalama puanları erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile erkeklerin etik davranışları kadınlara oranla daha çok benimsedikleri söylenebilir.

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırmada kullanılan ölçek ortalama puanına bakıldığında, spor bilimleri öğrencilerinin genel ortalama puanı 3,32, takım sporu yapan öğrencilerin 3,16 ve bireysel spor yapanların ise 3,42 olarak belirlenmiştir. En yüksek ortalamanın Spor bilimlerinde okuyan ve bireysel spor yapan öğrencilerin olduğu görülmüştür. Öğrencilerin yaşına ve bölümüne göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Öğrencilerin takım ve

bireysel spor yapıp yapmamasına göre ahlaktan uzaklaşmada anlamlı farklılık görülmüştür. Buna göre bireysel spor yapan öğrencilerin ahlaktan uzaklaşma düzeyleri daha yüksektir. Cinsiyete göre öğrencilerin ahlaktan uzaklaşma düzeylerinden anlamlı farklılık belirlenmiştir. Genel olarak kadınların ahlaktan uzaklaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu bununla birlikte bireysel spor yapan kadınlarında ahlaktan uzaklaşma düzeyleri daha yüksek olduğu görülmüştür.

Altın ve Özsarı (2017)'nın çalışmalarındaki bulgulara bağlı olarak yaş ilerledikçe ahlaki karar alma tutumunda olgunluğa bağlı iyileşme olduğu, branş seçiminde ise güreş sporunun atletizm sporuna göre ahlaki karar alma tutumuna daha fazla olumlu etki yaptığı belirtilmiştir.

Gürpınar (2014)'ın Sporcu ortaokul ve lise öğrencilerinin spora ait değişkenler açısından ahlaki karar alma tutumlarını incelediği çalışmasında ahlaki karar alma tutum puanlarının kızlarda erkeklerden; ortaokul öğrencilerinde lise öğrencilerinden; temassız spor yapanlarda temaslı spor yapanlardan ve tecrübesiz sporcu öğrencilerde tecrübeli sporcu öğrencilerden daha yüksek olduğu ayrıca farklı spor branşlarını yapan öğrencilerin ahlaki karar alma tutumları arasında da anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Tazegül (2014) üç aylık bir çalışmanın sonunda, öğrencilere verilen spor eğitiminin öğrencilerin kişilikleri üzerinde etkisi olduğu, nevrotik kişilik boyutunun skorunda bir azalma olduğu, dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarının skorlarında bir artma olduğunu belirlemiştir. Özbek ve Nalbant'ın (2016) Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki genç sporcuların ahlaki karar alma tutumları üzerine yaptıkları araştırmada, yaş değişkenine bağlı olarak ahlaki karar alma tutumu alt boyutlarında istatistiksel bir farklılık bildirmemiştir.

Gürpınar ve Kurşun (2013)'ın çalışmasına bakıldığında basketbolcuların futbolculara göre kurallara daha saygılı olduğu. Cinsiyete göre sporcuların sportmenlik puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamasına rağmen toplam puan ve tüm alt boyutlarda kadınların sportmenlik puanları erkeklerden fazla olarak bulunmuştur. Yaşa göre kurallara ve yönetime saygı ve rakibe saygı alt boyutu ile ölçek toplam puanlarındaki farklar anlamlı bulunmuştur. Buna göre, 22 yaş ve üstü sporcuların sportmenlik puanları 21 yaş ve altı sporcularına göre daha yüksektir. Ayrıca farkın anlamlı olmadığı diğer parametrelerde de yaşı büyük sporcuların sportmenlik puanları daha yüksektir. Topan (2011)'ın araştırmasına göre, bayan öğrencilerin Sosyal Normlara Uyum ve Kurallara ve Yönetime Saygı davranışlarını sergilemede erkek öğrencilerden daha ilerde oldukları görülmektedir.

Upton (2011), spordaki hileye olan tutumların oyunun bir parçası sayıldığını belirtmiştir. Kaye ve Ward (2010), hilenin ikinci sınıflarda

birinci sınıflardan daha fazla olduğunu büyükler kategorisinde spor yapanlarda ise küçükler kategorisinde spor yapanlardan fazla olduğunu ifade etmişlerdir.

Akandere vd. (2009)'nin araştırmalarında; spor yapan öğrencilerin yapmayanlara kıyasla daha yüksek ahlaki yargı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Sportif branşların ahlaki yargı düzeyini etkilemediği, spor yapan kız öğrencilerin ahlaki yargı düzeyinin, spor yapan erkeklerden daha yüksek olduğu, spor yapmayan öğrencilerin cinsiyetlerine göre ahlaki yargı düzeylerinde farklılık olmadığı, spor yapan öğrencilerin ahlaki yargı düzeyinin spor yapmayanlardan daha yüksek bulunması, sporun ahlaki yargı düzeyini olumlu olarak etkilediğini göstermiştir.

Türk futbolcuları üzerinde Sezen ve Yıldıran (2003)'ın yaptıkları çalışmada da, Fair Play'e uygun olmayan maç içi davranışların, başarıya yardımcı olacaksa, onaylanma oranının amatörlerde profesyonellere yakın ve yüksek değerlere ulaştığı görülmüştür.Orhun (1992)'un isabetle ifade ettiği gibi, "Çocuk ve gençlerde dayanışma ve işbirliği duygusunu geliştirmek, kural bilinci oluşturmak, paylaşım, adalet, hoşgörü ve yardımseverlik gibi insani değerlerle birlikte sporun insan, çevre, doğa ve toplumsal alanlardaki etki ve işlevleri konularında bilinçlendirmek okul sporunun en önemli eğitim amaçları ve ilkeleri arasındadır."

Sonuç olarak,spor bilimleri öğrencilerinin ahlaktan uzaklaşmaya biraz katılmadıkları yani duruma göre davranışlarının değişkenlik gösterebileceği belirlenmiştir. Bu durum Üniversite eğitimi almakta olan sporcuların dahi kazanmak için bazen sportmenlik dışı davranışları sergilediklerini göstermiştir. Ayrıca öğrencilerin okudukları bölüme göre herhangi bir değişiklik görülmemiştir. Ancak bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporu yapanlara göre kazanmak adına daha fazla olumsuz davranış sergiledikleri belirlenmiştir. Bireysel spor yapan kadın öğrencilerin spor ahlakından daha fazla uzaklaştığı söylenebilir.

Kaynakça

Akandere, M., Baştuğ, G., & Güler, E. D. (2009). Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1);*59-68.

Altın, M.,& Özsarı, A. (2017). Sporcu eğitim merkezlerinde yatılı olarak eğitim gören sporcuların ahlaki karar alma tutumları. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS), 3(1);* 133-145.

Boxill, J. (2003). "The Ethics of competition", sport ethics: an anthology. (Ed. Jan Boxill). *Blackwell Publishing, Massachusetts,* 107-115.

Charles, A. (1999). Bucher, Deborah Wuest; Foundations of physical education exercise and sport. *McGraw-Hill Companies, Newyork,* 22.

Çumralıgil, B.,& Görücü, A. (2007). Örgütlenme yönetim biçimleriyle spor. *Selçuk Üniversitesi Yayını.*

Doğal, B. (2007). S*por sosyolojisi ve uygulamalı spor sosyolojisine giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Erdem, H. (1996). *Sondevir Osmanlı düşüncesinde ahlak*. Konya: Sebat Matbaası.

Erdemli, A. (20069. *Temel sorunlarıyla spor felsefesi*. İstanbul: E Yay.

Gürpınar, B. (2015). Sporda ahlaktan uzaklaşma ölçeği kısa formunun Türk kültürüne uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniv Spor Bil Fak, 13*(1), 57-64.

Gürpınar, B. (2014). Sporcu ortaokul ve lise öğrencilerinin spora ait değişkenler açısından ahlaki karar alma tutumları. *Eğitim ve Bilim, 39(176);*413-424.

Gürpınar, B.,& Kurşun, S. (2013). Basketbolcuların ve futbolcuların sportmenlik yönelimleri. *Mediterranean Journal of Humanities, 3(*1);171-176.

Hançerlioğlu, O. (1970*). Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Johnson, C. (1984). "Assistant club coach", Coaching theory manuel. British amateur athletic board. London: BAAB Publishing.

Kaye, M. P.,& Ward, K. P. (2010). Participant-related differences in high school athletes' moral behavior. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology, 12*(1), 1-17.

Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. Anakara: Nobel Yayın Dağıtım.

Orhun, A. (20-22 Kasım 1992). "Fair Play okul sporunda bir eğitim ilkesidir." II. Ulusal Spor Bilimleri, Ankara. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yay. No. 3, Ankara: Onlar Ajans, 186-188.

Özbek, O.,& Nalbant, U. (01-04 Kasım 2016). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki genç sporcuların ahlaki karar alma tutumları. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Sevim, Y., Tuncel F., Erol, E., & Sunay, H. (2001). *Antrenör eğitimi ve ilkeleri*. Ankara: Gazi Kitapevi.

Sezen, G.,& Yıldıran, İ. (10-11 Ekim 2003, Ankara). "Profesyonel ve amatör futbolcuların Fair Play anlayışları", Beden Eğitimi ve Sporda

Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı, Ed.: İ. Yıldıran, P. Doğan, E. Esra Erturan, Ankara: Sim Matbaacılık, 13-20.

Tanrıverdi, H. (2012). Sports ethıcs and vıolence. *The Journal of Academic Social Science Studies, 5(8);* 1071-1093.

Tazegül, Ü. (2014). Sporun kişilik üzerindeki etkisinin araştırılması. *International Journal of Social Science,* 25: 537-544.

Topan, A. (2011). Ortaöğretim kurumlarında okullar arası futbol müsabakalarına katılan öğrencilerin Fair Play anlayışlarının kulüp deneyimlerine göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Upton, H. (2011). Can there be a moral duty to cheat in sport? *Sport, Ethics and Philosophy, 5*(2), 161-174.

Whithead, M. (1998). "Sport ethics and education." *Sport, Education and Society, 3*(2) 239-241.

Yamaner, F. (2001). *Beden eğitimi ve sporda temel ilkeler*. Bursa: Ekin Kitabevi.

Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BULUNAN ÇOCUKLARDA SPORA KATILIMIN İNCE MOTOR BECERİLERİN GELİŞİMİNE ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Evaluation of The Effects of Participation in Sports ToThe Development of Fine Motor Skills in Pre-School Children

Mesut HEKİM*

1.Giriş

İnsan yaşamında hareketler doğum öncesi dönemde başlamakta olup, doğum öncesi anne karnında bebeğin yaptığı ilk hareketler "refleksif hareketler" şeklinde tanımlanmaktadır. Söz konusu hareketler her ne kadar istemsiz yapılıyor olsa da, motor hareketlerin temelini oluşturmaktadırlar. Doğumu takip eden ilk iki yıl içerisinde bebeklerin istemli olarak yaptıkları primitif (ilkel) hareketler ortaya çıkmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında oluşmaya başlayan ilkel hareketler bebeklerin ilerleyen yaşlarında kullanacakları istemli hareketlerin temel formlarını oluştururlar. İlkel hareketler genel olarak gövde, baş ve boyun kaslarını kontrol etme, uzanma, kavrama ve bırakma, emekleme ve yürüme gibi lokomotor hareketlerden meydana gelmektedirler. Bebeklerde temel hareket becerilerinin ise 3-4 yaşlarında görülmeye başladığı bilinmektedir (Mengütay, 1999).

Çocuklarda temel hareket becerileri iki yaşından itibaren gelişmeye başlamakta olup, ilk olarak kaba bir biçimde uygulanmaya başlanmaktadır. Hareketlerin kaba bir biçimde uygulanmaya başladığı bu dönem başlangıç evresi olarak adlandırılmakla beraber, bu dönemde çocuklar hareketleri anlama ve deneme yoluna gitmektedirler. Temel hareketler döneminin ikinci aşaması "ilk evre" olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde bulunan çocuklar hareketleri daha kontrollü ve uyumlu yapmaya başlamaktadırlar. Temel hareketleri öğrenme ve uygulama sürecinin en son aşamasını ise "olgunlaşma evresi" oluşturmaktadır. Olgunlaşma evresinde çocuklar temel hareketleri mekanik açıdan etkili, kontrollü ve daha uyumlu bir biçimde gerçekleştirmektedirler. Çocuklarda temel hareket becerilerinin

*Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Öğretim Görevlisi

gelişmesinde önemli rol oynayan bu evreler 2 yaşından okul döneminin ilk yıllarına kadar devam etmektedir (Muratlı, 2007). Bu gelişim dönemler içerisinde motor gelişimi etkileyen en önemli unsurların başında olgunlaşma gelmektedir. Çünkü çocuklarda psiko-motor özelliklerin gelişimi olgunlaşmaya bağlı olarak şekillenmektedir. Örneğin; bebeklerin vücut ağırlıklarını rahat taşıyabilmeleri için öncelikle bacaklarının yeterince kuvvetlenmiş olması gerekmektedir. Bu nedenle motorsal becerilerin öğretiminde çocuk hazır olmadan verilecek uğraşı ve çabanın hiçbir önemi bulunmamaktadır (Hasırcı ve diğerleri, 2009).

Günümüzde hızlı kentleşmenin etkisi ile çocukların oyun oynama imkânı buldukları alanlar azalmıştır. Mahalle aralarında oynanan eski çocuk oyunlarının büyük bir bölümü günümüz toplum yaşamı içerisinde unutulmaya yüz tutmuştur. Modern toplum yaşamı içinde çocuklar fiziksel olarak hareketli olabilecekleri oyunlardan ziyade bilgisayar veya diğer teknolojik aletlerin sunduğu sanal oyunlarla büyümektedirler. Söz konusu unsurlar çocukların hayatlarında hareket azlığına neden olmaktadır. Çocuklarda fiziksel aktivite yetersizliği başta çağımızın hastalığı Bunun yanında hareketsiz yaşam tarzına sahip çocukların motorsal ya da bedensel özellikler açısından gelişimleri diğer çocuklardan daha yavaş olmaktadır. Bu noktada çocukların hayat akışı içerisinde fiziksel aktivite içeren oyunlara veya diğer fiziksel etkinliklere yer verilmesi büyük bir zorunluluk arz etmektedir. Özellikle büyüme ve gelişimin hızlı olduğu dönemlerin başında yer alan okul öncesi dönemde hareket eğitiminin sağlanması, fiziksel aktivite düzeyinin arttırılması, büyüme ve gelişimin desteklenmesi için eğitsel oyunlar (Hekim, 2014), fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri önemli bir yere sahiptir.

