



Issn :1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ATATURK UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

SAHİBİ / OWNER
Dr. Orhan KARSAN

EDİTÖR / EDITOR
Dr. Nurcan DEMİREL

EDİTÖR YARDIMCISI /
ASSOCIATE EDITOR
Dr. Murat KALDIRIMCI
Dr. Fatih KIYICI

- ◆ **KAYAK (ALP DİSİPLİNİ) ANTRENÖRLERİNİN LİDERLİK TARZLARININ BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA**
A RESEARCH TOWARDS DETERMINING LEADERSHIP STYLES OF SKI (ALPINE SKIING) COACHES
Yeşim SONGÜN, Davut BUDAK, Gülümser KESKİN, Fuat ERDUGAN
- ◆ **GÜREŞÇİLERDE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ YAŞ GRUPLARINA GÖRE İNCELENMESİ**
THE EXAMINATION OF DIETARY STATUS OF WRESTLERS IN TERMS OF AGE GROUPS
Mustafa KAYA
- ◆ **SPOR ÖRGÜTÜ ÇALIŞANLARININ SÖYLENTİLERDEN ETKİLENME DÜZEYLERİNİN KURUMSAL İLETİŞİM AÇISINDAN İNCELENMESİ**
THE EFFECT OF HEARSAY ON SPORT ORGANIZATION PERSONNEL: AN ANALYSES FROM THE PERSPECTIVE OF ORGANIZATIONAL COMMUNICATION
Hanifi ÜZÜM, Uğur SÖNMEZOĞLU, Ünal KARLI, Kadir YILDIZ
- ◆ **YÜKSEK İRTİFADA ANTRENMAN YAPAN GÜREŞ VE HALTERCİLERİN BAZI KAN PARAMETRELERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI**
SOME BLOOD PARAMETERS IN TERMS OF THE COMPARISON OF HIGH ALTITUDE TRAINING WHO IN WRESTLING AND WEIGHTLIFTING
Metin BAYRAM, Mehmet GÖKTEPE, Nurcan DEMİREL, C. TUĞRULHAN ŞAM, Emre SERİN
- ◆ **PUBERTE ÖNCESİ ERKEKLERDE SPOR AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYİNİN GÖRSEL ALGI, AKADEMİK BAŞARI, FİZİKSEL ÖZELLİK VE SPORTİF BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**
EFFECTIVENESS OF THE PARTICIPATION OF SPORT ACTIVITIES ON PREPUBERTAL BOYS AT VISUAL PERCEPTION, ACADEMIC SUCCESS, PHYSICAL FEATURES AND ATHLETIC SKILLS
İ.Nejat ERDEM, Atakan ÇAĞLAYAN, Tuba KIZILET BOZDOĞAN,
Ali KIZILET, Mustafa EROL

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 17

SAYI / NUMBER: 4

YIL / YEAR: 2015

ISSN: 1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ADINA

SAHİBİ / OWNER

Dr. Orhan KARSAN / Erzurum

EDİTÖR / EDITOR

Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI / ASSOCIATE EDITOR

Dr. Murat KALDIRIMCI, Dr. Fatih KIYICI, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANLARI / ENGLISH CONSULTANTS

Dr. Ömer UÇAR, Erzurum

Eren ÖZBEK, Erzurum

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI / STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU, İstanbul

Dr. Fatih KAYA, Erzincan

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Orhan KARSAN, Erzurum

Dr. Caner AÇIKADA, Ankara

Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu

Dr. Gül TIRYAKI SÖNMEZ, New York

Dr. Kemal TAMER, Ankara

Dr. Salih PINAR, İstanbul

Dr. Turgay BİÇER, İstanbul

Dr. Güner EKENCİ, Ankara

Dr. Özbay GÜVEN, Ankara

Dr. Aslan KALKAVAN, Trabzon

Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara

Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun

Dr. Azmi YETİM, Ankara

Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara

Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara

Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Samsun

Dr. Erdal ZORBA, Ankara

Dr. Hülya AŞÇI, İstanbul

Dr. Ömer ŞENEL, Ankara

Dr. Ayşe KİN İŞLER, Ankara

Dr. Recep GÜRSOY, Erzurum

Dr. Kadir YILDIRIM, Erzurum

Dr. Akın ERDAL, Erzurum

Dr. Ali KIZILET, İstanbul

Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum

Dr. İlhan ŞEN, Erzurum

Dr. Necip Fazıl KİSHALI, Erzurum

Dr. Fatih KIYICI, Erzurum

Dr. Bekir YÜKTAŞIR, Bolu

Dr. Sümmani EKİCİ, Muğla

Dr. Şerife VATANSEVER, Bolu

Dr. Ümit KARLI, Bolu

Dr. Latif AYDOS, Ankara

Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu

Dr. Gökhan BAYRAKTAR, Ağrı

Dr. Fatih YENEL, Ankara

Dr. Özcan SAYGIN, Muğla

Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum

Dr. Orcan MIZRAK, Erzurum

Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR

Dr. Zinnur GEREK, Erzurum

Dr. Erim ERHAN, Erzurum

Dr. Dursun KATKAT, Mersin

Dr. Velittin BALCI, Ankara

Dr. Hüseyin EROĞLU, Kahramanmaraş

Dr. Abdurrahman Kepoğlu, Muğla

Dr. Recep CENGİZ, Şanlıurfa

Dr. Şebnem CENGİZ, Şanlıurfa

Dr. Mehmet TUNÇKOL, Erzurum

Dr. Emre BELLİ, Erzurum

Amaç ve Kapsam

Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisinin temel hedefi uluslar arası düzeyde nitelikli, sürekli ve beden eğitimi ve spor alanında periyodik olarak bilimsel açıdan en üst düzeyde orijinal araştırmaları yayınlamaktır. Bununla beraber spor bilimleri ile ilgili temel yenilikleri kapsayan derleme yazıları, olgu sunumları, beden eğitimi ve spor camiasının konular hakkındaki deneyimlerini ve eleştirilerini içeren mektuplar ile güncel mesleki konular da yayınlanır.

Yayın Periyodu

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkesine dayanan bilimsel içerikli, yayın dili Türkçe olan, ulusal, periyodik bir dergidir. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 4 kez yayınlanır.

Abone işlemleri

Dergiye abone olmak isteyen kişiler Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi iletişim adresine başvurmalıdır.

Reklam işlemleri

Dergiye reklam vermek isteyen tüm kişi ve kurumların dergi iletişim adresine başvurmaları gerekmektedir.

Yazarlara bilgi

Yazarlara bilgi, dergi sayfalarında ve www.atabesbd@atauni.edu.tr web sayfasında yayınlanmaktadır.

Yayın hakkı

Atatürk beden eğitimi ve spor bilimler dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
25240 ERZURUM / TÜRKİYE
Tel : 0442 231 13 80
Fax : 0442 231 13 33
e-posta : atabesbd@atauni.edu.tr

Dizgi & Baskı

BEKA MEDYA Matbaacılık Dijital Baskı Reklam Promosyon
Tel: 0442 237 37 27 e-mail: bekamedyabynuri@gmail.com

YAZARLARA BİLGİ

Yayın Kuralları

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisine gönderilen yazılar, yayın ve bilim kurulu üyeleri tarafından kapsam ve düzen açısından uygun görülmelidir. Yayın kurulu yayın koşullarına uymayan yazıları yayınlamamak, düzeltmek üzere yazarına geri göndermek ve biçimce düzenlemek yetkisine sahiptir. Yazının özüne dokunmadan her türlü düzeltme ve kısaltmalar yapılabilir. Yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbirisi, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez ve hiçbir isim yazar olarak eklenemez veya yazar sırası değiştirilemez. Tüm yazılar editör ve ilgili editör yardımcısı ile en az iki danışman hakem tarafından incelenir. Editör ofisi gerek gördüğünde makaleyi üçüncü bir hakeme gönderebilir.

Dergide basılacak yazılar başka herhangi bir yerde yayınlanmamış olmalıdır. Bilimsel toplantılarda tebliğ edilen çalışmalarda bilimsel toplantının yeri ve tarihi belirtilmelidir. Yazıların bilimsel sorumluluğu yazara ait olup yazıların içeriğinden ve kaynakların doğruluğundan yazarlar sorumludur. Eğer makalede daha önce yayınlamış; alıntı yazı, tablo, resim vb. varsa makale sahibi yayın hakkı sahibi ve yazarlardan yazılı izin almak ve bunu belirtmek durumundadır. Yayına kabul edilmeyen makale, resim ve fotoğraflar eğer özel olarak yazarlar tarafından geri istendiği belirtilmemiş ise yazarlara geri gönderilmez.

Yazım Kuralları

1. Yazım PC uyumlu bilgisayarda Microsoft Word Windows programı ile Arial veya Times New Roman karakteriyle yazılmalı, A4 sayfa büyüklüğünde beyaz kağıda ve kâğıdın tek yüzüne kâğıdın sol kenarında 2,5, sağ kenarında 2,5, üst ve alt kenarlarında 2,5'er cm. boşluk bırakılacak şekilde yazılmalıdır. Tümlünde harf büyüklüğü 12 punto olmalıdır. Ancak, çalışmanın adı 14 punto ve boldlanmış olmalı, metinde yer alan tablolarda tek sayfaya sığdırılması istendiğinde 8 veya 9 punto harfler kullanılabilir.
2. Ana yazımda 1.5 tam satır aralığı kullanılmalıdır. Şekillerin ve çizelgelerin açıklamaları ile alıntılar ve dip notların yazımında ise 1 satır aralık kullanılmalıdır. Özet, Abstract, Şekiller, Tablolar, Kısaltmalar Dizini ve Kaynaklar gibi, ana başlıklar, bölüm başlıkları ve alt bölüm başlıkları ile bunları izleyen ilk paragraf arasında kullanılan aralığa göre bir aralık; bir alt bölümün son satırı ile bir sonraki alt bölüm başlığı arasında da kullanılan aralığa göre bir aralık boşluk bırakılmalıdır. Metin içerisinde yer alan paragraflar arasında ilave aralık bırakılmamalıdır.
3. Makale kolay anlaşılır bir Türkçe ve yazım kurallarına uygun bir dille yazılmalıdır. Yazım kurallarında imla bakımından Türk Dil Kurumu'nun çıkardığı imla Kılavuzuna uyulması gerekmektedir. Anlatım üçüncü şahıs ağzından yapılmalı, kısa ve öz cümleler kullanılmalıdır. Yazımda virgül ve noktadan sonra, bir karakter boşluk bırakılmalıdır.
4. Araştırma yazıları sıra ile şu bölümlerden oluşmalıdır: Kapak başlığı, Türkçe başlık, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce özet (konunun başlığı ile birlikte), key words, giriş, materyal ve metod, bulgular, tartışma, sonuç ve kaynaklar. Derleme ve olgu sunumları ise; kapak başlığı, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce özet (İngilizce konu başlığı ile) ve key words sırası ile başlamalıdır. Kapak başlığı dışında isim ve kurum belirtilmemelidir. Türkçe özet bölümü azami 200 kelimededen oluşmalıdır. İngilizce özet ise Türkçe özete denk olmalıdır.
5. **Kapak Başlığı:** Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad ve soyadları, akademik ünvanları, bağlı oldukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.

6. Araştırma yazıları ve derlemeler 10 sayfayı, olgu sunumları ise 5 sayfayı geçmemelidir.
7. Tüm tablolar grafikler veya şekiller yazının içinde yerleştirilmiş halde gönderilmemeli, her biri ayrı sayfaya basılmış şekilde gönderilmelidir. Her birine metinde geçiş sırasına göre numara verilmeli ve kısa birer başlık yazılmalıdır. Tablo, şekil ve grafiklerin yazıda nerede geçtiği belirtilmelidir. Kullanılan kısaltmalar alt kısımda mutlaka açıklanmalıdır. Özellikle tablolar metni açıklayıcı ve kolay anlaşılır hale getirme amacı ile hazırlanmalı ve metnin tekrarı olmamalıdır. Başka bir yayından alıntı yapıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
8. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalı, alfabetik sıraya göre düzenlenmelidir. Kaynaklar metinde, soy isim ve tarih belirterek parantez içerisinde olmalıdır. (Örnek, (Karsan, 2015), (Baldwin ve Caldwell, 2003), (Martin ve ark.,1995). Henüz yayınlanmamış veriler ve çalışmalar kaynaklar bölümünde yer almamalıdır. Bunlara metin içerisinde (isim(ler), yayınlanmamış veri, tarih) şeklinde yer verilmelidir. Kaynaklarda yazar sayısının 6 veya daha az olması durumunda tüm yazarların isimleri yazılmalıdır. Yazar sayısının altıdan fazla olması durumunda ise ilk altı yazarın ismi yazılmalı, sonrasında Türkçe makalelerde “ve ark.”, İngilizce makalelerde ise “et al.” ilave edilmelidir. Yazar isimlerinden sonra kaynak gösterilen yazının tam başlığı, dergi adı, yıl, cilt ve sayfa numaraları yazılmalıdır. Kaynaklar şu şekilde düzenlenmelidir:
- a. Dergiler için;
Brocq O, Breuil V, Agopian V, Grisot C, Flory P, Bernard-Pomier G et al. Reactive arthritis induced by strongyloides stercoralis. Rev Rhum Engl Ed,1996;63:217-19.
- b. Kitaplar için;
Ergen E. Egzersiz Fizyolojisi. Ankara: Nobel yayınevi, 2002:35-46.
- c. Kitap bölümü için;
Zvaifler NJ, Antimalarials. In: Mc Carty DJ, ed(s). Arthritis and Allied Conditions. Philadelphia: Lea and Febiger, 1985: 497-501.
- d. Tez için;
Kaplan SI. Post-hospital home health care: the elderly access and utilization (thesis). St. Louis (MO): Washington Univ; 1995.
9. Çalışma; 3 bilgisayar çıktısı (biri isimli, diğer ikisi isimsiz olacak şekilde) ve 8 gönderimlik posta ederi kadar pul ile birlikte gönderilmelidir.
10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan ve CD ye kopyalandıktan sonra dergimize gönderilmelidir.