2. İnce Motor Beceri Gelişimi ve Spor İlişkisi

İnce motor beceri kavramı literatürde küçük kas becerileri şeklinde de bilinmekte olup, bu beceriler el maniplasyonları ile parmakların gelişimini kapsamaktadır. Bu nedenle ince motor beceriler elin kavrama ve yakalama becerisinin derecesini belirlemektedir. Bunun yanında ince motor beceriler zihinsel gelişimin desteklenmesinde önemli rol oynamaktadır (Akandere,

2003; Akt. Gül, 2012). Okul öncesi dönemde bulunan çocuklarda spora katılım ile motor gelişim arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta olup, literatürde yer alan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Deli ve diğerleri, 2006; Goodway ve diğerleri, 2003). Spor etkinliklerine katılım ile birlikte okul öncesi dönemde bulunan çocukların fiziksel gelişimlerinde de önemli bir ivme kazanıldığı görülmektedir (Hekim, 2015). Bu kapsamda okul öncesi dönemde spora katılım çocukların fiziksel ve motorsal performans parametrelerini eş zamanlı geliştiren bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Okul öncesi dönemde bulunan çocuklarda spora katılım kaba motor becerilerin geliştirilmesinin yanında ince motor becerilerin de gelişimini desteklemektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da okul öncesi dönemde spora katılımın kaba motor becerilerin yanında ince motor becerilerin de gelişmesine katkı sağladığı görüşünü desteklemektedir (Dursun, 2003; Şentürk ve diğerleri, 2015).

3. Sonuç

Okul öncesi dönemde bulunan çocuklara uygulanacak olan hareket eğitimi çalışmaları ve spor etkinlikleri çocukların büyüme ve gelişimlerini birçok açıdan desteklemektedir. Bu nedenle okul öncesi dönemde bulunan çocukların sportif etkinliklere yönelmeleri için gerekli koşulların sağlanması büyük önem arz etmektedir (Hekim, 2015). Bunun sağlanabilmesi için okul öncesi eğitiminde spora katılımın arttırılması amacıyla eğitim kurumlarının ders müfredatları yeniden şekillendirilebilir. Ayrıca ailelerin okul öncesi dönemde sporun önemi konusunda bilinçlendirilmelerinin bu çağdaki çocukların spora yönlendirilmesine katkı sağlayacağı söylenebilir.

KAYNAKÇA

Akandere, M. (2003). Eğitici Okul Oyunları. Ankara. Nobel Yayıncılık. 1. Baskı.

Dursun, M.Z. (2003). Temel Becerileri İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının Okulöncesi 6 Yaş Çocukların Motor Beceri Erişileri

Üzerine Etkisi. Bilim Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Goodway, J. D.,Crowe, H., Ward, P. (2003). Effects of Motor SkillİInstruction on Fundamental Motor Skill Development. AdaptedPhysical Activity Quarterly, 20, 298-314.

Gül, Ö. (2012). Oyun ve Hareket Temelli Büyük Kas Beceri Eğitim Programlarının 4-5 Yaş Çocukların Büyük Kas Becerilerine Etkisinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Hekim, M. (2014). Erken Çocukluk Eğitiminde Oyunların ve Hareket Eğitiminin Motor Gelişim Üzerine Etkileri. IX. Okul Öncesi Eğitimi Öğrenci Kongresi, 8-9 Mayıs 2014 Başkent Üniversitesi, Ankara.

Hekim, M. (2015). Okul Öncesi Çocuklarda Hareket Eğitiminin Önemi ve Hareket Eğitiminin İçeriği. IV. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi, 31 Ocak 2015 Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Saygın, Ö., Polat, Y., Karacabey, K. (2005). Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 19(3), 205-212.

Şentürk, U., Yılmaz, A., Gönener, U. (2015). Okul Öncesi Dönemde Motor Gelişime Yönelik Hareket Eğitimi ve Oyun Çalışmalarının İçerik Analizi. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 10(2), 4-12.

GENÇ FUTBOLCULARDA DAR ALAN OYUNLARININ FİZYOLOJİK YAPI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Evaluation of Effects of Small Sided Games on ThePhysiologicalStructure of Young Soccer Players

Mesut HEKİM*

Öz: Son yıllarda futbolcuların gerek fiziksel gerekse de fizyolojik kapasitelerini geliştirmeye yönelik yeni antrenman modelleri uygulanmaya başlanmıştır. Bu antrenman modelleri içerisinde dar alan oyunlarının önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Dar alan oyunlarının futbolcuların performanslarını olumlu yönde etkilemesi bu konuda yapılan akademik çalışmaların da atmasına zemin hazırlamıştır. Yapılan bu araştırmada da futbolda dar alan oyunlarının futbolcuların fizyolojik yapıları üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda Science Direct ve PubMed veri tabanlarından son 5 yıl içinde konu ile ilgili yapılan 30 makaleye ulaşılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında ise makalelerde elde edilen bulguların içerik çözümlemesi yapılmıştır. Araştırmalarda elde edilen bulgular değerlendirildiği zaman futbolda dar alan oyunlarının futbolcuların aerobik ve anaerobik kapasitelerini geliştirmede önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Futbol, dar alan oyunları, fizyolojik yapı

Abstract:
Inrecentyearsnewtrainingmodelshavebeenstartedtodevelopthephysicaland physiologicalcapacities of soccerplayers. Small sidedgamesseemtohave an importantplace in thesetrainingmodels. Small sidedgameshave a positiveimpact on theperformances of soccerplayersandthis has alsolaidthebasisfortheacademicstudiesdone in thisregard. Inthisstudy, it wasaimedtoevaluatetheeffects of smallsidedgames on physiologicalstructures of soccerplayers. Withinthisscope, 30 articles in thelast 5 yearshavebeenreachedbyScience Direct andPubMeddatabases. Inthesecondstage of thestudy, thecontentanalysis of thefindingsobtainedbythepresentarticleswasconducted.
Whenthefindingsgathered in thestudywereevaluated, it wasconcludedthatthesmallsidedgames in footballhave an importanteffect on improvingtheaerobicandanaerobiccapacities of thesoccerplayers.

*Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Öğretim Görevlisi

Keywords: Football, small sided games, physiological structure

1.Giriş

Futbol oyununda da performans; teknik özelliklerin yanında taktik ve biyomekanik unsurların, bununla birlikte bazı mental ve fizyolojik faktörlere bağlı olarak şekillenmektedir. Bundan dolayı futbolcuların tek bir alanda üst seviyede olmak yerine, futbolda performansı belirleyen birçok alanda yeterli donanıma sahip olmaları önemli bir husus olarak nitelendirilmektedir.Sportif anlamda futbolcularda geliştirilmesi gereken en temel motorsal özellik dayanıklılık gibi görünse de, kuvvet, sürat, anaerobik güç, esneklik, sürat ve teknik becerilerin de yüksek düzeyde geliştirilmesi oldukça önemlidir. Bu kapsamda günümüz modern futbol oyununda kısa süreli antrenman dilimleri içerisinde birçok motorsal özelliğin aynı anda geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Aslan, 2012).

Futbolda performansın geliştirilmesine yönelik olarak uygulanan antrenman modellerinden birisi dar alan oyunlarıdır. Dar alan oyunları klasik futbol oyun kurallarının dışında uygulanan, amacına göre kuralları farklılık gösteren, normal saha boyutları ile kıyaslandığı zaman daha dar alan içerisinde oynanan oyunlardan meydana gelmektedir (Hill-Haas ve diğerleri, 2011).Dar alan oyunlarındafutbolcular spor dalına özgü birçok beceriyi yüksek düzeyde uygulamakta, antrenman esnasında fiziksel olarak daha aktif olmaktadır (Sampaio ve diğerleri, 2009). Bu yönüyle dar alan oyunları futbolcuların fiziksel performans özelliklerini geliştirmenin yanında, futbola özgü fizyolojik özelliklerin de geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Nitekim literatürde yer alan araştırma bulguları da (Owen ve diğerleri, 2011; Gaudino ve diğerleri, 2014; Katis ve Kellis, 2009; Casamichana ve Castellano, 2010) futbolda dar alan oyunlarının hem fiziksel hem de fizyolojik yapı üzerine olumlu etkileri olduğu görüşünü desteklemektedir. Yapılan bu çalışmada da gen. Futbolcularda dar alan oyunlarının fizyolojik yapı üzerine etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2.Yöntem

Yapılan bu araştırmada literatürde derleme çalışmalarda sıklıkla kullanılan belgesel kaynak taraması yönteminden faydalanılmıştır. Bu amaçla öncelikli olarak Science Direct ve PubMed veri tabanlarından son 5 yıl içinde konu ile ilgili yapılan 30 makaleye ulaşılmış, daha sonra araştırmalarda elde edilen sonuçlar özetlenmiştir.

3.Sonuç

Bu bölümde literatür taraması sonunda ulaşılan araştırma sonuçlarının bir bölümüne değinilmiştir.Gaudino ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 5x5, 7x7 ve 10x10 kişilik takımlar halinde gerçekleştirilen dar alan oyunlarının futbolcularda bazı fizyolojik parametreler üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda en yüksek enerji tüketiminin (kj/kg) ve sergilenen maksimal gücün (Watt/kg) 5x5 ve 7x7 kişilik takımlarla kıyaslandığı zaman 10x10 kişilik takımlarda yer alan oyuncuların lehine yüksek olduğu bulunmuş, bu kapsamda metabolik açıdan enerji tüketiminin arttırılmasında 10x10 kişilik dar alan oyunlarının etkili olduğu rapor edilmiştir.

Aktaş (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada futbolda 3'e 3 dar alan oyununda farklı toparlanma zamanlarının bazı fizyolojik parametreler üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, yaş ortalaması 20 olan futbolcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmada futbolcular 34x26 m ebatlarındaki oyun sahasında 3'er kişilik takımlara ayrılmış, her takım 3'e 3 dar alan oyununa dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda dar alan oyununda dinlenme süreleri düştükçe yüklenme şiddetinin arttığı belirlenmiş, buna kapsamda düşük dinlenme süreleri ile oynanan dar alan oyunlarında daha yüksek kan laktat düzeyine ulaşıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Radziminski ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada genç futbolcularda yüksek şiddette gerçekleştirileninterval koşu antrenmanları ile dar alan oyun programının spor dalına özgü teknik beceri ve fiziksel performans üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda her iki antrenman modelinin de genç futbolcularda zirve

güç düzeyinin gelişimine katkı sağladığı bulunmuş, maksimal oksijen kullanım kapasitesinde ise interval koşu antrenmanına kıyasla dar alan oyunlarının daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak genç futbolcularda dar alan oyunları fiziksel yapının yanında fizyolojik özelliklerin de gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda genç futbolcularda spor dalına özgü fizyolojik gereksinimlerin geliştirilmesi için dar alan oyunlarından yararlanılabilir.

KAYNAKÇA

Aktaş, S. (2013). Futbolda 3'e 3 Dar Alan Oyununda Farklı Toparlanma Sürelerinin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.

Aslan, C. S. (2012). Dar Alan Oyunları İle İnterval Koşu Antrenman Yöntemlerinin Futbolcuların Seçilmiş Fiziksel Fizyolojik ve Teknik Kapasiteleri Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Casamichana, D.,Castellano, J. (2010). Time–motion, heart rate, perceptualand motor behaviourdemands in small-sidessoccergames: Effects of pitch size. Journal of Sports Sciences, 28(14), 1615-1623.

Gaudino, P.,Alberti, G., Iaia, F. M. (2014). Estimatedmetabolicandmechanicaldemandsduringdifferentsmall-sidedgames in elite soccerplayers. Human MovementScience, 36, 123-133.

Hill-Haas, S. V.,Dawson, B. T., Coutts, A. J., Rowsell, G. J. (2009). Physiologicalresponsesand time–motioncharacteristics of variioussmall-sidedsoccergames in youthplayers. Journal of Sports Sciences, 27(1), 1-8.

Katis, A.,Kellis, E. (2009). Effects of small-sidedgames on physicalconditioningandperformance in youngsoccerplayers. Journal of Sports ScienceandMedicine, 8, 374-380.

Owen, A. L.,Wong, D. P., McKenna, M., Dellal, A. (2011). Heart Rate ResponsesAnd Technical ComparisonBetween Small- Vs. Large-

Sided Games in Elite Professional Soccer. Journal of StrengthandConditioningResearch, 25(8), 2104-2110.

Radziminski, L.,Rompa, P., Barnat, W., Dargiewicz, R., Jastrzebski, Z. (2013). A Comparison of thePhysiologicaland Technical Effects of High-IntensityRunningand Small-Sided Games in Young Soccer Players. International Journal of Sports Science&Coaching, 8(3), 455-465.

Sampaio, J.,Abrantes, C., Leite, N. (2009). Power, Heart Rate AndPerceivedExertionResponsesTo 3x3 And 4x4 Basketball Small-Sided Games. Revista de Psicología del Deporte, 18, 463-467.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN DEĞER ALGILARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

The Effects Of Physical Education And Sport Course On The Value Of Students

Meriç ERASLAN[*] & Atilla PULUR[**]

Öz: Eğitim sistemi içerisinde beden eğitimi ve spor dersi öğrencilerin gerek fiziksel, gerekse de psikolojik ve sosyal açıdan gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Literatürde yer alan araştırma bulgularının da bu görüşü desteklediği görülmektedir. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri içinde barındırdığı bazı özellikler sayesinde öğrencilerin toplumsal gelişimlerinin desteklenmesine ve değer alglarının artmasına zemin hazırlamaktadır. Buna karşılık yapılan literatür taraması sonucunda literatürde beden eğitimi dersinin değer algıları üzerindeki etkilerinin ele alındığı araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Değer algılarının geliştirilmesinde beden eğitimi dersinin önemi ve etkinliğinin iyi anlaşılması değerler eğitiminde beden eğitimi dersine daha fazla önem verilmesine katkı sağlayacaktır. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada beden eğitimi ve spor dersinin değer algıları üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda beden eğitimi ve spor dersinin öğrencilerin disiplin, çevre bütünlüğü ve sosyal sorumluluk gibi değerleri öğrenmelerine katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Beden eğitimi, Spor, Değer Algısı

Abstract: *Physical education and sports in the education system positively affect the students' physical, psychological and social development. Research findings in the literature also support this view. Physical education and sporting activities provide a basis for supporting the social development of students and increasing the value algae. However, as a result of the literature review, it has been observed that the literature on the effects of physical education course on the perceptions of value is quite limited. The importance and importance of physical education in developing value perceptions will contribute to the importance of physical education in values education. In this study, it is aimed to evaluate the effects of physical education and sports lesson on value perceptions. As a result of the literature review, it has been concluded that physical education and sports lessons contribute to students' learning of values such as discipline, environmental integrity and social responsibility.*

Keywords: *Physical Education, Sport, Value Perception*

[*] Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Öğretim Üyesi
[**] Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Öğretim Üyesi

1.Giriş

Değerler, bireylerin eylem, algı ve değerlendirmelerini yönlendiren temel kültürel ögelerdir. Bu bağlamda değerler bir şeyin iyi ya da kötü olduğuna ilişkin inançlardır. Değerler birçok kültürel ve psikolojik faktör ile etkileşim durumundadır. Söz konusu faktörler kapsamında inançlar, gereksinimler, tutumlar, ideolojiler, ilgiler, istekler, normlar ve varsayımlar sayılabilir (Yılmaz, 2013). Değerlerden birçok sosyal bilim disiplinlerinde yaygın olarak yararlanılmaktadır. Geçmiş dönemlerde sosyal ve psikolojik çalışmalar davranış merkezli iken 1960'lı yıllardan günümüze davranışların temelinde yatan yönlendiricilerin olduğu düşünülerek değerler kavramı çalışılmaya başlanmıştır. Bundan dolayı değerlerin ne olduğu, nasıl ölçüleceğine ilişkin bilimsel araştırmalar gerçekleştirilmiştir (Eşberk-Başyayla, 2016).