TELİF HAKKI DEVİR FORMU
FORM FOR COPYRIGHT

...../...../20

MakaleBaşlığı:

.....
.....
.....

Sayın Editör,

Yayınlanması dileğiyle Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi’ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;

Bu çalışmanın:

- 1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,**
- 2. Daha önce yurtiçinde ve yurtdışında Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,**
- 3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,**
- 4. Yayının kabulü halinde tüm yayın haklarının Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi’ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.**

Yazar(lar)

İmza

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

İÇİNDEKİLER / CONTENTS
Orjinal Makaleler / Original Articles

- 9 - 22 KAYAK (ALP DİSİPLİNİ) ANTRENÖRLERİNİN LİDERLİK TARZLARININ BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA
A RESEARCH TOWARDS DETERMINING LEADERSHIP STYLES OF SKI (ALPINE SKIING) COACHES
Yeşim SONGÜN, Davut BUDAK, Gülümser KESKİN, Fuat ERDUGAN
- 23 -36 GÜREŞÇİLERDE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ YAŞ GRUPLARINA GÖRE İNCELENMESİ
THE EXAMINATION OF DIETARY STATUS OF WRESTLERS IN TERMS OF AGE GROUPS
Mustafa KAYA
- 37-49 SPOR ÖRGÜTÜ ÇALIŞANLARININ SÖYLENTİLERDEN ETKİLENME DÜZEYLERİNİN KURUMSAL İLETİŞİM AÇISINDAN İNCELENMESİ
THE EFFECT OF HEARSAY ON SPORT ORGANIZATION PERSONNEL: AN ANALYSES FROM THE PERSPECTIVE OF ORGANIZATIONAL COMMUNICATION
Hanifi ÜZÜM, Uğur SÖNMEZOĞLU, Ünal KARLI, Kadir YILDIZ
- 51-60 YÜKSEK İRTİFADA ANTRENMAN YAPAN GÜREŞ VE HALTERCİLERİN BAZI KAN PARAMETRELERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI
SOME BLOOD PARAMETERS IN TERMS OF THE COMPARISON OF HIGH ALTITUDE TRAINING WHO IN WRESTLING AND WEIGHTLIFTING
Metin BAYRAM, Mehmet GÖKTEPE, Nurcan DEMİREL, C. TUĞRULHAN ŞAM, Emre SERİN
- 61-73 PUBERTE ÖNCESİ ERKEKLERDE SPOR AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYİNİN GÖRSEL ALGI, AKADEMİK BAŞARI, FİZİKSEL ÖZELLİK VE SPORTİF BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ
EFFECTIVENESS OF THE PARTICIPATION OF SPORT ACTIVITIES ON PREPUBERTAL BOYS AT VISUAL PERCEPTION, ACADEMIC SUCCESS, PHYSICAL FEATURES AND ATHLETIC SKILLS
İ.Nejat ERDEM, Atakan ÇAĞLAYAN, Tuba Kızılet BOZDOĞAN, Ali KIZILET, Mustafa EROL

KAYAK (ALP DİSİPLİNİ) ANTRENÖRLERİNİN LİDERLİK TARZLARININ BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Yeşim SONGÜN¹, Davut BUDAK², Gülümser KESKİN³, Fuat ERDUGAN¹

¹Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane.

²Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzurum.

³Atatürk Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Erzurum.

ÖZET

Çalışmada liderlik, spor organizasyonları ve spor işletmeleri üzerine yazılmış literatür örneklerinden bilgiler toplanmış ve günümüze kadar kullanılmış liderlik yaklaşımları belirlenmeye çalışılarak Türkiye'deki kayak kulüplerinde antrenörlük yapan bireylerin liderlik tarzları araştırılmıştır.

Çalışma sonucunda bölge antrenörlerinin şehir olarak farklı liderlik özellikleri gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca incelenen değişkenler arasında başarı ölçütü sadece şampiyonluk olanların, % 6,9'unun çok otokratik, % 20,7'sinin otokratik, % 13,8'inin durumsal, % 51,7'sinin orta düzey demokratik ve % 6,9'unun demokratik olduğu görülmektedir. Buna karşın başarı ölçütü sadece şampiyonluk olmayanların % 4,5'inin otokratik, % 18,2'sinin durumsal, % 59,1'inin orta düzey demokratik ve % 18,2'sinin demokratik olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, aktif olarak görev yapan antrenörlerin orta düzey demokratik liderlik özelliklerinin daha baskın olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelime: Kayak, Liderlik, Antrenör.

A RESEARCH TOWARDS DETERMINING LEADERSHIP STYLES OF SKI (ALPINE SKIING) COACHES

ABSTRACT

In this study, data obtained from literature samples which was written about sport organizations and sport businesses and the leadership styles of individuals who work as a coach in Ski clubs in Turkey were investigated by determining leadership approaches used until today.

In the conclusion of study, regional coaches show different leadership characteristics from city to city. Also among the variables investigated, the individuals whose success criterion is championship are 6.9% very autocratic, 20.7% autocratic, 13.8% conditional, 51.7% medium-level democratic, and 6.9% democratic. On the other hand, the individuals whose success criterion is not only championship are 4.5% autocratic, 18.2% conditional, 59.1% medium-level democratic, and 18.2% democratic. Consequently, It can be suggested that coaches who work actively, have more dominant medium-level democratic leadership characteristics.

Key Word: Ski, Leadership, Trainer.

*Bu makale 10-13 Eylül 2015 tarihleri arasında düzenlenen Uluslar Arası Spor Bilimleri Araştırma Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Günümüzde sağlıklı yaşamın vazgeçilmez unsurlarından biri olarak kabul edilen spor, profesyonel açıdan para kazanma aracı olarak da görülmektedir. Örgütsel bir yapı olarak kabul edilen kendi bünyesinde sporu, sporcuyu, seyirciyi büyük ölçüde etkileyen spor kulüpleri de bu olguyla bütünleşmektedir.

Spor kulüpleri, ulusal düzeyde spor dallarını içeren en küçük kuruluşlardır. Spor kulüplerinde kalite sistemi uygulamaya konularak, sistemin zaman içinde geliştirilmesi gerekmektedir. Etkin bir kalite sistemi ise zaman içinde grup liderleri ile beraber mutlaka güncellenmelidir. Bu aşamada çalışanların ve yöneticilerin sorumluluğu oldukça fazladır (Fişek, 1980).

Sistemin geliştirilmesinin yanında, tüm örgütlerin en önemli ögesinin insan olması, insan ögesinin de ihtiyaçlarını karşılamada ve amaçlarına ulaşmada örgütlenme durumu, liderliği ve yöneticiliği zorunlu kılmaktadır. Liderlik, yönetim bilimi alanında son derece önemli olan ve son yıllarda üzerinde çok çalışılan konuların başında gelmektedir. Küresel boyutta ortaya çıkan gelişmeler, yeni liderlik tarzlarının bulunmasını gerektirir. Dolayısıyla, kuramsal ve uygulamalı liderlik çalışmaları gittikçe yoğunlaşmaktadır (Karkın, 2004).

Sporda liderler, antrenörlerden oluşmaktadır. Antrenörler hem bireysel sporcuların liderliğini hem de takım sporcularının liderliğini yapmaktadırlar. Bu nedenle, lider olarak antrenörlere baktığımızda farklı dallarda yer alan antrenörlerin çeşitli liderlik davranış tiplerine sahip oldukları görülmektedir. Bu da antrenörlerin davranışlarının açıklanmasına olanak sağlamaktadır (Başer, 1996).

Antrenörlerin çeşitli liderlik özelliğine sahip olması sporcuların performansını da farklı boyutta etkileyebilir. Çalışmanın temel yapısı bu fikir üzerine kurularak Türkiye'deki alp disiplin branşında doğu ve batı kayak kulüplerinde aktif olarak görev yapan kulüp antrenörlerine anket uygulanarak liderlik tarzları araştırılmıştır. Bu açıdan bakıldığında kulüplerin başarı oranlarının artması ya da azalmasında antrenörlerin liderlik tarzının etkili olması büyük bir olasılık olarak düşünülebilir.

1. Liderlik

Sosyal bir süreç olarak kabul edilen liderlik en geniş tanımıyla; bir grubun üyelerinin içsel ve dışsal olayların yorumunu, amaç seçimini, aktivitelerin düzenlenmesini, bireysel motivasyon ve yeteneklerini, güç ilişkilerini ve ortak yönlerini etkileyen bir unsurdur (Hoy ve Miskel, 2010).

2. Spor Organizasyonlarında Liderlik

Spor kulüplerinde üstün performans ve başarı, devamlılığı sağlayan faktörler olarak kabul edilir. Bunu gerçekleştiren kişi ise takımda ileriye dönük stratejiler planlayan ve bu hedeflere ulaşabilmek için kendi yöntemlerini kullanan sporcuların gerekli ihtiyaçlarını karşılayan antrenördür. Doğuştan liderlik ve karizma yeteneklerine sahip birey olarak görülen antrenör, grup süreçlerini etkileyen bir lider olarak karşımıza çıkar (Aholu ve Hatfield, 1986). Bu tanımlamalara uygun olan lider antrenör sporculara rehberlik edip onları yönlendirebilmektir (İkizler, 2000).

Sporda liderlik diğer yönetim alanlarına göre daha fazla önem taşımaktadır. Çünkü spor kulüplerinin yapısı diğer organizasyonlara benzememektedir. Spor olaylarında lider, belirlenmiş amaçlara doğru grubu etkilemek için etkin olarak yer alır. Bu nedenle lider ile sporcular uzun süreli ilişkiler içine girmektedirler. Bu süreç içinde lider çeşitli başarı duygusunu, ihtişamı, hüznü, hayal kırıklığını, acıyı, sevinci sporcularıyla paylaşır. Bu durum takım içinde çok özel bir hava oluşmasını sağlar (Koruç, 1995).

3. Sporda Liderlik Tipleri

Sporda liderlik üzerine yapılan araştırmalarda antrenörlerin davranışsal yapılarına göre en genel şekliyle otokratik,

demokratik, katılımcı, serbesiyetçi ve durumsal olarak gruplandırıldığı görülmektedir (Martens, 1987).

Sporda Otokratik Lider Tipi

Otoriter stilde bütün kararlar antrenör tarafından alınır. Sporcuların rolü antrenörlerin kumandalarına ve emirlerine yanıt vermektedir. Antrenör bilgi ve deneyime sahiptir ve onun rolü sporculara ne yapılacağını söylemektir. Sporcunun rolü ise bunu dinlemek, anlamak ve itaat edip yerine getirmektir (Konter, 1996).

Sporcuların fikirlerine ve hislerine önem veren otokratik lider başarı odaklı ve eleştiriye kapalıdır (Martens, 1987, Temel, 2010).

Sporda Demokratik Lider Tipi

Bu tarzı benimseyen liderlerin otoriter liderden farkı sahip oldukları yetkinin miktarı bakımından değil, onu kullanıma ve grubun yapı ve işleyişindeki şekli bakımından farklıdır. Demokratik lider grup gayelerinin tespiti ve her üyenin bu tespitte gerçekleştirilmesinde geniş ölçüde yer almasına önem verirler. Grup üyeleri arasındaki çatışmaları uzlaştırmaya ve olaylarda taraf tutmaktan çok objektif tedbirler almaya dikkat eder. Bir takım özel imtiyazlara sahip fertlerin bulunduğu hiyerarşik grup düzeninin gelişmesini önlemeye çalışır (Alptekin, 1968).