Değerler, toplumsal yapı içinde sosyo-kültürel unsurlarını anlam katan kriterlerdir. Sosyal açıdan ele alındığı zaman birey ve bu bireyin davranış biçimleri sosyolojik irdelemelerin çıkış noktasıdır. Kültürel unsurları arka plana atan hiçbir örnek günümüzde yaşadığımız toplumsal aşamaları ifade etmekten uzaktır. Diğer bir ifadeyle, iktisadi, politik veya sosyal bir soruna getirilen makro seviyedeki yapısal değişkenlere göre uyarlanmış bir model önerisi, bu modeli simgesi olan sosyal bireylerin rasyonel seçeneklerinin hangi kültürel düzlemde ortaya konulduğunu görmemektir. Bir olgunun içinde bulunduğu kültürel bağlamda ve bu bağlamdaki inançlar, normlar, değerler ve tutumlar anlaşılmadan yalnızca makro seviyede yapısal değişkenlerle ifade edilebilmesi olanaksızdır (Küçük, 2009).

Toplumsal açıdan ele alındığı zaman değerler, toplum tarafından en iyi, en doğru ve en faydalı olduğu kabul edilen genelleştirilmiş davranış prensipleridir. Her gün tecrübe ettiğimiz gerçekliğin önemli bir parçasıdırlar ve bu açıdan yaşamımızı derinden etkilemektedir. Toplumsal yapıyı değerlendirme kapsamında ele alındığı zaman değerler ele alındığında, toplumsal yapıyı teşkil eden temel kurumların, hepsinin kendine ait değerler içerdiği görülmektedir. Bu kurumlar (aile, eğitim, din, siyaset, ekonomi, spor gibi) değerlerin benimsenmesinde, yaşatılmasında ve yaygınlaştırılmasında önemli rol üstlenirler. Değerlerde sürekli bir değişim gözlenmekte olup, bu değişim günümüzde her konuda sıklıkla dile getirilen bir konudur. Artık bir endrüstri olarak nitelendirilen ve ekonomik bir pazar olarak kabul edilen spor da bu değişimden payını almakta, zaman zaman özünden uzaklaşmış olaylara sahne olmaktadır. Sahada, sokakta ya da tribün otamında şahit olduğumuz şiddet

görüntüleri, her gün bir yenisine şahit olduğumuz şike haberleri, doping tespitlerine bağlı olarak kaybedilen madalyalar ve spordan men cezaları giderek çoğalmaktadır. Türkiye'de beden eğitimi ve sporun fiziksel, zihinsel ve bilişsel yararlarını ortaya koyan bir çok çalışma bulunmakla birlikte, beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi konusundaki literatür sınırlıdır (Öztürk-Kuter ve Kuter, 2012). Bu bağlamda yapılan bu araştırmada değer algılarının şekillenmesinde beden eğitimi dersinin önemi üzerinde durulmuştur.

2.Beden Eğitimi ve Spor Dersi

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman eğitim "İnsanları ve toplumları amaçlı ve düzgün bir yaşam tarzına ulaştırmada sahip olunan beceri, bilgi ve değerleri planlı bir biçimde diğer kuşaklara aktarmada, bu arada bireyin davranışlarını yaşantılar yoluyla değiştirme süreci" olarak tanımlanmaktadır (Harmandar, 2004). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman beden eğitimi kavramı ise "Spor ve oyun gibi bedensel hareketlerden meydana gelen, insanların fiziksel etkinlikler içinde, diğer bir ifade ile bedensel etkinlikler yoluyla gelişmesini amaçlayan eğitim faaliyeti" şeklinde tanımlanmaktadır (Açak, 2006: 1). Çoban ve Ünveren'e (2001) göre beden eğitimi " takım halinde ya da bireysel olarak gerçekleştirilen, belirli bir plan ve program dâhilinde yürütülen, bedensel ve zihinsel ön hazırlık gerektiren, belirli bir amaca yönelik olan hareketler bütünü" şeklinde tanımlanmıştır.

Devlet Planlama Teşkilatı (DPT) beden eğitimi KAVRAMINI "İnsan bütünü oluşturan bedensel, zihinsel ve ruhsal yeteneklerin bulunduğu yaş dönemine ve kapasitesine göre uygun bir biçimde geliştirilmesini, rekabet olmaksızın kapasiteye uygun verim düzeyine ulaşılmasını sağlayan eğitim faaliyetleri" biçiminde tanımlanmıştır (Çoban ve Ünveren, 2007). Literatürde beden eğitimi ve spor kavramına ilişkin olarak yapılan tanımlar değerlendirildiği zaman, beden eğitimi bireyin hem fiziksel (bedensel) hem de sosyal, duyuşsal ve sosyal açıdan gelişimine destek olan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle eğitim sistemi içerisinde eğitimin amaçları açısından ele alındığı zaman beden eğitimi dersleri oldukça geniş bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gereken derslerin başında gelmektedir (Ünlü ve Aydos, 2007).

3.Değer Kavramı

Değer kavramı yüzyıllar boyunca birçok alanla iç içe olan bir kavram olarak göze çarpmaktadır (Sarıcı-Bulut, 2012). Literatürde değer kavramına ilişkin olarak birçok tanım yapıldığı görülmektedir (Korkmaz-Devrani, 2010). Değer (value), "bir şeyin önemini ifade etmeyen yarayan soyut ölçü, bir şeyin ederinin karşılığı" anlamına karşılık gelmekte olup; burada aktarılmaya çalışılan değer kavramı, Türk Dil Kurumu'na göre "nesne ve olayların bir toplum, bir grup veya bir insan açısından teşkil ettiği önemi belirleyen özelliği" olarak açıklanmaktadır (Karalar ve Kiracı, 2010).

Değerler, sadece bir grup üyesinin belirli önermeleri kabul etmeyip, bununla birlikte her bir üyenin toplumsallaşma aşamasında içselleştirmekte olduğu bireysel bağlılıkları olarak da kabul görmektedir. Zira değerler, toplumsal normlar kapsamında daha spesifik ve somut eylemin genelleştirilmiş koşullarını sağlamaktadır (Küçük, 2009). Değer kavramı, iktisat alanında da son derece yaygın kullanılmaktadır. İktisadi bakımdan değerin tipik bir tanımı, bireylerin belirli bir şeyi elde etmek ya da elde etme seviyelerini artırmak adına emek harcamaları noktasında, o şeyin değer ifade ettiğini veya değerli olduğunu belirtmektedir (Çavdar, 2009).

Schwartz'a (1992) göre değerler, insanların kendileri de beraberinde olmak üzere diğer bireyleri ve olayları nitelendirmek, etkinliklerini belirlemek ve meşru kılmak adına tercih ettikleri kriterlerdir. Bu kapsamda değerlerin gerek "içten içe/bireyden bireye", gerekse "içten dışa/bireyden topluma yönelik" bir eğilim gösterdiği ifade edilebilir. Nitekim içselleşen değerler gerek bireyin kendisini gerekse başkalarını değerlendirmeye ortam oluşturmaktadır (Akt. Yapıcı ve diğerleri, 2012).

Geniş kapsamda ele alındığı zaman değerler, belli pozisyonların ilerisine geçen, seçim yapma ve kararların ele alınmasında rehberlik eden, bu sebeple kişinin hayat tarzının bir bölümü ve benliğini biçimlendiren ciddi bir öge olan sona erdirici haller ya da istenilen tutumlara dair temel talep veya inançlar olarak açıklanabilir. Bu özellikleri ve nitelikleri ile değerler normatiftir, ilkeci bir niteliğe sahip olmaktadır. Olumlu kavram veya cümleler ile adlandırılmasına karşın, kişiye ne şekilde tavır takınması gerektiğini gösterir. İnsanlar, eşyaların iyi, faydalı, güzel oluşlarını ele almak durumundadır. Böylelikle insanların eşya ile bağlarının devamlılığını sağlayan bir aşkınlık alanı söz konusudur ki, bu değer alanı olarak da ifade edilebilir (Çavdar, 2009).

4.Beden Eğitimi ve Sporun Değer Algısı Gelişimine Etkileri

Beden eğitimi, salt bedenin eğitimi veya bazı spor dallarının ve her türlü egzersizin mekanik basamaklarını öğretmek değil, insanın bütünsel eğitimi için gerekli araç ve eylemdir. Diğer taraftan spor eğitimi, bireylerin kaslarının ve beyinlerinin içine sokulan bilgi, tutum ve becerilerinin şahmerdanları değil, onların hizmet edicisidir. Eğitim bütünlüğü içinde bireyin ve toplumun gereksinimleri salt biyolojik makine veya mevcut kültürün gelecek kuşaklara aktarılması temelinde ele alındığında da önemli eksikler ortaya çıkabilir. Önemli olan nokta kişinin gelişimi ve yaşamsal mutluluk çerçevesinde bütünsel bir dengenin sağlanmasıdır. Diğer taraftan modern yaşamda beden eğitimi alanında güçlü bir paradigma değişikliğine gereksinim duyulduğu açıktır. Çünkü ülkemizde mevcut olann, ancak dünyanın pek çok yerinde de etkili olan, spor eğitimi beden eğitimi derslerinin "boşluk doldurma "öğretmenlerinin de "bedenci, okulun koruyucusu ve düzen sağlayıcısı" görüşü değişmelidir. Günceli yakalamak; ihtiyaçlar, etki grupları ve araştırma sonuçlarından hareketle ortaya çıkacak değişimle olanaklı kılınabilecektir (Demirhan, 2005; Akt. Öztürk-Kuter ve Kuter, 2012). Milli eğitim ders içerikleri değerlendirildiği zaman, ülkemizde uygulanan beden eğitimi dersleri ile öğrencilerin milli ve manevi değerler başta olmak üzere bireysel değer algılarının geliştirilmesi amaçlanmaktadır (MEB, 2018).

Beden eğitimi öğretmenleri her seviyedeki eğitim kurumlarında öğrenciyle en kolay iletişim kurabilecek ayrıcalığa sahiptir. Beden eğitimi derslerinde benzer kıyafetler içinde olmaları, birlikte oyun oynama olanağına sahip olmaları, antrenman ve müsabakalar nedeniyle okul dışında da birlikte olabilmeleri, seyahat etmeleri, birlikte yemek yemeleri, ortak heyecanlar sonrası üzüntü ve sevinci paylaşabilmeleri nedeniyle öğrenciye daha yakın olabilmekte isterse kolaylıkla güvenini kazanabilmektedir. Öğrencilerin büyük bir bölümü için rol model olabilmektedir. Bu kapsamda değerler eğitimi konusunda isterse en etkin olabilecek öğretmenlerdir (Öztürk-Kuter ve Kuter, 2012).

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitiminin; eğlenceli, kolay, güçlü ve sürdürülebilir bir yol olduğunu ama bunu bilen, benimseyen ve yapacak cesareti gösteren insanlar ile onları destekleyerek olanak sağlayan yönetimlere ihtiyaç duyduğunu söylemek mümkündür (Öztürk-Kuter ve Kuter, 2012). Bu kapsamda beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitiminin istenilen düzeye ulaşmasında öğretmenlerin

yanında bazı yönetsel düzenlemelere de yer verilmesi önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

Açak, M. (2006). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Çavdar, M. (2009). İlköğretim öğretmenlerinin bireysel değerlerinin çok boyutlu incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çoban, B., Ünveren, A. (2007). Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi. Oğuzhan Zirek (Editör). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Demirhan,G.(2005). Okul Spor Eğitimine Güncel Bakış, Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu, Manisa.

Eşberk-Başyayla, Y. (2016). Lise öğretmenlerinin bireysel ve örgütsel değerlerinin uyumu (Antalya ili örneği). (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Antalya.

Harmandar, İ.H. (2004). Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karalar, R. ve Kiracı, H. (2010). Bireysel değerlerin sürdürülebilir tüketim davranışı üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik öğretmenler üzerinde bir araştırma. İşletme Araştırmaları Dergisi, 2(2), 79-106.

Korkmaz-Devrani, T. (2010). Kişisel değerlerin kuramsal yapısı ve pazarlamadaki uygulamalar. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi, 5(1), 49-70.

Küçük, L. (2009). Lise gençliği değerleri. (Yüksek Lisans Tezi),Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

MEB. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. Sınıflar). Ankara: T.C. Milli Eğitim Bakanlığı.

Öztürk-Kuter, F., Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama, 3(6), 75-94.

Sancı-Bulut, S. (2012). Gazi eğitim fakültesi öğrencilerinin değer yönelimleri. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi, 1(3), 216-238,

Schwartz, S. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. P. Zanna (Ed.), Advances in Experimental Social Psychology (pp.1-65). San Diego: Academic Press.

Ünlü, H., Aydos, L. (2007). Öğretmen Görüşlerine Göre; Beden Eğitimi Derslerinde Öğretmenlerin ve öğrencilerin tercih ettikleri öğretim yöntemleri. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2), 71-81.

Yapıcı, A., Kutlu, M. O. ve Bilican, F. I. (2012). Öğretmen adaylarının değer yönelimleri. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 11(42), 129-151.

Yılmaz, K. (2013). Üniversite öğrencilerinin dini yönelimleri ile bireysel değerleri arasındaki ilişki. Balikesir University The Journal of Social Sciences Institute, 16(29), 129-145.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARINDA MESLEKİ ÖZ-YETERLİK ALGISI İLE ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNE YÖNELİK TUTUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Evaluatıon Of The Relationshıp Between Professional Self-Quality Perception And Attitudes Towards Teaching Profession in Physical Education And Sports Teacher Candidates

Meriç ERASLAN[*]

Öz: Beden eğitimi ve spor derslerinin verimli bir biçimde yürütülmesi için öğretmenlerin meslek hayatları öncesinde öğretmenlik mesleğine yönelik olumlu tutumlara sahip olmaları oldukça önemlidir. Bunun yanında öğretmen adaylarının meslek yaşamları öncesinde öğretmenliğe yönelik mesleki öz-yeterlik algılarının yüksek olması beden eğitimi derslerinin istenilen amaçlara ulaşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bilindiği gibi öğretmen adaylarında mesleki tutum düzeyini etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Yapılan literatür taraması sonucunda öğretmenlerin mesleki öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olmasının mesleki tutum düzeyini de yükselttiği bulgularına ulaşılmıştır. Buna karşılık yapılan çalışmalarda beden eğitimi ve spor öğretmen adayları üzerine gerçekleştirilen araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarında mesleki öz-yeterlik algısı ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Mesleki Tutum, Mesleki Öz-Yeterlik

Abstract: *It is very important for teachers to have positive attitudes towards the teaching profession before their professional lives in order to carry out physical education and sports lessons efficiently. In addition, pre-service teachers' professional self-efficacy perceptions prior to their professional life plays an important role in achieving the desired goals of physical education courses. As it is known, there are many factors affecting the professional attitude level of teacher candidates. As a result of the literature review, it was found that the high level of professional self-efficacy of teachers increased the level of professional attitude. In contrast, studies conducted on physical education and sports teacher candidates were limited. In this study, it is aimed to investigate the relationship between professional self-efficacy perception and attitude towards teaching profession in physical education and sports teacher candidates*

Keywords: *Physical Education and Sports, Professional Attitude, Professional Self-Efficacy*

[*] Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Öğretim Üyesi

1.Giriş

Eğitimin sahip olduğu üç temel özellik bulunmaktadır. Bu özellikler; eğitim bir süreçtir, eğitim ile insan davranışları değişmelidir, eğitim yaşantılar sonucu oluşmaktadır. Bilindiği üzere süreç kavramı bir olayın ya da oluşun meydana gelmesi için birbirini izleyen olay ya da durumların akışını ifade etmektedir. Eğitim de hem öğretme hem de öğrenme süreçlerinden meydana gelen bir olgudur. Alınan eğitime paralel olarak bireyin davranışlarında bazı değişimler meydana gelmektedir. Eğitimin sonunda ortaya çıkan davranışlar gözlenebilir, ölçülebilir ve istenen düzeyde olmalıdır. İnsanların sahip oldukları davranışlarda meydana gelen değişim eğitim ve çevre etkileşiminin bir ürünüdür. Bu durum bireyde davranış değişikliklerinin yaşantılar sonucunda gerçekleştiğini ortaya koymaktadır (Özdemir, 2003). Eğitimin neticesinde insanların davranışlarında meydana gelen değişiklikler bireylerin yüksek yaşama düzeyine ulaşmalarına, dolayısıyla toplumun ilerlemesine ve gelişmesine katkı sağlamaktadır (Gökyer, 2009). Bu süreçte eğitimin temel taşlarından olan öğretmenlerin mesleki öz-yeterlikleri ve mesleklerine yönelik tutumları eğitimin kaliteli ve amaçlarına uygun bir biçimde yapılmasına katkı sağlamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar da bu görüşü desteklemektedir (Özdemir, 2003; Yurdugül ve diğerleri, 2010; Erdem ve Soylu, 2013).