Sporda Tam Serbesti Taniyan Liderlik Tipi

Bu liderlik tarzında çalışanlara bir hedef gösterilir ve kendi yetenekleri ile bu hedefin gerçekleştirilmesi hususunda tamamen serbest bırakılırlar. Serbest bırakıcı liderlik davranışını gösteren liderler yönetim yetkisine en az ihtiyaç duyan, grup üyelerini kendi hallerine bırakan ve her grup üyesinin kendisine verilen kaynaklar dahilinde amaç, plan ve programlarını yapmalarına imkan tanıyan davranış gösterirler (Eren, 1998).

Serbest bırakıcı liderlerin başlıca özellikleri şunlardır:

- Lider, herkese hoş görünmeye çalışır, grup içinden veya dışından gelen baskılar karşısında eğilir
- Risk üstlenmekten hoşlanmaz, grup üyeleri tamamen serbest bırakılmıştır
- Lider işle ilgilenmez, kararlara liderin herhangi bir katkısı olmaz (Martens, 1998).

Durumsal Lider Tipi

Durumsal liderlik kuramı basit bir şekilde liderlik biçimini grubun olgunluk düzeyi açısından karşılaştırmaktadır. Ancak bu kuram, performans geliştirme üzerinde yeterince durmamıştır. Durumsal liderlik kuramına göre lider, grubun olgunluk düzeyini geliştirmeye yönelik özel bir görevi üstlenmektedir. Liderin hedefi, bireysel ve grupsal olarak yetenek, bilgi, beceri, sorumluluk, güdülenme ve güveni geliştirmektir. Lider davranışı

olarak, grubu geliştirme etkinlikleri büyük önem taşımaktadır (Karahana, 2010).

MATERYAL METOD

Çalışmada antrenörlerin liderlik tarzlarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma Türkiye’de faaliyet gösteren alp disiplini branşındaki 51 kayak antrenörüne uygulanmıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda Davit R. Frew tarafından 1977 yılında geliştirilen liderlik tarzı anket formu kullanılmıştır. Davit R. Frew’in anket formunda 20 adet soru bulunmaktadır. Sorular 5’li Likert ölçeğine göre hazırlanmıştır. Anket formuna antrenörlerin demografik özelliklerini belirlemek, kayak sporunun sorunlarını tespit etmek ve başarı ölçütlerini belirlemek amacıyla sorular eklenmiştir. Geçmiş yıllara nazaran batı kulüplerinin başarılarındaki artış göz önünde bulundurularak antrenörlerin liderlik özelliklerinin başarıya katkısının olup olmadığını araştırmak amacıyla şehirler doğu-batı grubu olarak ayrılmış ve analiz edilmiştir. Ölçekte kullanılan derecelendirme aşağıda verilmiştir (Çeyiz, 2007).

1= Tamamen Katılıyorum, 2= Katılıyorum, 3= Kararsız, 4= Katılmıyorum, 5= Hiç Katılmıyorum.

Testin değerlendirilmesi aşamasında 20 soruya verilen puanlar

toplanmış ve elde edilen sonuç 20’ye bölünerek ortalama puan elde edilmiştir. Bu ortalama puanlar aşağıdaki sisteme göre değerlendirilmeye tabii tutulmuştur. Puan Değerlendirme: 1.0-1,9 Çok Otokratik, 2.0-2,4 Otokratik, 2.5-3,4 Durumsal, 3.5-4,0 Orta Düzeyde Demokratik, 4.1-5,0 Çok Demokratik

BULGULAR

Tablo 1. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular.

Değişken	Çok Otokratik		Otokratik		Durumsal		Orta Düzey Demokrat		Demokratik		Anlamlı Fark
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
18-24	0	0	2	66,7	0	0	1	33,3	0	0	$\chi^2 = 31,714$ $Sd= 24$ $p= .134$ $\eta=.33$
25-29	0	0	3	16,7	4	22,2	7	38,9	4	22,2	
30-34	1	9,1	1	9,1	2	18,2	5	45,5	2	18,2	
35-39	0	0	1	7,7	1	7,7	11	84,6	0	0	
40-44	0	0	0	0	1	33,3	2	66,7	0	0	
45-49	0	0	0	0	0	0	1	100	0	0	
50 Üzeri	1	50	0	0	0	0	1	50	0	0	

Tablo 1 incelendiğinde 18-24 yaş arasındaki antrenörlerin % 66,7’sinin otokratik ve % 33,3’ünün orta düzey demokratik olduğu görülmektedir. 25-29 yaş arasındaki antrenörlerin % 16,7’sinin otokratik ve % 22,2’sinin durumsal ve % 38,9’unun orta düzey demokratik olduğu ve % 22,2’sinin demokratik olduğu görülmektedir. 30-34 yaş arasındaki antrenörlerin % 9,1’inin çok otokratik, % 9,1’inin otokratik, % 18,2’sinin durumsal, % 45,5’inin orta düzey demokratik ve % 18,2’sinin ise demokratik olduğu görülmektedir. 35-39 arasındaki antrenörlerin % 7,7’sinin otokratik ve %

Anket formu 51 antrenör üzerinde test edilmiş ve Cronbach’s Alpha katsayısı % 0.91 olarak bulunmuştur. Betimsel bir çalışma niteliğinde olduğundan elde edilen verilerin frekans dağılımları, ortalamaları verilmiştir.

7,7’sinin durumsal, % 84,6’sinin ise orta düzey demokratik olduğu görülmektedir. 40-44 yaş arasındaki antrenörlerin % 33,3’ünün durumsal, % 66,7’sinin ise orta düzey demokratik olduğu görülmektedir. 45-49 yaş arasındaki antrenörlerin % 100’ünün orta düzey demokratik olduğu görülmektedir. 50 yaş ve üzerindeki antrenörlerin ise % 50’sinin çok otokratik ve % 50’sinin ise orta düzeyde demokratik olduğu görülmektedir. Ayrıca antrenörlerin liderlik stillerinin yaşlarına göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur ($\chi^2=31,714, Sd=24, p>.05, \eta=.33$).

Tablo 2. Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular.

Değişken	Çok Otokratik		Otokratik		Durumsal		Orta Düzey Demokrat		Demokratik		Anlamlı Fark
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Lise	2	16,7	1	8,3	1	8,3	8	66,7	0	0	$\chi^2 = 13,757$ $Sd= 12$ $p= .316$ $\eta=.21$
Ön lisans	0	0	0	0	0	0	2	100	0	0	
Lisans	0	0	6	17,6	6	17,6	17	50	5	14,7	
Yüksek lisans	0	0	0	0	1	33,3	1	33,3	1	33,3	

Tablo 2 incelendiğinde lise mezunu olan antrenörlerin % 16,7'sinin çok otokratik, % 8,3'ünün otokratik, % 8,3'ünün durumsal, % 66,7'sinin orta düzey demokratik olduğu görülmektedir. Ön lisans mezunu olan antrenörlerin % 100'ünün orta düzey demokratik olduğu görülmektedir. Lisans mezunu olan antrenörlerin % 17,6'sının otokratik, % 17,6'sının durumsal, % 50'sinin orta düzey demokrat ve % 14,7'sinin ise demokratik olduğu görülmektedir. Yüksek lisans mezunu olan antrenörlerin ise % 33,3'ünün durumsal, % 33,3'ünün orta düzey

Tablo 3. Antrenörlük Belgesinin Alındığı Yer Değişkenine İlişkin Bulgular.