Öğretmenlerin mesleki anlamda başarılı olabilmeleri için sahip olmaları gereken bazı mesleki ve kişisel özellikler bulunmaktadır. Söz konusu özelliklerin başında hoşgörülü, sabırlı, anlayışlı ve açık fikirli olma, öğrenciyi destekleyici ve cesaretlendirici davranışlarda bulunma, öğrencilerden yüksek başarı beklentisi içine girme, mesleki özellikleri gelişmiş, iyi bir genel kültür ve meslek bilgisine sahip olma, öğretmenlik mesleğine yönelik bilgi ve becerileri gelişmiş olması gelmektedir (Erden, 2005). Ayrıca öğretmenlerin görev yaptıkları eğitim kurumlarında başarılı olabilmeleri için mutlaka meslek hayatlarının öncesinde mesleki beceri ve tutumları kazanmaları gereklidir (Bayındır, 2011). Bunun sağlanabilmesi için de öncelikli olarak öğretmenlerin meslek yaşamları öncesinde mesleki öz-yeterlik düzeylerini ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını etkileyen unsurların iyi bilinmesi önem arz etmektedir. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada beden eğitimi öğretmeni adaylarının mesleki öz-yeterlik düzeyleri ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Öğretmenlik mesleğine ilişkin tanım 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu'nun 43'üncü maddesinde belirtilmiştir. Bu maddede belirtilen tanıma göre öğretmenlik mesleği "Genel kültür, özel alan, eğitim ve pedagojik formasyon ile sağlanan özel bir ihtisas mesleğidir" şeklinde tanımlanmıştır. Milli Eğitim Temel Kanunu'na göre öğretmenler sahip oldukları görev ve sorumluluklarını Türk Milli Eğitimi'nin temel amaç ve ilkelerine göre yerine getirmekle yükümlüdürler. Bu bağlamda öğretmenlik mesleği elinde üniversite diploması olmasına rağmen herhangi bir yerde iş bulma imkânı olmayan herkesin yapabileceği bir meslek dalı değildir (Özdemir, 2003; Özyurt, 2000).

Beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirilen bu bölümlerde öğretmenlik formasyonu, mesleki alan bilgisi ve genel kültüre yönelik eğitim verilmektedir. Bu bölümlerden mezun olan öğrenciler devlet okulları ile özel okullarda beden eğitimi öğretmeni olarak istihdam edilmektedir (Yıldız ve diğerleri, 2008; Wiegand ve diğerleri, 2004). Beden eğitimi öğretmenleri dersin yöneticileri konumunda oldukları için öncelikli olarak yeterli hareket becerisine sahip olmaları oldukça önemlidir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin hareket becerilerinin uygulanmasında kullanacakları öğretim yöntemleri konusunda yeterli donanıma sahip olmaları gerekmektedir. Çünkü beden eğitimi öğretmenleri derslerde uygulanan temel hareket becerilerinin öğretiminde birçok öğretim yönteminden faydalanmaktadır. Kullanılan öğretim yöntemleri öğrencilerin beden eğitimi derslerine katılımlarının artmasında ve ders başarılarının yükselmesinde önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin özel öğretim yöntemleri konusunda bilinçli olmaları kaçınılmaz bir durumdur (Ünlü ve Aydos, 2007).

Beden eğitimi öğretmenlerinin sahip olmaları gereken niteliklerden bir diğeri de mesleki öz-yeterliktir. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterlikleri mesleklerinin gerektirdiği sorumluluk ve görevlerini yerine getirebilecek bilgi, beceri, anlayış ve tutumlara sahip olmalarını ifade etmektedir. Başka bir ifade ile beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterliği öğretmenlik mesleklerini gerçekleştirebilmek için gerekli olan mesleki nitelik ve kapasitelerini belirtmektedir (Ünlü ve diğerleri, 2008).

3. Öğretmenlik Mesleğinde Öz-Yeterlik

Sosyal öğrenme kuramına göre insanların sergiledikleri davranışlar edilgen olarak değil, bizzat kendi insiyatifleri dâhilinde

gerçekleşmektedir. İnsanların ulaşmaya çalıştıkları amaçların belirlenmesinde, deneyimler yaşanmasında ve bulunulan çevrenin denetim altına alınmasında öz-yeterlik inançları etkili olmaktadır (Çubukçu ve Girmen, 2007). Kavramsal açıdan öz-yeterlik inancı "insanların bireysel olarak bir işi yapabilme düzeyine ilişkin inancı" olarak tanımlanmaktadır (Kurbanoğlu, 2004). Öğretmen öz-yeterliği ise "öğretmenlerin meslekleri ile ilgili özel durumlarda öğretme görevlerini yerine getirme kapasitelerine ilişkin inanç" şeklinde tanımlanmaktadır (Dellinger ve diğerleri, 2008).

Öğretmenlerin meslek yaşamlarında başarılı olmaları ve mesleki gereklilikleri etkin bir biçimde yerine getirmelerinde de sahip olunan yeterlik algısının büyük bir rolü bulunmaktadır (Kurt, 2012). Diğer branşlardaki öğretmenler ile kıyaslandığı zaman özellikle beden eğitimi öğretmenlerinin öz-yeterlik inancı eğitimin tamamlayıcısı konumundadır. Çünkü beden eğitimi dersi aynı zamanda kişiliğin eğitimini de içinde barındırmaktadır. Öğretmenlerin öz-yeterlik inançlarının gelişmesinde meslek hayatı öncesinde aldıkları eğitimin önemli bir rolü olduğu bilinmektedir (Seçkin ve Başbay, 2013).

4. Tutum Kavramı

Kavramsal açıdan tutum "insanın etrafındaki olgu ya da nesnelere yönelik sahip olduğu tepki eğilimini" ifade etmektedir. tutum insanların bir durum, olgu veya olay karşısında ortaya koymaları beklenen davranış biçimidir. Diğer bir tanıma göre tutum "insanların kendilerine veya yaşadıkları çevredeki herhangi bir nesneye, toplumsal konuya ya da olaya karşı tecrübe, bilgi ve güdülerine dayanarak geliştirdiği duygusal, zihinsel ve davranışsal bir tepki ön eğilimi" biçiminde tanımlanmaktadır. İnsanların tutumları somut durum ya da eşyalara (bir nesne, olgu ya da olay) yönelik olabildiği gibi, soyut kavramlar da (iyi, kötü, mutluluk, mutsuzluk, tanrı vb.) bazen tutumun konusu olarak görülmektedir (İnceoğlu, 2010).

Tutumların gerek oluşma gerekse de gelişme süreçlerinde yer alan unsurların başında aile yaşamı gelmektedir. İnsanların sergiledikleri tutumların büyük bir bölümü çocukluk yıllarında ebeveynlerinden edindikleri tutumların taklidi şeklinde görülmektedir. Ebeveynlerin yapmış olduğu bir davranış sıklıkla çocuk tarafından da yapılabilmektedir. Bu tür durumlarda çocukları yaptıkları davranış karşısında ödüllendirilirse ebeveynleri ile uyumlu bir tutum algısına sahip olmaktadırlar. Yapılan çalışmalarda politik, ekonomik ve dini konularda

çocukların sahip oldukları tutumlar ile ebeveynlerinin tutumları arasında kararlı benzerlikler olduğu belirlenmiştir (Karadağ, 2012).

5.Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Mesleki Öz-Yeterlik ve Mesleki Tutum İlişkisi

Öğretmenlerde mesleki öz-yeterlik inancı öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları olumlu yönde etkilemekte olup, literatürde yer alan araştırma bulguları da bu görüşü destekler niteliktedir. Arastaman (2013) tarafından yapılan araştırmada mesleki öz-yeterlik algısı ile mesleki tutum arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Demirtaş ve diğerleri (2011) tarafından yapılan araştırmada farklı branşlarda öğretmen adaylarının öğretmen mesleğine yönelik tutumlarının mesleki öz-yeterlik algılarının önemli bir yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir.

Öz-yeterlik insancı bireyin bir işi yapmak için gerekli becerilere sahip olma durumunu ifade etmektedir (Kurbanoğlu, 2004). Bu kapsamda öz-yeterlik algısı yüksek olan bireylerin bir işi başarmak için kendisinde eksik gördüğü yönleri geliştirme yoluna gitmesi muhtemel bir durumdur. Öğretmenler açısından değerlendirildiğinde öz-yeterlik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin mesleki niteliklerini arttırmak açısından yeniliğe açık olmaları da beklenen bir durumdur. MEB tarafından hazırlanan, 14 maddeden oluşan ve öğretmenlerin sahip olması gereken niteliklerin sıralandığı maddelerde yer alan "İyi bir öğretmen kişisel ve mesleki açıdan kendisini sürekli olarak geliştirir, kendisini geliştirme konusundaki her fırsatı araştırır ve değerlendirir" ibaresi de mesleki yeterliği yüksek olan öğretmenlerin yeniliğe açık olduklarını ortaya koymaktadır (Seferoğlu, 2004). Literatürde yer alan bu bilgiler ışığında beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olmasının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarını da olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir.

KAYNAKÇA

Arastaman, G. (2013). Eğitim ve Fen Edebiyat Fakültesi Öğrencilerinin Öz-Yeterlik İnançları ve Öğretmenlik Mesleğine Karşı Tutumlarının İncelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2), 205-217.

Bayındır, N. (2011). Uygulama Öğretmenlerinin Aday Öğretmenlerin Kişisel ve Mesleki Nitelikleri Hakkındaki Görüşleri. Akademik Bakış Dergisi, 26, 1-7.

Çubukçu, Z., Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(1).

Dellinger, A. B., Bobbett, J. J., Olivier, D. F., Ellett, C. D. (2008). Measuring teachers' self-efficacy beliefs: Development and use of the TEBS-Self. Teaching and Teacher Education, 24, 751-766.

Demirtaş, H., Cömert, M., Özer, N. (2011). Öğretmen Adaylarının Özyeterlik İnançları ve Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları. Eğitim ve Bilim, 36(159), 96-111.

Erdem, E., Soylu, Y. (2013). Öğretmen adaylarının KPSS ve alan sınavına ilişkin görüşleri. Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(1), 223-236.

Erden, M. (2005). Öğretmenlik Mesleğine Giriş. 3. Baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

Gökyer, N. (2009). Öğretmenlerin İlköğretim Müfettişlerince Yapılan Sınıf Denetimine Yönelik Algıları. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 68-76.

İnceoğlu, M. (2010). Tutum Algı İletişim. Beşinci Baskı. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınevi.

Karadağ, S. (2012). İlköğretim 8. Sınıf Ve Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak Karşılaştırılması (Kırıkkale Örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü., Kırıkkale.

Kurbanoğlu, S.S. (2004). Öz-Yeterlik İnancı ve Bilgi Profesyonelleri İçin Önemi. Bilgi Dünyası, 5(2), 137-152.

Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin Öz Yeterlik Ve Kolektif Yeterlik Algıları. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(2), 195-227.

Özdemir, M.Ç. (Ed.). (2003). Öğretmenlik Mesleğine Giriş (Birinci Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Özyurt, S. (2000). Öğretmenlik Mesleğine Giriş. 2. Baskı. Adapazarı: Değişim Yayınları.

Seçkin, A., Başbay, M. (2013). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Öz-Yeterlik İnançlarının

İncelenmesi. International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 8(8), 253-270.

Seferoğlu, S. S. (2004). Öğretmen yeterlikleri ve mesleki gelişim. Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim, 58, 40-45.

Yıldız, C. (2014). Müziksel İşitme, Okuma Ve Yazma Öz Yeterlik Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Müzik Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Malatya.

Wiegand, R. L., Bulger, S. M., Mohr, D. J. (2004). Curricular issues in physical education teacher education. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 75(8), 47-55.

Ünlü, H., Aydos, L. (2007). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 40-51.

Ünlü, H., Sünbül, A.M., Aydos, L. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenleri Yeterlilik Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 9(2), 23-33.