Değişken	Çok Otokratik		Otokratik		Durumsal		Orta Düzey Demokrat		Demokratik		Anlamlı Fark
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Federasyon	2	4,7	7	16,3	5	11,5	23	53,5	6	14,0	$\chi^2 = 5,769$ $Sd= 4$ $p= .217$ $\eta=.024$
Besyo	0	0	0	0	3	37,5	5	62,5	0	0	
Avrupa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Tablo 3 incelendiğinde federasyon antrenörlük kurslarından belge alanların % 4,7'sinin çok otokratik, % 16,3'ünün otokratik, % 11,5'inin durumsal, % 53,5'inin orta düzey demokrat ve % 14'ünün de demokrat olduğu

demokrat ve % 33,3'ünün demokratik olduğu görülmektedir.

Antrenörlerin liderlik stilleri arasında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek için Ki Kare analizi yapılmış ve antrenörlerin liderlik stillerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu doğrultusunda antrenörlerin liderlik stillerinin eğitim düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği söylenebilir.

görülmektedir. Antrenörlük belgesini BESYO'dan alanların ise % 37,5'inin durumsal ve % 62,5'inin orta düzey demokrat olduğu görülmektedir. Ayrıca Avrupa'dan herhangi bir belge alınmadığı görülmektedir.

Elde edilen bulgu doğrultusunda antrenörlerin liderlik stillerinin antrenörlük belgesini aldıkları yer açısından

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği söylenebilir.

Tablo 4. Antrenörlük Belgesinin Kademesine İlişkin Bulgular.

Değişken	Çok Otokratik		Otokratik		Durumsal		Orta Düzey Demokrat		Demokratik		Anlamlı Fark
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
1.Kademe	0	0	4	22,2	3	16,7	7	38,9	4	22,2	$\chi^2 = 7,636$ $Sd= 8$ $p= .470$ $\eta=.045$
2.Kademe	1	7,1	1	7,1	2	14,3	10	71,4	0	0	
3.Kademe	1	5,3	2	10,5	3	15,8	11	57,9	2	10,5	

Tablo 4 incelendiğinde 1. Kademe antrenörlerin % 22,2'sinin otokratik, % 16,7'sinin durumsal, %38,9'unun orta düzey demokratik ve % 22,2'sinin demokratik olduğu görülmektedir. 2.Kademe antrenörlerin % 7,1'inin çok otokratik, % 7,1'inin otokratik, % 14,3'ünün durumsal, % 71,4'ünün orta düzey demokrat olduğu görülmektedir. 3. Kademe antrenörlerin ise % 5,3'ünün çok otokrat, % 10,5'inin otokratik, %15,8'inin durumsal, % 57,9'unun orta düzey demokrat ve % 10,5'inin ise demokratik olduğu görülmektedir.

Antrenörlerin liderlik stilleri arasında antrenörlük belgesinin kademesine göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek için Ki Kare analizi yapılmış ve antrenörlerin liderlik stillerinin antrenörlük belgesinin kademesine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur ($\chi^2=7,636$, $Sd=8$, $p>.05$, $\eta=.045$). Elde edilen bu bulgu doğrultusunda antrenörlerin liderlik stillerinin antrenörlük belgesinin kademesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği söylenebilir.

Tablo 5. Kayak Öğreticilik Belgesine Sahip Olmaya İlişkin Bulgular.

Değişken	Çok Otokratik		Otokratik		Durumsal		Orta Düzey Demokrat		Demokratik		Anlamlı Fark
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Evet	0	0	0	0	0	0	4	100	0	0	$\chi^2 = 3,565$ $Sd= 4$ $p= .468$ $\eta=.12$
Hayır	2	4,3	7	14,9	8	16,9	24	51,1	6	12,8	

Tablo 5 incelendiğinde kayak öğreticilik belgesine sahip olanların % 100'ünde orta düzey demokratik tutuma sahip oldukları görülmektedir. Buna karşın kayak öğreticilik belgesine sahip olmayanların % 4,3'ünün çok otokratik, %

14,9'unun otokratik, % 17'sinin durumsal, % 51,1'inin orta düzey demokratik ve % 12,8'inin ise demokratik olduğu görülmektedir.

Antrenörlerin liderlik stilleri arasında kayak öğreticilik belgesine sahip olup olmamaya göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek için Ki Kare analizi yapılmış ve antrenörlerin liderlik stillerinin kayak öğreticilik belgesine sahip olmaya göre anlamlı bir

farklılaşma göstermediği bulunmuştur ($X^2=3,565$, $Sd=4$, $p>.05$, $\eta=.012$). Elde edilen bu bulgu doğrultusunda kayak öğreticilik belgesine sahip olmanın antrenörlerin liderlik stillerini anlamlı düzeyde farklılaştıran bir etmen olmadığı söylenebilir.

Tablo 6. Başarı Ölçütlerine İlişkin Bulgular.

Değişken	Çok Otokratik		Otokratik		Durumsal		Orta Düzey Demokrat		Demokratik		Anlamlı Fark
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Başarı ölçütü sadece şampiyonluk	2	6,9	6	20,7	4	13,8	15	51,7	2	6,9	$\chi^2=5,524$ $Sd=4$ $p=.238$ $\eta=.29$
Başarı ölçütü farklı olan	0	0	1	4,5	4	18,2	13	59,1	4	18,2	

Tablo 6 incelendiğinde başarı ölçütü sadece şampiyonluk olanların % 6,9'unun çok otokratik, % 20,7'sinin otokratik, % 13,8'inin durumsal, % 51,7'sinin orta düzey demokratik ve % 6,9'unun demokratik olduğu görülmektedir. Buna karşın başarı ölçütü sadece şampiyonluk olmayanların % 4,5'inin otokratik, % 18,2'sinin durumsal, % 59,1'inin orta düzey demokratik ve % 18,2'sinin demokratik olduğu görülmektedir.

Antrenörlerin liderlik stilleri arasında başarı ölçütüne göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek için Ki Kare analizi yapılmış ve antrenörlerin liderlik stillerinin başarı ölçütlerine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur ($X^2=5,524$, $Sd=4$, $p>.05$, $\eta=.029$). Elde edilen bu bulgu doğrultusunda başarı ölçütünün antrenörlerin liderlik stillerini anlamlı düzeyde farklılaştıran bir etmen olmadığı söylenebilir.

Tablo 7. Batı İllerine İlişkin Bulgular.

Değişken	Çok Otokratik		Otokratik		Durumsal		Orta Düzey Demokrat		Demokratik		Anlamlı Fark
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ankara	0	0	0	0	0	0	0	0	1	100	$\chi^2=9,345$ $Sd=6$ $p=.311$ $\eta=.10$
Isparta	0	0	0	0	1	100	0	0	0	0	
Bursa	0	0	0	0	1	50	1	50	0	0	
İstanbul	0	0	3	50	0	0	2	33,3	1	16,7	

Tablo 7 incelendiğinde Ankara'da görev yapanların % 100'ünün demokratik liderlik stiline ve Isparta da görev yapanların da % 100'ünün durumsal

liderlik stiline sahip olduğu görülmektedir. Bursa'da görev yapanların % 50'sinin durumsal ve % 50'sinin ise orta düzey demokratik liderlik stiline sahip olduğu

görülmektedir. İstanbul da görev yapanların ise % 50'sinin otokratik, % 33,3'ünün orta düzey demokrat ve % 16,7'sinin ise demokratik liderli stiline sahip olduğu görülmektedir.

Antrenörlerin liderlik stilleri arasında görev yaptıkları iller (İstanbul, Bursa, Isparta) bakımından anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek için

Ki Kare analizi yapılmış ve antrenörlerin liderlik stillerinin görev yaptıkları illere göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur ($X^2=9,345$, $Sd=6$, $p>.05$, $\eta=.10$). Elde edilen bu bulgu doğrultusunda görev yapılmakta olan ilin antrenörlerin liderlik stillerini anlamlı düzeyde farklılaştıran bir etmen olmadığı söylenebilir.

Tablo 8. Doğu İllerine İlişkin Bulgular.

Değişken	Çok Otokratik		Otokratik		Durumsal		Orta Düzey Demokrat		Demokratik		Anlamlı Fark
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Erzurum	1	5	1	5	1	5	14	70	3	15	$\chi^2=52,325$ $Sd=40$ $p=.040$ $\eta=.39$
Sarıkamış	0	0	1	9,1	3	27,3	6	54,5	1	9,1	
Erzincan	0	0	0	0	0	0	1	100	0	0	
Ağrı	0	0	1	50	0	0	1	50	0	0	
Van	0	0	1	100	0	0	0	0	0	0	
Artvin	0	0	0	0	0	0	1	100	0	0	
Hakkari	0	0	0	0	1	100	0	0	0	0	
Muş	0	0	0	0	0	0	1	100	0	0	
Bingöl	1	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
Bitlis	0	0	0	0	1	50	1	50	0	0	

Tablo 8 incelendiğinde Erzurum'da görev yapanların % 5'inin çok otokratik, % 5'inin otokratik, % 5'inin durumsal, % 70'inin orta düzeyde demokrat ve % 15'inin demokrat olduğu görülmektedir. Sarıkamış'ta görev yapanların % 9,1'inin otokratik, % 27,3'ünün durumsal, % 54,5'inin orta düzeyde demokratik ve % 9,1'inin demokratik liderlik stiline sahip

olduğu görülmektedir. Erzincan'da görev yapmakta olanların % 100'ünün orta düzeyde demokratik liderlik stiline sahip oldukları görülmektedir. Ağrı'da görev yapanların % 50'sinin otokratik ve % 50'sinin ise orta düzeyde demokratik liderlik stiline sahip olduğu görülmektedir. Van'da görev yapanların % 100'ünün otokratik liderlik stiline sahip olduğu

görülmektedir. Artvin’de görev yapanların % 100’ünün orta düzeyde demokratik liderlik stiline sahip olduğu görülmektedir. Hakkâri’de görev yapanların % 100’ünün durumsal liderlik stiline sahip oldukları görülmektedir. Muş’ta görev yapanların % 100’ünün orta düzey demokratik liderlik stiline sahip olduğu görülmektedir. Bingöl’de görev yapanların % 100’ünün çok otokratik liderlik stiline sahip olduğu görülmektedir. Bitlis’te görev yapanların ise % 50’sinin durumsal ve % 50’sinin orta düzey demokratik liderlik stiline sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Eğitim Değişkeninin Frekans Tablosu.

	F	%
Lise	12	23,5
Ön Lisans	2	3,9
Lisans	34	66,7
Yüksek Lisans	3	5,9
Total	51	100,0

Tablo 10. Antrenörlük Belgesinin Alındığı Kurum.

	F	%
Federasyon Antrenör Kursu	43	84,3
BESYO	8	15,7
Total	51	100,0

Tablo 11. Antrenörlük Belgesinin Kademesi.

	F	%
1. Kademe	18	35,3
2. Kademe	14	27,5
3. Kademe	19	37,3
Total	51	100,0

Tablo 12. Başarı Ölçütü Şampiyonluk.

	F	%
Evet	29	56,9
Hayır	22	43,1
Total	51	100,0

Tablo 13. Başarı Ölçütü Çeşitli Olanlar.

	F	%
Düzen Disiplin Önemli	2	3,9
Örnek Davranış ve Bilinçli Sporcu Önemli	4	7,8
Planlı Çalışma ve Yetenek	3	5,9
Büyük Hedefler	14	27,5
Ahlaklı Olmak	2	3,9
Kayak Sporunu Yaşamak ve Yaşatmak	1	2,0
Başarı Ölçütüm Şampiyonluk	25	49,0
Total	51	100,0

Antrenörlerin liderlik stilleri arasında görev yaptıkları iller (Erzincan, ve diğ.) bakımından anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek için Ki Kare analizi yapılmış ve antrenörlerin liderlik stillerinin görev yaptıkları illere göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği bulunmuştur ($X^2=52,325$, $Sd=6$ $p>.05$, $\eta=.39$). Bu sonuç görev yapılan il değişkeni ile liderlik stili arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 14. Takım Kaptan Seçimi.