Yurdugül, H., Erdem, M., Seferoğlu, S.S. (2010). Öğretmenlik mesleği genel yeterliklerine ilişkin öğretmen yetiştiren kurumlardaki öğretim elemanlarının görüşleri. Uluslararası Öğretmen Yetiştirme Politikaları ve Sorunları Sempozyumu II, 16–18 Mayıs 2010 – Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

TÜRKİYE'DE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN MESLEK YAŞAMLARINDA KARŞILAŞTIKLARI SORUNLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Evaluation Of Their Profession Life Against, Physical Education And Sports Teachers in Turkey

Meriç ERASLAN[*] & Kadir PEPE[**]

Öz: Beden eğitimi ve spor derslerinde belirlenen hedeflere ulaşılmasında beden eğitimi öğretmenlerinin derslere yönelik tutum ve beklentilerinin büyük bir önemi bulunmaktadır. Öğretmenlerin derse yönelik tutumlarının olumlu olmasının ve beklentilerinin karşılanması için öncelikli olarak mesleki açıdan karşılaşılan sorunların en aza indirilmesi gerekmektedir. Bu noktada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin meslek yaşamlarında karşılaştıkları sorunların incelenmesi önemli bir çalışma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada Türkiye'de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki açıdan karşılaştıkları sorunların değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Konu ile ilgili yapılan literatür taraması sonunda Türkiye'de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin karşılaştıkları mesleki sorunların başında tesis ve araç-gereç yetersizliği, ders saatlerinin yetersizliği, okul idaresi ile problemler, öğrenci-aile ile yaşanan problemler ve ders dışı etkinlikler konusundaki problemlerin geldiği tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Öğretmen, Mesleki Sorunlar

Abstract: *Attitudes and expectations of physical education teachers towards classes are of great importance in achieving the goals set in physical education and sports. In order to ensure that teachers' attitudes towards the course are positive and meet their expectations, the problems encountered in the professional field should be minimized. At this point, the examination of the problems that physical education and sports teachers face in their professional lives is an important subject of study. In this study physical education in Turkey in this context and sports aimed to assess the problems faced by teachers in terms of career. At the end of the literature review conducted on the subject in Turkey physical education and sport at the beginning of the professional challenges teachers faced facilities and equipments failure, failure of lesson hours, problems with the school administration, the student-faced with family problems and extracurricular were found to have come the problems concerning events .*

Keywords:*Physical Education and Sports, Teacher, Professional Problems*

[*] Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Öğretim Üyesi
[**] Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Öğretim Üyesi

1.Giriş

Beden eğitimi; spor ve oyun etkinlikleri gibi fiziksel hareketlerden meydana gelen, bireyin fiziksel etkinlikler içinde, diğer bir deyişle fiziksel etkinlikler yoluyla gelişmesini hedefleyen eğitim faaliyetidir. Diğer bir tanıma göre beden eğitimi; vücudun fonksiyonel ve yapısal özelliklerini geliştiren, kas ve eklem kontrolünün dengeli bir biçimde gelişmesini sağlayan, bireye serbest zamanları değerlendirmeyi, fiziksel gücün ekonomik bir biçimde kullanılmasını, sistemli bir biçimde hareket edilmesini öğreten eğitim faaliyeti şeklinde tanımlanmaktadır (Açak, 2006). Nebioğlu'na (2006) göre beden eğitimi "hareket etmeyi öğrenmek" biçiminde tanımlanmıştır. Yapılan bu tanımda ifade edilen hareket etmeyi öğrenmek tabiri, kişinin atlama, sıçrama, koşma gibi temel hareket becerilerini, jimnastik hareketlerini, karada ve suda yapılan temel sportif hareket becerilerini öğrenmesini ifade etmektedir. Bu bağlamda beden eğitimi dersleri çocukların gelişimlerini (sosyal, duygusal, zihinsel açılardan) hareket becerileri öğreterek geliştiren bir ders olarak değerlendirilmektedir. Eğitim sistemi içinde öğrenciler hareket ederken bir taraftan da çevreyi keşfetme eğilimindedirler. Ayrıca öğrencilerin sergiledikleri davranışlar ile psiko-motor gelişimleri arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Bundan dolayı beden eğitiminde önemli olan husus sadece oyun oynamak değil, aynı zamanda uygulanan bedensel etkinliklerin belirli bir amaca yönelik olmasıdır.

Beden eğitimi dersinin verimli bir şekilde işlenmesinde beden eğitimi öğretmenleri önemli bir role sahip olmakla beraber, ülkemizde beden eğitimi öğretmenleri öğretmen yetiştiren yükseköğretim kurumlarında eğitim aldıktan sonra beden eğitimi öğretmeni olmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri, 1992 yılından itibaren Bakanlar Kurulu Kararları ile üniversitelerde rektörlüğe bağlı yüksekokullar olarak, ayrı bir eğitim örgütü konumuna getirilmişlerdir. Bu yüksekokullar, beden eğitimi öğretmeninin yanında, antrenör ve spor yöneticisi de yetiştirmektedirler (Bilir ve diğerleri, 2003).

Beden eğitimi öğretmenleri mesleklerini icra ederken karşılaştıkları birçok sorun bulunmaktadır. Literatürde eğitim sistemlerindeki sorunlar üzerine yapılan birçok çalışma bulunmasına rağmen, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunlarının ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin meslek yaşamlarında karşılaştıkları sorunların değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2. Beden Eğitimi Öğretmenlerin Mesleki Sorunları

Literatürde yer alan çalışmalara göre beden eğitimi öğretmenlerinin meslek yaşamlarında birçok sorunla karşılaştıkları rapor edilmiştir. Taymaz (2011) tarafından yapılan araştırmada ilköğretimde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştıkları mesleki sorunların başında ders saatlerinin yetersiz olması, öğrenci ve velilerde beden eğitimi derslerinin liseye giriş sınavını olumsuz yönde etkileyecek düşüncesi olması, derslerin işlendiği sınıflarda öğrenci sayısının fazla olması, ilkokul kademesinde beden eğitimi derslerine beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin girmemesi, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kendi branş ve uzmanlık alanlarının dışındaki derslere girmeleri, beden eğitimi derslerinin yeterli düzeyde seçmeli ders olarak seçtirilmemesi ve seçmeli derslerde okul yönetiminin etkili olması, spor saha ve salonlarının yetersiz olması, spor kulübü bütçesinin ders gereksinimlerini karşılamada yetersiz olması, öğrencilerin beden eğitimi derslerinde öğrendikleri bilgileri uygulama fırsatı ve ortamı bulamamaları, öğrenci velilerinin beden eğitimi ve sporun çocuklar üzerindeki faydalarını bilmemeleri ve beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki açıdan doyum elde edememeleri sorunlarının geldiği rapor edilmiştir.

Demir (2018) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin içerisinde bulundukları ekonomik koşulları, diğer branş öğretmenlerinin bu derse önem vermemeleri, dersin işleneceği tesis ve kullanılabilecek araç gereçlerin yetersizliği, ders saatinin azlığı, öğrencilerde spor yapma alışkanlığının olmaması ve sınıf geçmenin kolay olmasından dolayı derse önem vermemeleri, okul yönetiminin ve velilerin beden eğitimi ve spor dersine yeteri kadar önem vermemeleri sorunlarının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin performansını olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Onat-Oğul (2010) tarafından yapılan diğer bir çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştıkları mesleki sorunların incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda öğretmenlerin ancak yarısının (%50,6), okul yönetiminin beden eğitimi derslerine gereken önemi verdiği ve %63,3'nün de okul yönetiminin seçmeli spor etkinliği dersini seçmeyerek beden eğitimini geri planda bıraktığı, tamamının ise okullarda beden eğitimi dersinin haftalık ders saatini yeterli bulmadığı görüşünde olduğu. Katılımcıların %81,3'nün öğrencilere rehberlik yapma bilgilerinin yeterli olduğu, Öğretmenlerin %79,4'ü öğrencilerin lise ve üniversite seçme sınavları yüzünden gelecek kaygısı ile beden eğitimi dersine girmek istemediği, aslında öğrencilerin beden eğitimi dersini

gerekli bulduklarını (%92), ancak ebeveynlerin %71,3'nün beden eğitimi öğretiminin insan hayatındaki önemi konusunda bilinçsiz olduğu görüşünde oldukları tespit edilmiştir.

Erim-Erhan (2009) tarafından yapılan çalışmada Doğu Anadolu Bölgesi'nde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunlarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğretmenlerin mesleki sorunlarının başında ders saatinin yetersizliğinin geldiği, araştırmada öğretmenlerin büyük oranda ders saatinin yetersizliğinden şikâyet ettikleri, beden eğitim öğretmenleri buna rağmen ders programlarıyla ilgili olarak aldıkları eğitimin büyük oranda yeterli olduğunu belirttikleri, aldıkları eğitimin yanı sıra alanıyla ilgili yenilikleri de büyük oranda takip ettikleri, buna rağmen alanlarıyla ilgili olarak ders dışında büyük oranda çalışamadıkları bulunmuştur.

Atasoy (2008) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi derslerinde karşılaşılan sorunların başında saha ve tesis yetersizliği, spor koluna ait malzemelerin yetersiz olması, öğretmenlerin ders ücretlerinin yetersiz olması, velilerin çocuklarını spor faaliyetlerine yönlendirme konusunda isteksiz olmaları, beden eğitimi öğretmenleri ile okul yönetimleri arasında iletişim sorunları bulunması ve ders dışı egzersiz faaliyetlerinde sorunlarla karşılaşılmasının geldiği tespit edilmiştir.

Yüzüak (2006) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştıkları sorunların başında okuldaki ders dışı çalışmaların öğretmenin isteği doğrultusunda gerçekleşmemesi, beden eğitimi ders saatlerinin yeteriz olması, okul yönetimlerinin okul sporlarında kız öğrencilere erkek öğrenciler kadar önem vermemelerinin, okul idarelerinin beden eğitimi ve spor derslerini yeterli düzeyde desteklememelerinin, okul yönetimlerinin ders uygulamalarından ziyade takım başarılarına önem vermelerinin geldiği rapor edilmiştir.

3. Sonuç

Literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiği zaman ülkemizde beden eğitimi ve spor derslerinde yaşanan sorunların temelinde öğrenci, okul yönetimi ve öğrenci velilerinden kaynaklanan sorunların olduğu görülmektedir. Bu kapsamda beden eğitimi derslerinde karşılaşılan sorunların en aza indirilmesi ve ders verimliliğinin arttırılması için bazı önlemler alınması gerektiği söylenebilir.

KAYNAKÇA

Açak, M. (2006). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Atasoy, M. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunlarının Araştırılması ve Çözüm Önerileri (Kırşehir İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Bilir, P., Ay, Ü., Gürbüz, T. Ç. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Örgüt Kültürü. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 117-128.

Demir, M. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Performanslarına Etkileri (Adıyaman İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.

Erim-Erhan, N. (2009). Doğu Anadolu Bölgesi İl Merkezlerinde Beden Eğitimi Dersinin İşlenebilirliği, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sorunları ve Bunların Öğrenci Tutumları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Nebioğlu, D. (2006). Beden Eğitimi Dersi Genel Esasları ve Planlaması Denetimi. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Taymaz, H. (2011). Devlet ve Özel İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Sorunlarının Araştırılması (Antalya İl Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Burdur.

Yüzüak, E. (2006). Kütahya'da İlköğretim ve Liselerde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunlarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.

ALGILANAN STRES DÜZEYİ, FİZİKSEL AKTİVİTE VE BEDEN KÜTLE İNDEKSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

D. Sevimli[1] & M. Sanrı[2] & S. Özoruç[3]

ÖZET

Amaç: Stresin, kardiyovaskuler hastalıklar, yüksek tansiyon, bağışıklık sistemi ile ilgili yetersizlikler gibi hastalıklarda rolü olduğu bilinmektedir. Hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik sağlıklarını da etkilemektedir. Bu çalışmada en az üç aydır düzenli olarak bir aktiviteye katılanlar ile sedanter yaşam sürenlerin egzersiz düzeyi, stres düzeyleri ve Beden Kütle indeksi değerleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Materyal ve Metot: Çalışmaya gönüllü katılan toplam 232 yetişkin araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Adana ilinde bulunan fitness merkezlerine en az üç ay devam eden üyeler egzersiz grubunu, daha önce hiç egzersiz yapmamış olanlar ise sedander grubu oluşturmaktadır. Katılımcıların ortalama değerleri yaş için 27.64 ± 9.64. yıl, boy uzunluğu için 170.56 ± 9.03 cm, vücut ağırlığı için 68.18 ± 15.74 kg ve beden kütle indeksi (BKİ) için 23.29 ± 4.30 kg/h^2 dir. Çalışmada kişisel bilgi formu ile fiziksel aktivite düzeyleri, BKI ve demografik bilgileri yanında stres seviyelerinin belirlenmesinde Yerlikaya tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) 10 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı. 86 olarak tespit edilmiştir. Veri analizlerinde betimsel istatistikler ile ilişkisel ölçümlerde sıralı korelasyon katsayılarına bakılmış ve analizler test edilmiştir.

Bulgular: Bu çalışmanın bulguları araştırmaya katılan bireylerin egzersiz düzeyi, yaşı, algıladıkları stres ve BKİ anlamlı düzeyde ilişkili ($p<0,05$) olduğunu göstermektedir. Egzersiz düzeyinin yaş ile birlikte artması, gençlerin ileri yaştakilere göre daha fazla stres algıladıklarını göstermektedir.

Sonuç: Katılımcıların BKİ değerleri artışına bağlı algıladıkları stres düzeyinin de arttığını, ayrıca genç yaştakilerin, ileri yaşlarda bulunanlara göre stresi iyi şekilde yönetemediklerini söyleyebiliriz. Bu bulgular

[1] Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Balcalı,01330
[2] Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Balcalı,01330
[3] Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Balcalı,01330

ışığında vücut ağırlığının normal sınırlar içerisinde korunmasının dahi stresi azaltan bir yöntem olabileceği vurgulanabilir.

Anahtar Kelimeler: algılanan stres, fiziksel aktivite, sedanter

GİRİŞ

Stres; ruhsal ve bedensel olarak bireyi zorlayan olaylar karşısında ortaya çıkan bedensel, zihinsel, psikolojik ve davranışsal huzursuzluklar olarak tanımlanmaktadır (McGrath, 1970). Stresin genelde bireyin mesleği ve/veya çalışma hayatı ile bütünlük içerisinde doğrudan iş arkadaşları ile ilişkili olabileceği bildirilmektedir (Von Onciul, 1996). Buna ek olarak gündelik hayattaki etkileri olumlu ve olumsuz olabilirken, pozitif iyi stres, negatif kötü stres şeklinde de gözlemlenir (Gould, Greenleaf ve Krane, 2002). McGrath (1970) stresi azaltmanın talep, bilişsel değerlendirme ve yanıt olmak üzere üç aşamada gerçekleştiğini bildirmiştir. Durumsal talep aşamasında; uygun görevler yaratılarak motivasyon sağlanmalı, İkinci aşamada bilişsel değerlendirme ile düşük ve yüksek kaygı düzeylerinin farkında olunarak, talep ve yetenek algıları düzenlenmelidir. Üçüncü aşama olan strese yanıtta ise, rahatlama teknikleri ile pozitif telkinli konuşmalarla, zihinde canlandırma gibi eylemlerle davranışların desteklenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (McGrath, 1970).

21. yüz yılın ilk yarısından itibaren yetişkinlerin, en önemli sağlık problemlerinden birinin, strese bağlı anksiyete bozukluklarının olduğu artık bilinmektedir. Çeşitli egzersiz modaliteleri ve nefes teknikleri gibi uygulamaların duygu

durum bozuklukları ve stres tedavilerinde önemi son araştırmalarda bildirilmektedir. Hareketsiz yaşamın, psikolojik ve sosyal yaşam becerilerini de olumsuz şekilde etkilediği bilinmektedir. Yaşam kalitesinin arttırılmasında ve sağlığın korunmasında doğru planlanan ve düzenli yapılan egzersiz oldukça önemlidir. Fiziksel olarak aktif olmanın insan sağlığı üzerindeki olumlu etkisi birçok araştırma ve klinik çalışmalarla kanıtlanmıştır (Gorobets, 2015). Rosmond ve ark. yetişkinlerde yüksek stres seviyesi ile obezitenin nedeni olarak bilinen metabolik sendrom arasında yüksek düzeyde ilişkinin olduğunu göstermiştir (Rosmond, Dallman ve Björntorp, 1998). Ayrıca, Chandola ve ark. kronik çalışma stresinin üç veya daha fazla maruz kalan çalışanların, iş stresi olmayanların metabolik sendroma sahip olma olasılığı iki kattan fazla olduğunu göstermiştir (Chandola, Brunner ve

Marmot, 2006). İstirahat metabolizmasının üstünde enerji tüketimi ile sonuçlanan iskelet kaslarının hareketi olarak tanımlanan fiziksel aktivite, geliştirdiği kardiyovasküler uyumlar ile egzersiz yapma kapasitesini, dayanıklılığı ve iskelet kaslarının kuvvetini artırmakta ve bireyin aşırı kilo almasını engellemektedir (Thompson, Buchner, Pina ve ark, 2003). Pate ve ark. fiziksel hareketsizliğin toplumun büyük sağlık problemi olduğunu ve çeşitli kronik hastalıklara ve sağlık risklerine sebep olduğunu bildirmiştir (Pate, Pratt, Blair ve ark, 1995).

Bu sebeple Amerikan Spor Hekimliği Koleji haftanın en az üç gününde günlük 30 dakika orta şiddette egzersiz yapmasını önermektedir (Pate, Pratt, Blair ve ark, 1995). Böylece bu çalışmada, Adana İl merkezi Seyhan ilçesinde yaşayan 18-40 yaşları arasındaki düzenli aktiviteye katılan ve sedanter erkek ve kadın bireylerin algıladıkları stres ile fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kütle indeksleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.MATERYAL METOD

Araştırma tanımlayıcı türden enine kesitsel bir çalışmadır. Çalışmanın evrenini; Adana İl merkezi Seyhan ilçesinde yaşayan 18-40 yaşları arasındaki düzenli aktiviteye katılan 153 ve sedanter 79 birey olmak üzere toplam 231 yetişkin katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. Adana ilinde bulunan fitness merkezlerine en az üç ay devam eden üyeler egzersiz grubunu (EG), daha önce hiç egzersiz yapmamış olanlar sedander grubu (SG) oluşturmuştur. . Bu çalışmada katılımcılar, en az üç aydır nabzını yükselten ve soluk sayısını fark edilir şekilde artıran insanı terletebilen tempoda en az 30 dk yürüyüş, bisiklet, koşma ve diğer egzersiz programlarına katılıp katılmadıklarına göre fiziksel aktif ve sedanter gruplara ayrılmıştır.

Katılımcıların ortalama değerleri yaş için 27.64 ± 9.64. yıl, boy uzunluğu için 170.56 ± 9.03 cm, vücut ağırlığı için 68.18 ± 15.74 kg ve beden kütle indeksi (BKİ) için 23.29 ± 4.30 kg/m^2 dir. Çalışmada kişisel bilgi formu ile fiziksel aktivite düzeyleri, Beden Kütle İndeksi ve demografik bilgileri yanında stres seviyelerinin belirlenmesinde Yerlikaya tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) 10 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı. 86 olarak tespit edilmiştir.

2.1. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Kendini değerlendirme ölçeği olan

ASÖ, en genel haliyle yaşanan stresin düzeyini, bireyin yaşamını ne ölçüde öngörülemez, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak ölçmek üzere geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği 10 maddelik formda 4-5-7-8 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Puanlama yine Hiç=0 Neredeyse Hiç=1 Bazen=2 Sıkça=3 Çok Sık=4 şeklindedir. Stresin ölçülmesine ihtiyaç duyulan birçok çalışmada kullanılan ölçek, bireylerin son bir ay içinde belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını, 0 (hiç) ila 5 (çok sık) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Elde edilen bu puan yanıtlayıcının algıladığı stres düzeyini belirlenmekte ve yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir.

2.2. Veri Analizi

Betimsel modelli olan bu çalışmada normallik testi Kolmogorow-Smirnov analizi ile yapılmış, veriler normal dağılım göstermemiş olması sebebi ile iki grubun karşılaştırmasında Mann Whitney U, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Veri analizinde betimsel istatistikler ile ilişkisel ölçümlerde sıralı korelasyon katsayıları hesaplanmış ve analizler SPSS paket programı kullanılarak 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir.

3. BULGULAR

Egzersiz deneyimine ve eğitim düzeyine bağlı katılımcıların fiziksel özellikleri ile algıladıkları stres düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği (Tablo 1 ve 2) görülmektedir. Algılanan stres yaş ve vücut kütle indeksi ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Yaş ve BKİ azaldıkça stres düzeyi artmaktadır. Gençler, yaşlılara göre stres bakımından daha dezavantajlı bir gruptur. Egzersiz düzeyinin yaş ile anlamlı pozitif ilişkisi gençlerin yeteri düzeyde egzersiz yapmadığını ve bu sebeple stres düzeylerinin yüksek olduğunu düşündürmektedir (Tablo 3).

Tablo 1. Egzersiz deneyimine bağlı katılımcıların fiziksel özellikleri ile algıladıkları stress düzeylerinin değişimi.

Değişkenler	Egzersiz Deneyimi	N	X	S.S.	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
Yaş (yıl)	Sedanterler	79	25,91	8,55	,306	2	,858
	1 yıl ve altı	90	28,29	10,25			
	1-3 yıl arası	18	29,67	9,15			
	3 yıl ve üstü	45	28,56	10,23			
	Toplam	232	27,64	9,64			
Boy uzunluğu (cm)	Sedanterler	79	170,65	9,34	,904	2	,636
	1 yıl ve altı	90	171,10	8,93			
	1-3 yıl arası	18	170,11	10,92			
	3 yıl ve üstü	45	169,51	8,04			
	Toplam	232	170,56	9,03			
..	Sedanterler	79	66,22	14,24			
	1 yıl ve altı	90	70,89	18,02			

Tablo 2. Eğitim Düzeyine bağlı Özelliklerle Sosyal Problem Çözme Alt Boyutlarındaki değişim.

Değişkenler	Egzersiz Deneyimi	N	X	S.S.	Mann Whitney U	Asymp. Sig.
Yaş (yıl)	**Lise ve altı**	31	30,23	14,17	3048,500	,847
	Üniversite ve üstü	201	27,24	8,72		
	Toplam	232	27,64	9,64		
Buy uzunluğu (cm)	**Lise ve altı**	31	171,81	9,85	2869,000	,478
	Üniversite ve üstü	201	170,37	8,91		
	Toplam	232	170,56	9,03		
Vücut ağırlığı (kg)	**Lise ve altı**	31	70,74	14,42	2701,000	,233
	Üniversite ve üstü	201	67,79	15,93		
	Toplam	232	68,18	15,74		
Beden Kütle İndeksi	**Lise ve altı**	31	23,89	3,97	2768,000	,318
	Üniversite ve üstü	201	23,19	4,35		
	Toplam	232	23,29	4,30		
Algılanan	**Lise ve altı**	31	29,10	6,93	3030,500	,807

Stress Düzeyi	**Üniversite ve üstü**	201	29,54	5,95
	Toplam	232	29,48	6,08

Tablo 3. Egzersiz ve Eğitim Düzeyi ile Algılanan Stres Düzeyi arasındaki sıralı korelasyon katsayıları.

	Algılanan Stres	Egzersiz düzeyi	Eğitim düzeyi	Yaş	Boy Uzunluğu	Vücut Ağırlığı	BKI
Algılanan Stres							
Egzersiz düzeyi	-,046						
Eğitim düzeyi	-,016	-,009					
Yaş	-,172**	,156*	,013				
Boy Uzunluğu	-,043	-,018	-,047	,045			
Vücut Ağırlığı	-,125	,031	-,078	,249**	,680**		
BKI	-,139*	,073	-,066	,317**	,269**	,873**	

3. TARTIŞMA

Olumsuz stresin, kardiyovasküler hastalıklar, yüksek tansiyon, bağışıklıkla ilgili yetersizlikler gibi hastalıklarda rolü olduğu bilinmektedir. Hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik ve sosyal yaşam becerilerini de etkilediği bilinmektedir. Yaklaşık 50 yıl önce gündelik yaşamlarında az hareket eden kişilerin koroner kalp hastalığına yakalanma risklerinin ikiye katlandığı ilk kez anlaşılmıştır. Yaşam kalitesinin arttırılmasında ve sağlığın korunmasında doğru planlanan ve düzenli yapılan egzersiz oldukça önemlidir. Fiziksel olarak aktif olmanın insan sağlığı üzerindeki olumlu etkisi birçok araştırma ve klinik çalışmalarla kanıtlanmıştır. Fiziksel ve fizyolojik parametrelerdeki olumlu etkiye ek olarak mental, ruhsal, psiko-sosyal yararları da rapor edilmiştir (Dubuque ve Wilson, 2018).

Wilson (2018), egzersiz ve gastrointestinal rahatsızlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada 74 erkek ve 76 kadın koşucuyu 30 gün boyunca algıladıkları zorluk derecesi ve gastrointestinal semptomları yönünden gözlemlemiştir. Sporcuları, algılanan stres ölçeği ve Beck anksiyete envanteri ile çalışma öncesi ve sonrasında değerlendirmiştir. Stres ve anksiyete ile ilişkili gostrointestinal sindirim problemine egzersizin pozitif katkıda bulunduğunu bildirmişlerdir.

Sedanter kadınlarda kardiyo ve bosu balans egzersizlerinin psikolojik durumlar üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada yaşları 25-45 arasında olan 30 gönüllü bayan katılmıştır. Kadınlara 12 haftalık haftada 3 gün olmak üzere orta şiddetli kardio ve bosu balans egzersiz programı uygulanmıştır. Egzersiz periyodu öncesi ve sonrasında; beden imajı ölçeği, algılanan stres ölçeği, benlik tasarımı ölçeği ve Beck depresyon anketi uygulanmıştır. 12 haftalık düzenli Kardiyo ve bosu balans egzersizleri sonucunda stres değeri birinci ölçüme göre düşük olmakla beraber istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (İmamoğlu, Yamaner, Çiçek ve ark, 2017).

Günümüzde, stres kaynaklı anksiyete bozukluklarının yetişkinlerin, en önemli problemlerinden biri olduğu bilinmektedir. Çeşitli egzersiz ve nefes teknikleri gibi uygulamaların duygu durum bozuklukları ve stres tedavilerinde önemi son araştırmalarda bildirilmektedir. Bu çalışmada, 142 bireye 3 gün boyunca her gün 21 dakikada derin nefes almayı içeren yoga uygulaması ve meditasyon teknikleri ile 6 hafta sonra katılımcılar algılanan stresin (Algılanan Stres Ölçeği) daha düşük olduğunu bildirdiler. Başlangıç durumuna göre iyi olma hali (Genel İyi Olma Ölçeği). Stresin azaltılması için doğal bir tedaviyi temsil edebileceği bildirilmektedir (Peterson, Bauer, Choprave ark, 2017).

Bu çalışmada en az üç aydır düzenli olarak bir aktiviteye katılanlar ile sedanter yaşam sürenlerin egzersiz düzeyi, stres düzeyleri ve beden kütle indeksi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmamızda, egzersiz deneyimine ve eğitim düzeyine bağlı katılımcıların fiziksel özellikleri ile algıladıkları stres düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmemesine rağmen, sıralı korelasyon katsayıları analizi algılanan stres yaş ve vücut kütle indeksi ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yaş ve BKİ azalırken stres düzeyi artmaktadır. Gençler, riskli bir grup olarak gözükmektedir. Egzersiz düzeyinin yaş ile anlamlı pozitif ilişkisi gençlerin yeteri düzeyde egzersiz yapmadığını ve bu sebeple stres düzeylerinin yüksek olduğunu düşündürmektedir (Tablo 3). Stres seviyesinin düşürülmesi için gençlerin ilgisini çeken fiziksel ve sportif

etkinliklerin planlanması önemli gözükmektedir. Çalışmamızın bulguları literatür ile uyumludur.

4. KAYNAKLAR

Chandola T, Brunner E, Marmot M. (2006). Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study. BMJ,332,521-525.

Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). Strategies for measuring stress in studies ofpsychiatric and physical disorders. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.),Measuring stress: A Guide For Health and Social Scientists, (pp. 80-101), New York: Oxford UniversityPress.

Dubuque, IA, Wilson, P.B. (2018). Perceived life stress and anxiety correlate with chronic gastrointestinal symptoms in runners, Journal of Sports Sciences, 36/15, 1713-1719.

Gorobets A. (2015).Promotion of sports, physical activity, and a healthy lifestyle in Russia. Lancet, 385/9986,2459-2463.

Gould, D., Greenleaf, C., ve Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. In T. Horn (Ed.), Advances in sport psychology (2nd ed., pp. 207-241). Champaign IL: Human Kinetics.

İmamoğlu, O., Yamaner, F., Çiçek, G., Türk, N., Erdemir, İ. (2017). Psychological effects of cardio-bosu **exercise** on sedentary women. International Journal of Sports, Exercise and Training Science,3/3,69-75.

McGrath, J. E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J. E. McGrath (Ed.), Socialand psychological factors in stress (pp. 10-21). New York: Holt, Rinehart, & Winston.

Pate RR, Pratt M, Blair SN, et al. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA, 273,402-407.

Peterson, C. T. Bauer, S. M., Chopra, D., Mills, P.J., ve Maturi, R. K. (2017) Effects of Shambhavi Mahamudra Kriya, a Multicomponent Breath-Based Yogic Practice (Pranayama), on Perceived Stress and General Well-Being. Journal of Evidence-BasedComplementary & Alternative Medicine,22/4, 788-797.

Rosmond R, Dallman M, Björntorp P.(1998) Stress-related cortisol secretion in men: relationships with abdominal obesity and endocrine, metabolic and hemodynamic abnormalities. J Clin Endocrine Metab, 83,1853-1859.

Thompson PD, Buchner D, Pina IL, Balady GJ, Williams MA, Marcus BH, ve ark.(2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: A statement from the council on clinical cardiology (subcommittee on exercise, rehabilitation,

and prevention) and the council on nutrition, physical activity, and metabolism (subcommittee on physical activity). Circulation,107, 3109-3116.

Von Onciul J**. (**1996). ABC of work related disorders: Stress at work. BMJ,21/313(7059),745-748.

Wilson, P.B. (2018). Perceived life stress and anxiety correlate with chronic gastrointestinal symptoms in runners, Journal of Sports Sciences, 36/15, 1713-1719).

Yerlikaya, E. E. ve İnanç, B. (2007), "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri", IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19 Ekim, İzmir.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN VE KATILMAYAN BİREYLERİN SOSYAL PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Sevimli D[4] & Sanrı M[5] & Özoruç S[6]

ÖZET

Sosyal problem çözme, gündelik hayatta ortaya çıkan sorunlarla baş edebilmek için, bireylerin duyuşsal, bilişsel ve psikomotor davranışlarla uyum gösterebilme yetisi olarak adlandırılmaktadır. Problem çözme konusundaki başarı ya da başarısızlık bireylerin yaşadığı birçok psikolojik ya da fizyolojik rahatsızlıkla ilişkili görülmektedir.

Amaç: Hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik ve sosyal yaşam becerilerinin kalitesini de etkilemektedir. Bu çalışmada en az üç aydır düzenli olarak bir aktiviteye katılan bireyler ile sedanter yaşam süren bireylerin sosyal problem çözme becerilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal Metot: Çalışmaya gönüllü olarak katılan 209 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Yaş ortalamaları 26.74 ± 8.76 yıl dır. Boy ortalaması 170.31 ± 9.13 cm dir. Vücut ağırlığı 67.24 ± 13.14 kg dır. Beden Kütle İndeksi (BKI) 23.06 ± 3.38 kg/cm dir. Betimsel modelli bu çalışmada kişisel bilgi formu ve Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu (SPÇE-KF) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirliği Çekici (2009) tarafından yapılmıştır. 5'li likert şeklinde 25 maddeden oluşan ölçekte en düşük puan 0, en yüksek puan 100' dür. Cronbach alfa katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. SPÇE-KF, Probleme Olumlu Yönelim (POY), Rasyonel Problem Çözme (RPÇ), Probleme Olumsuz Yönelim (POSY), Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz (DDT), Kaçınan Tarz (KT) gibi 5 alt boyuttan oluşmuştur. Veri analizi olarak normallik testi Kolmogorof Smirrnof testi ile yapılmış veriler normal dağılım göstermemiş olup iki grubun karşılaştırmasında Mann Whitney U, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis testi

[4] Çukurova Üniversitesi, Bedeneğitimi Spor Yüksek Okulu
[5] Çukurova Üniversitesi, Bedeneğitimi Spor Yüksek Okulu
[6] Çukurova Üniversitesi, Bedeneğitimi Spor Yüksek Okulu

uygulanmıştır. Analizler SPSS paket programı kullanılarak 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir.

Bulgular: Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılanlarla sedanterler arasında "Probleme Olumlu Yönelim" alt boyutunda anlamlı farklılık çıkmıştır ($p<0,05$). Bu farklılık egzersizi 3 yıl ve üstünde yapan gruptan kaynaklanmaktadır. Sedanterler ile düzenli egzersiz yapan gruplar arasında rasyonel problem çözme, probleme olumsuz yönelim, dikkatsiz/dürtüsel ve kaçınan tarz puanlarında farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Egzersiz deneyimi ve eğitim düzeyi arasında yaşa bağlı farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). Yaş ortalaması 39.58±12.62 olan ve 1-3 yıl arası düzenli egzersiz yapanların oranları diğerlerinden yüksek bulunmuştur. Sedanter yaşam süren bireylerin SPÇE-KF, alt boyutlarında Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz (DDT) ve Kaçınan Tarz (KT) puanları düzenli fiziksel aktivite yapanlardan daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik ve sosyal yaşam becerilerini etkilemektedir. Bu çalışmada düzenli olarak ve uzun sürelerle bir aktiviteye katılanların, sosyal problem çözme düzeylerinin özellikle, probleme olumlu yönelim boyutunda yapıcı bir etkide bulunduğu söylenirken, hareketsiz yaşayan bireylerde, dikkatsiz/dürtüsel tarz ve kaçınan tarz boyutlarında olumsuz yönelimli davranışları arttırdığı sonucuna varılmıştır. Sedanter yaşayan ve kısa süreli aktiviteye katılan bireylere, egzersiz sürelerini arttırmalarının ve/veya yaşam biçimlerini değiştirmelerinin sorunlarla başa çıkma becerilerini olumlu yönde daha iyi yönetebileceklerini söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: fiziksel aktivite, sosyal problem çözme, sedanter

GİRİŞ

Sosyal problem çözme, gündelik yaşamda ortaya çıkan sorunlarla etkili şekilde baş edebilmek için geliştirileni, bilişsel-duygusal davranışsal süreç olarak tanımlanır (Chang, 2009). Bireyin probleme yaklaşımı ve çözme yöntemi, inanç, tutum, duygusal tepkileri, geçmişte karşılaştığı problemler ve çözme yollarından etkilenmektedir. Bireyler problem çözmedeki eğilimlerine göre olumlu ve olumsuz yönelim gösterenler olarak ayrılmaktadırlar. Sosyal problem çözmedeki

yetersizlikler veya başarısızlıklar, depresyon kaygı ile ilişkilendirilmiştir. Yetişkinlerle yapılmış sosyal problem çözme çalışmalarının büyük bir çoğunluğunda, depresyon belirtileri, kaygı ve intihar riski gibi önemli olumsuz psikolojik değişkenlerin varlığı rapor edilmiştir (Nezu, 2004). Bireylerin, sosyal problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin saldırganlık ve suç işleme, madde kullanımı gibi pek çok sorun yaratan davranışla ilişkilendirilmiştir (Jaffe ve D'Zurilla, 2003). Sosyal problem çözme becerisi, sosyal ortamdaki güçlüğün varlığının belirlenmesi ve problemin tanımlanması, beyin fırtınası yöntemini kullanarak probleme çeşitli alternatif çözümler bulma, bu alternatiflerin olası sonuçlarını değerlendirme, çözüm önerilerine tekrar bakma ve en uygun olan bir tanesini seçme, en uygun çözüm önerisini uygulama, çözümün nasıl gerçekleştiğini gözden geçirme ve değerlendirme adımlarını kapsar (Elias ve Tobias, 2005).

Bireysel ve grup halinde yapılacak sosyal fiziksel aktiviteler, akran ilişkilerini geliştirmekle birlikte stresli yaşam olayları karşısında üstünlük duygusu yaratabilmektedir. Kişiler arasında sosyal ilişkiler kurulmasında ve geliştirmesinde büyük rol oynar. Yeni arkadaşlıkların oluşması, grup içinde yer edinme ve diğer grup üyelerini tanıyabilme gibi çabalar, kişinin sosyal yaşantısını etkileyerek olgunlaşmasını ve toplum hayatına uyum göstermesine yardımcı olabilmektedir. Sportif etkinlikler sayesinde bu değerlere kavuşmuş toplumların yaşadığı bölgelerde sosyal yapılar (dernek, kulüp, tesisi, vb.) artar ve ortak heves ve heyecanların paylaşıldığı bir ortamdaki kişiler gelişmiş sosyal ilişkiler kurar ve yeni edinilen deyimlerle sosyal beceriler kazanır.

Yaşam kalitesinin arttırılması, sağlığın iyileştirilmesi ve stresin azaltılmasında strateji olarak egzersizin kullanımı son yıllarda yoğun şekilde araştırılmıştır. Bu araştırmalarda egzersizin, anksiyolitik ve antidepresif özelikler gösterdiği belirtilmektedir. Bunlara ek olarak problem çözme, sorunlarla başa çıkma, genel iyilik halini sürdürebilme yetisi gibi pozitif etkilerinden bahsedilirken, bunun cinsiyet ve yaşla ilgisi olmadığı belirtilmiştir. Her yaş grubundan kadın, erkek, adölesan, genç, yetişkin, orta yaşlı ve yaşlı popülasyona ait egzersizin yararlı olduğuna yönelik ciddi kanıtlar yayımlanmıştır (King ve ark., 1993; Steptoe ve Cox, 1988). Farklı yoğunluklarda yapılan egzersizlerin psikolojik etkisinin incelendiği araştırmalarda düşük ve orta düzey aerobik yoğunluktaki egzersizlerin stresi azaltmada daha etkili olabileceğini

göstermektedir (Norris, Carrol ve Cochrane, 1990). Buna karşın yüksek yoğunlukta yapılan egzersizlerin stresi arttırabileceği yönünde araştırmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmalarda ise hem yüksek, hem de düşük yoğunluktaki egzersizlerin stresi azaltmada etkili olabileceği bildirilirken, bazı araştırmalarda ise; egzersizlerde diyafragmatik solunum ile gerçekleştirildiğinde aerobik ortamda yapılmasının pek fark yaratmayabileceği yönündedir (Petruzzello ve ark, 1991; Berger, 1994).

Bond ve ark. (2002), tarafından yapılan çalışmada anksiyete ve algılanan günlük sorunlarla ilişkili olarak egzersiz, sosyal problem çözme yeteneği, cinsiyet ve yaşın önemi değerlendirilmiştir. Katılımcılar, orta şiddette aerobik egzersiz, T'ai Chi egzersiz grubu ve sedanter olarak ayrılmıştır. Tüm grupların sosyal problem çözme yeteneği, durumluk ve sürekli kaygı, günlük sıkıntıların sıklığı ve şiddeti değerlendirilmiştir. Durumluk ve sürekli kaygı için, yaş ve cinsiyet üzerinde egzersizin olumlu etkisi bildirilmiştir. Yaş, cinsiyet ve egzersiz modunu içeren 3 yönlü bir etkileşimden bahsedilerek, yaş ve cinsiyetin egzersizin kaygı üzerindeki etkilerini hafiflettiğini, kısaca farklı egzersiz modlarının stresi azaltıcı etkisinin kişinin yaşına ve / veya cinsiyetine bağlı olabileceğini bildirilmektedir.

Hareketsiz yaşamın, bireylerin sosyal yaşam becerilerinin kalitesini de etkileyebileceğinden hareketle, Bu çalışmada en az üç aydır düzenli olarak bir aktiviteye katılan bireyler ile sedanter yaşam süren bireylerin sosyal problem çözme becerilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOD

Araştırma tanımlayıcı türden enine kesitsel bir çalışmadır. Çalışmanın evrenini; Adana İl merkezi Seyhan ilçesinde yaşayan 18-40 yaşları arasındaki düzenli aktiviteye katılan 126 ve sedanter 83 birey olmak üzere toplam 209 yetişkin katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. Adana ilinde bulunan fitness merkezlerine en az üç ay devam eden üyeler egzersiz grubunu (EG), daha önce hiç egzersiz yapmamış olanlar sedander grubu (SG) oluşturmuştur. . Bu çalışmada katılımcılar, en az üç aydır nabzını yükselten ve soluk sayısını fark edilir şekilde artıran insanı terletebilen tempoda en az 30 dk yürüyüş, bisiklet, koşma ve diğer egzersiz programlarına katılıp katılmadıklarına göre fiziksel aktif ve sedanter gruplara ayrılmıştır.

Katılımcıların ortalama değerleri yaş için 26.74 ± 8.76 yıl, boy uzunluğu için 170.31 ± 9.13 cm, vücut ağırlığı ağırlığı 67.24 ± 13.14 kg ve beden kütle indeksi (BKİ) için 23.06 ± 3.38 kg/cm^2 dir. dir. Çalışmada kişisel bilgi formu ile fiziksel aktivite düzeyleri, Beden Kütle İndeksi ve demografik bilgileri yanında problem çözme becerilerinin belirlenmesinde Çekici (2009) tarafından geliştirilen Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Formu (SPÇE-KF) kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı. 85 olarak tespit edilmiştir.

Sosyal Problem Çözme Envanteri - Kısa Formu (SPÇE-KF)

Sosyal Problem Çözme Ölçeği: D' Zurilla ve ark.(2004) geliştirdiği Sosyal Problem Çözme ölçeğinin Türkçe versiyonunu ve Kısa Formunun (SPÇE-KF) geçerlik güvenirliği Çekici (2009) tarafından yapılmıştır. 5'li likert şeklinde 25 maddeden oluşan ölçekte en düşük puan 0, en yüksek puan 100' dür. "Benim için hiç doğru değil" ve 4 "Benim için çok doğru" arası puanlanan 5 basamaklı likert tipi maddelerden oluşmaktadır. Ölçme aracında tersten puanlanan maddeler yoktur. Her bir alt ölçeğe ait toplam puan elde etmek için o alt ölçeğe giren maddelere ait puanların toplanması yeterlidir. SPÇE-KF, Probleme Olumlu Yönelim (POY), Rasyonel Problem Çözme (RPÇ), Probleme Olumsuz Yönelim (POSY), Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz (DDT), Kaçınan Tarz (KT) 5 alt boyuttan oluşmuştur.

Ancak ölçekten genel toplam puan elde edebilmek için özel bir formülün uygulanması gerekir. Genel toplam puan için uygulanması gereken formül şöyledir;

SPÇE-KF Genel Toplam Puan =POY tp + RPÇ tp + (20-POSY tp) + (20 –DDT tp) + (20 –KT tp)

Ölçekten alınan yüksek puanlar daha iyi problem çözme yeteneğine işaret etmektedir. Sosyal problem çözme yapısını ölçmede yüksek düzeyde uygun olduğu ve yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu gösterilmiştir. Sosyal Problem Çözme Ölçeği: Cronbach alfa katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

Veri Analizi

Betimsel modelli olan bu çalışmada normallik testi Kolmogorow-Smirnov analizi ile yapılmış, verilerin normal dağılım göstermemiş

olması sebebi ile iki grubun karşılaştırmasında Mann Whitney U, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Veri analizinde betimsel istatistikler ve analizler SPSS paket programı kullanılarak 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir.

BULGULAR

Egzersiz deneyimine bağlı fiziksel özellikler ile sosyal problem çözme alt boyutlarındaki değişim Tablo 1'de, eğitim düzeyine bağlı özellikler ile sosyal problem çözme alt boyutlarındaki değişim Tablo 2'de sunulurken, gelir düzeyine göre fiziksel özellikler ile sosyal problem çözme alt boyutlarındaki değişim. Tablo 3'de gösterilmiştir. Yine, egzersiz, eğitim ve gelir düzeyi ile sosyal problem çözme alt boyutları arasındaki sıralı korelasyon katsayıları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 1. Egzersiz deneyimine bağlı fiziksel Özellikler ile Sosyal Problem Çözme Alt Boyutlarındaki değişim.

Değişkenler	Egzersiz Deneyimi	N	X	S.S.	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
Yaş (yıl)	**Sedanterler**	**83**	**27,20**	**9,46**	3,908	2	,142
	1 yıl ve altı	14	27,50	10,78			
	1-3 yıl arası	11	27,82	6,11			
	3 yıl ve üstü	101	26,14	8,16			
	Toplam	209	26,74	8,76			
Boy uzunluğu (cm)	Sedanterler	83	169,58	9,94	1,184	2	,553
	1 yıl ve altı	14	168,71	11,34			
	1-3 yıl arası	11	170,91	10,40			
	3 yıl ve üstü	101	171,07	7,95			
	Toplam	209	170,31	9,13			
Vücut ağırlığı (kg)	Sedanterler	83	66,72	13,08	1,265	2	,531
	1 yıl ve altı	14	69,14	13,29			
	1-3 yıl arası	11	73,45	18,89			
	3 yıl ve üstü	101	66,73	12,45			
	Toplam	209	67,24	13,14			

Beden Kütle İndeksi	Sedanterler	83	23,08	3,30	4,772	2	,092
	1 yıl ve altı	14	24,15	2,94			
	1-3 yıl arası	11	24,83	4,26			
	3 yıl ve üstü	101	22,70	3,36			
	Toplam	209	23,06	3,38			
Probleme Olumlu Yönelim Alt Boyutu	Sedanterler	83	17,77	4,15	7,115	2	,029*
	1 yıl ve altı	14	16,57	4,60			
	1-3 yıl arası	11	14,36	2,66			
	3 yıl ve üstü	101	17,51	3,83			
	Toplam	209	17,39	4,01			
Probleme Olumsuz Yönelim Alt Boyutu	Sedanterler	83	13,07	4,98	2,655	2	,265
	1 yıl ve altı	14	14,21	4,08			
	1-3 yıl arası	11	11,55	3,08			
	3 yıl ve üstü	101	12,46	4,48			
	Toplam	209	12,77	4,61			
Rasyonel Problem Çözme Alt Boyutu	Sedanterler	83	17,53	4,38	2,396	2	,302
	1 yıl ve altı	14	15,93	5,20			
	1-3 yıl arası	11	15,00	3,00			
	3 yıl ve üstü	101	16,72	4,05			
	Toplam	209	16,90	4,24			
Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz Alt Boyutu	Sedanterler	83	14,00	3,61	,900	2	,638
	1 yıl ve altı	14	13,79	4,79			
	1-3 yıl arası	11	12,91	2,07			
	3 yıl ve üstü	101	13,87	3,40			
	Toplam	209	13,87	3,52			
Kaçınan Tarz Alt Boyutu	Sedanterler	83	11,81	4,83	2,443	2	,295
	1 yıl ve altı	14	11,36	4,80			
	1-3 yıl arası	11	13,91	3,96			
	3 yıl ve üstü	101	12,27	4,51			
	Toplam	209	12,11	4,63			
Genel Toplam	Sedanterler	83	56,42	13,46	1,285	2	,526

	1 yıl ve altı	14	53,14	13,83
	1-3 yıl arası	11	51,00	6,93
	3 yıl ve üstü	101	55,64	12,24
	Toplam	209	55,54	12,63

*P<0.05

Tablo 2. Eğitim Düzeyine bağlı Özellikler ile Sosyal Problem Çözme Alt Boyutlarındaki değişim.

Değişkenler	**Eğitim Düzeyi**	**N**	**X**	**S.S.**	**Mann Whitney U**	**Asymp. Sig.**
Yaş (yıl)	**Lise ve altı**	19	33,47	13,12	1245,500	**,025***
	Üniversite ve üstü	190	26,07	7,94		
	Toplam	209	26,74	8,76		
Buy uzunluğu (cm)	**Lise ve altı**	19	171,58	9,91	1682,000	,624
	Üniversite ve üstü	190	170,18	9,06		
	Toplam	209	170,31	9,13		
Vücut ağırlığı (kg)	**Lise ve altı**	19	71,05	14,84	1528,500	,271
	Üniversite ve üstü	190	66,86	12,94		
	Toplam	209	67,24	13,14		
Beden Kütle İndeksi	**Lise ve altı**	19	24,08	4,10	1518,000	,253
	Üniversite ve üstü	190	22,96	3,30		
	Toplam	209	23,06	3,38		
Probleme Olumlu Yönelim Alt Boyutu	**Lise ve altı**	19	16,79	4,18	1690,500	,648
	Üniversite ve üstü	190	17,45	4,00		
	Toplam	209	17,39	4,01		
Probleme Olumsuz Yönelim Alt Boyutu	**Lise ve altı**	19	12,42	3,78	1738,500	,791
	Üniversite ve üstü	190	12,81	4,69		
	Toplam	209	12,77	4,61		
Rasyonel Problem	**Lise ve altı**	19	16,68	4,16	1769,500	,887

Çözme Alt Boyutu	**Üniversite ve üstü**	190	16,92	4,26		
	Toplam	209	16,90	4,24		
Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz Alt Boyutu	**Lise ve altı**	19	13,00	3,07	1595,000	,401
	Üniversite ve üstü	190	13,95	3,56		
	Toplam	209	13,87	3,52		
Kaçınan Tarz Alt Boyutu	**Lise ve altı**	19	11,47	3,99	1650,500	,538
	Üniversite ve üstü	190	12,17	4,69		
	Toplam	209	12,11	4,63		
Genel Toplam	**Lise ve altı**	19	56,58	10,80	1687,500	,640
	Üniversite ve üstü	190	55,44	12,82		
	Toplam	209	55,54	12,63		

*P<0.05

Tablo 3. Gelir Düzeyine Göre fiziksel Özellikler ile Sosyal Problem Çözme Alt Boyutlarındaki değişim.

Değişkenler	**Eğitim Düzeyi**	**N**	**X**	**S.S.**	**Mann Whitney U**	**Asymp. Sig.**
Yaş (yıl)	**1000 TL ve altı**	165	24,28	5,48	1625,500	**,000****
	1100 TL ve üstü	44	35,95	12,11		
	Toplam	209	26,74	8,76		
Buy uzunluğu (cm)	**1000 TL ve altı**	165	170,49	8,94	3402,500	,522
	1100 TL ve üstü	44	169,64	9,88		
	Toplam	209	170,31	9,13		
Vücut ağırlığı (kg)	**1000 TL ve altı**	165	67,00	12,96	3442,500	,599
	1100 TL ve üstü	44	68,16	13,91		
	Toplam	209	67,24	13,14		
Beden Kütle İndeksi	**1000 TL ve altı**	165	22,92	3,31	3290,000	,340
	1100 TL ve üstü	44	23,56	3,61		
	Toplam	209	23,06	3,38		

Probleme Olumlu Yönelim Alt Boyutu	**1000 TL ve altı**	165	17,53	3,95	3382,500	,486
	1100 TL ve üstü	44	16,84	4,25		
	Toplam	209	17,39	4,01		
Probleme Olumsuz Yönelim Alt Boyutu	**1000 TL ve altı**	165	13,08	4,70	2934,500	**,050***
	1100 TL ve üstü	44	11,59	4,06		
	Toplam	209	12,77	4,61		
Rasyonel Problem Çözme Alt Boyutu	**1000 TL ve altı**	165	16,98	4,21	3350,000	,431
	1100 TL ve üstü	44	16,61	4,37		
	Toplam	209	16,90	4,24		
Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz Alt Boyutu	**1000 TL ve altı**	165	14,23	3,55	2648,000	**,006***
	1100 TL ve üstü	44	12,50	3,08		
	Toplam	209	13,87	3,52		
Kaçınan Tarz Alt Boyutu	**1000 TL ve altı**	165	12,52	4,70	2764,000	**,015***
	1100 TL ve üstü	44	10,59	4,07		
	Toplam	209	12,11	4,63		
Genel Toplam	**1000 TL ve altı**	165	54,68	12,33	3045,000	,101
	1100 TL ve üstü	44	58,77	13,33		
	Toplam	209	55,54	12,63		

*P<0.05 **p<0.01

Tablo 4. Egzersiz, Eğitim ve Gelir Düzeyi ile Sosyal Problem Çözme Alt Boyutları arasındaki sıralı korelasyon katsayıları.

	Egzersiz Düzeyi	**Eğitim Düzeyi**	**Gelir Düzeyi**
Egzersiz Düzeyi	1,000		
Eğitim Düzeyi	,088	1,000	
Gelir Düzeyi	,024	-,204**	1,000
Probleme Olumlu Yönelim Alt Boyutu	-,021	,032	-,048

Probleme Olumsuz Yönelim Alt Boyutu	-,062	,018	-,136
Rasyonel Problem Çözme Alt Boyutu	-,084	,010	-,055
Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz Alt Boyutu	-,013	,058	-,192**
Kaçınan Tarz Alt Boyutu	,069	,043	-,169*
Genel Toplam	-,019	-,032	,114

**p<0.01

TARTIŞMA

Etkili sosyal problem çözme becerisi, mental sağlık riskini azaltmaktadır. Fiziksel aktivite mental sağlık üzerine önemli derece olumlu etki yapmaktadır. Birçok çalışmada fiziksel aktivite ve sosyal problem çözme becerilerinin karşılıklı etkileşim içerisinde olduğu ve mental sağlığın sürdürülmesine katkı sağladığı bildirilmiştir (Sone ve ark. 2017; Norris ve ark. 1990). Bu çalışmada, 18 ila 40 yaşları arasındaki erkek ve kadın bireylerin fiziksel aktivite ile gelir ve eğitim düzeyinin sosyal problem çözme becerileri üzerine etkileri araştırılmıştır.

Egzersiz deneyimine göre yaş ve fiziksel özellikler değişmezken sadece probleme olumlu yönelim alt boyutunda anlamlı bir farklılık ($p<0.01$) vardır (Tablo 1).

Hem bireyin yaşam içindeki problemler hakkındaki hem de kendi problem çözme becerisi hakkındaki genel inançları, değerleri ve hislerini yansıtan göreli olarak durağan bilişsel duygusal şemaların işleyişini içeren biliş üstü bir süreç olarak tanımlanan probleme olumlu yönelim sedanter ile 3 yıl ve üstü sürede düzenli fiziksel aktiviteye katılanlarda, 1 yıl altı ve 1 ila 3 yıl arası egzersiz yapanlardan anlamlı şekilde daha büyüktür. Bu sonuç, fiziksel aktiviteye bağlı bir değişimi yansıtmamaktadır. Her ne kadar literatürde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyal problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişkinin varlığını bildiren çalışmalar olsa da, çalışmamızda katılımcıların bildirdiği farklı katılım düzeyleri nitel açıdan birbirinden farklı olmadığı düşünülmektedir. Dolayısıyla fiziksel aktivite düzeyine bağlı farklılaşma gözlenmemektedir.

Heidrich ve Denney (1994), farklı alanlardaki problem çözme becerilerinin yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi ile olan ilişkisine odaklanmış

ve kişiler arası çatışmaları içeren sosyal problem çözme performansını yordayan tek değişkenin eğitim düzeyi olduğunu, daha fazla eğitime sahip bireylerin sosyal problem çözme puanının daha yüksek olma eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu ile tutarlı olarak Burton ve arkadaşları (2006), 12 yıldan fazla eğitim görmüş bireylerin daha az eğitim görmüş bireylere göre daha iyi performans sergilediklerini bildirmiştir.

Çalışmamızda Spearman sıralı korelasyon katsayıları analizi sonuçları gelir düzeyi ile eğitim düzeyi arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkinin ($r=-.204$, $p< 0.01$) olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyi artarken gelir azalmaktadır. Gelir düzeyi ile sadece dikkatsiz/dürtüsel tarz alt boyutu ($r=-.192$, $p< 0.01$) arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 4). Gelir azalırken dikkatsiz/dürtüsel tarzdaki artış daha yüksek seviyede eğitim alanların yüksek işsizlik oranlarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Diğer yanda, ikili karşılaştırmaların yapıldığı Mann Whitney U testi sonuçlarına göre, gelir düzeyine göre fiziksel özellikler değişmezken, sosyal problem çözme alt boyutlarından probleme olumsuz yönelim alt boyutu, rasyonel problem çözme alt boyutu ve kaçınan tarz alt boyutu bakımından iki gelir grubu arasında anlamlı farklılıklar ($p< 0.05$) vardır (Tablo 3).

Problem çözme tarzı olarak , pozitif ve negatif problem yönelimi şeklinde sınıflandırılır. Üç problem çözme stili ise, rasyonel problem çözme (yani etkili problem çözme), dürtüsel-dikkatsiz stil ve kaçıngan stildir. Pozitif problem yönelimi ve rasyonel problem çözme stili, uyumsal işlevle ve psikolojik iyi olma ile ilişkili olan yapısal boyutlardır, negatif problem yönelimi, dürtüsel-dikkatsiz stil ve kaçıngan stil ise uyumsuz işlev gösteren ve psikolojik huzursuzlukla ilişkili olan işlevsel olmayan boyutlardır (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). Bu kompleks yapı içerisinde çalışmamızda eğitim seviyesinin, gelir düzeyi ile olan negatif ilişkisi dolaylı şekilde sosyal problem çözme becerileri üzerinde etkili olmaktadır. Yine, eğitim düzeyine bağlı fiziksel özellikler ile sosyal problem çözme alt boyutlarındaki anlamlı bir farklılık gözlenmezken, sadece yaş değişken bakımından anlamlı farklılık ($p<0.05$) vardır. Eğitimi seviyesi Lise ve altında olan grubun yaş ortalaması, üniversite üstü seviyede eğitimi olan gruptan daha yüksektir (Tablo 2). Bu farklılık eğitim düzeyi yüksek olanların, sosyal problemleri çözme becerileri

bakımından daha iyi olması beklentisini muhtemelen işsizliğin neden olduğu düşük gelir düzeyi ile negatife dönüştürmektedir.

Sonuç olarak; gelir ve eğitim düzeyi ile birlikte hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik ve sosyal yaşam becerilerini etkilemektedir. Bu çalışmada düzenli olarak ve uzun sürelerle bir aktiviteye katılanların, sosyal problem çözme düzeylerinin özellikle, probleme olumlu yönelim boyutunda yapıcı bir etkide bulunduğu söylenirken, hareketsiz yaşayan bireylerde, dikkatsiz/dürtüsel tarz ve kaçınan tarz boyutlarında olumsuz yönelimli davranışları arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Sedanter yaşayan ve kısa süreli aktiviteye katılan bireylere, egzersiz sürelerini arttırmalarının ve/veya yaşam biçimlerini değiştirmelerinin sorunlarla başa çıkma becerilerini olumlu yönde yönetebileceklerini söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

Berger B.G. (1994). Coping with stress: The effectiveness of exercise and other techniques. *Quest, 46,* 100–119.

Burton C.L., Strauss, E., Hultsch, D.F. & Hunter, M.A. (2006) Cognitive functioning and every day problem solving in older adults. Clin Neuropsychol, 20:432-452.

Bond D.S., Lyle R.M., Tappe M.K., Seehafer R.S., D'Zurilla T.J. (2002). Moderate Aerobic Exercise, T'ai Chi, and Social Problem-Solving Ability in Relation to Psychological Stress. International Journal of Stress Management. 9, 4, pp 329–343.

Chang E.C., D'Zurilla, T.J., & Sana, L. J., (2009). Social Problem Solving as a Mediator of the Link Between Stress and Psychological Well-being in Middle- Adulthood. Cognitive Therapy and Research Published, *24*(12), 1396–1404.

Çekici, F. (2009). Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilgili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.

D'Zurilla T.J., Nezu A.M., & Maydeu-Olivares A. (2004). Social problem solving: Theory and assesment. E. Chang, T.J., D'Zurilla ve L.J., Sana, (Ed.). SocialProblem Solving: Theory, Research And

Training, (p.3-27). Washington DC: American Psychological Assosiation.

Elias M. J., & Tobias, S. E. (2005). Social problem solving. S. N. Elliott, & J. C. Wıtt (Ed.), Individualized supports for students with problem behaviors: Designing positive behavior plans (s.3-26). New York: Guildford.

Heidrich S.M. & Denney N.W. (1994) Does social problem solving differ from other types of problem solving during the adult years? Exp Aging Res, 20:105-126.

Jaffe W. B., & D'Zurilla T.J. (2003). Adolescent problem solving, parent problem solving, and externalizing behaviour in adolescents. Behaviour Theraphy, 34, 295-311.

King A.C., Taylor C., & Haskell W. L. (1993). Effects of differing intensities and formats of 12 months of exercise training on psychological outcomes in older adults. *Health Psychology, 12*, 292-300.

Nezu A. M. (2004). Problem solving and behavior-therapy revisited. Behavior Therapy, 35, 1-33.

Norris R., Carrol D., & Cochrane R. (1990). The effects of aerobic and anaerobic training on fitness, blood pressure, and psychological stress and well-being. *Journal of Psychosomatic Research, 4*, 367–375.

Petruzzello S. J., Landers D. M., Hatfield B. D., Kubitz K. A., & Salazar W. (1991). A meta analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports Medicine, 11*, 143–182.

Sone T., Kawachi Y., Ab, C. Otomo Y., Sung Y. & Ogawa S. (2017) Attitude and practice of physical activity and social problem-solving ability among university Environmental Health and Preventive Medicine (2017) 22:18 DOI 10.1186/s12199-017-0625-8

Steptoe A., & Cox S. (1988). Acute effects of aerobic exercise on mood. *Health Psychology*, *7*, 329–340.