	F	%
Sporla İlgili Bir Bölüm Mezunu veya Öğrencisi Olması	3	5,9
Fiziksel Özellikleri Bakımından Üstün Olması	4	7,8
İletişim Becerisine Sahip Olması	20	39,2
Alanında Başarılar Elde Etmiş Olması	4	7,8
Sorgulayıcı, Sabırlı, Değişimin Yaratıcısı Olması	8	15,7
Ahlak Kurallarını Bireysel Menfaatlerinin Önünde Tutan Kişi Olması	12	23,5
Total	51	100,0

Tablo 15. En Çok Karşılaşılan Sorun.

	F	%
Yetersiz Fiziksel Koşullardan Kaynaklanan Sorunlar	31	60,8
Öğrencilerin Motivasyon Eksikliği	16	31,4
Öğrencilerin Kavrama Yeteneği Eksikliği	4	7,8
Total	51	100,0

TARTIŞMA VE SONUÇ

Tablo 1 incelendiğinde, 18-24 yaş antrenörlerin otokratik, diğer yaş gruplarının ise çoğunlukla orta düzey demokrat olduğu görülmektedir. Ayrıca antrenörlerin liderlik stillerinin yaşlarına göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği söylenebilir ($p>.05$).

Tablo 2’de eğitim düzeyi değişkenine göre yapılan incelemede lise, ön lisans ve lisans mezunlarının çoğunlukla orta düzey demokrat olduğu yüksek lisans mezunlarının ise %33,3 oranı ile durumsal ve orta düzey demokrat olduğu söylenebilir. Antrenörlerin liderlik stillerinin eğitim düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir ($p>.05$). Çeyiz (2007), yaptığı çalışmada ilköğretim, lise, meslek yüksekokulu mezunu olan antrenörleri incelemiştir. Yoğunluk lise mezunu olan antrenörlere dir. Çalışmayı destekler nitelikte, antrenörlerin eğitim

durumları ile liderlik tarzları arasında anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır ($p>0.05$).

Antrenörlük belgesinin alındığı kurum açısından (Tablo 10) yapılan incelemede Avrupa’dan alınan herhangi bir belgeye sahip antrenörün bulunmadığı tespit edilmiştir. Antrenörlerin %42,6’sı belgeyi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan, %56,4’ü federasyon kursuna katılarak, %1,1’i ise yurtdışındaki kurslardan aldıkları görülmektedir. Onun dışında federasyon ve BESYO’dan belgelerini alan antrenörlerin çoğunlukla orta düzey demokrat olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca antrenörlerin liderlik stillerinin antrenörlük belgesini aldıkları yer açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği söylenebilir ($p>.05$). Çeyiz, 2007 yılında yaptığı çalışmada farklı sonuçlar elde etmiştir. Çalışmaya katılan antrenörler belgelerini federasyon kurslarından ve Beden Eğitimi

ve Spor Yüksekokullarından almış olup, federasyon kursları üzerine %96,1'lik bir yoğunlaşma görülmektedir. BESYO'dan belge alan antrenörlerin genellikle çok otokratik veya otokratik olduğu görülmektedir. Durumsal liderlik tarzına sahip olan antrenörlerin tamamı ise belgelerini federasyondan temin etmişlerdir.

Tablo 4 incelendiğinde 1. 2. ve 3. Kademe antrenörlerin çoğunlukla orta düzey demokrat olduğu antrenörlerin liderlik stillerinin antrenörlük belgesinin kademesine göre de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği söylenebilir ($p>.05$). Kayak öğreticilik belgesine sahip olmanın da antrenörlerin liderlik stillerini anlamlı düzeyde farklılaştıran bir etmen olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Başarı ölçütü değişkeni incelendiğinde ise ankete katılan antrenörlerin %56,9'u başarıyı şampiyonlukla ilişkilendirirken % 43,1'i başarıyı farklı ölçütlerle ilişkilendirmiştir. Temel'in (2010) yaptığı çalışmaya katılan 94 antrenörün %18,1'i başarıyı şampiyonlukla mı ilişkilendirirsiniz sorusuna evet derken, %81,9'u ise hayır cevabını vermiştir. Buna göre ankete katılan antrenörleri çoğunluğunun başarıyı sadece şampiyonlukla ölçmediği ortaya çıkmıştır. Başarıyı sadece şampiyonlukla ölçmeyen antrenörler kriterlerini; iyi oyun

oynayan bir takım oluşturmak; yetenekli sporcular yetiştirmek ve bu sporcuları daha iyi şartlarda oyun oynayabilecekleri kulüplere transfer edebilmek; sporcuların eğitimi ve topluma kazandırılması olarak tanımlamışlardır. Bunlara ek olarak yaptığımız çalışmada ölçütü şampiyonluk olan antrenörler %51,7, ölçütü şampiyonluk olmayan antrenörler ise %59,1 oranı ile orta düzey demokrat olarak belirlenmiştir. Başarı ölçütü değişen antrenörlerin de çoğunluğunun ölçütü, büyük hedeflerin olması olarak belirttiği tespit edilmiştir. Bunların yanında başarı ölçütünün antrenörlerin liderlik stillerini anlamlı düzeyde farklılaştıran bir etmen olmadığı söylenebilir ($p>.05$). Çeyiz 2007 yılında yaptığı çalışmasında, antrenörlerin başarıyı şampiyonluk ile mi ölçersiniz sorusuna verdikleri yanıtlarla, liderlik tarzları arasında bir ilişki tespit edememiştir ($p>0.05$).

Şehirler açısından liderlik özellikleri iki gruba ayrılarak incelenmiştir. Son 3 yılın kayak yarış sonuçları incelendiğinde batı kulüplerinde yarışan sporcuların başarı oranlarında artış tespit edilmiştir (Tkf.org. 2015). Antrenörlerin liderlik özelliklerinin bu başarıya katkısının olup olmadığını araştırmak amacıyla şehirler doğu-batı grubu olarak ayrılmıştır. Genel olarak, Türkiye'de aktif görev yapan kayak antrenörlerin orta düzey demokrat özelliklerinin baskın olduğu

söylenebilir. İstanbul, Bursa, Isparta ve Ankara (tablo 7) illerinde görev yapan antrenörlerin liderlik stillerini anlamlı düzeyde farklılaştıran bir etmen olmadığı söylenebilir ($p>.05$). Bunun yanında Tablo 8'de belirtilen diğer illerde bulunan antrenörlerin liderlik stillerinin görev yaptıkları illere göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği bulunmuştur ($p>.05$). Bu sonuç görev yapılan il değişkeni ile liderlik stili arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, bölge antrenörlerinin şehir olarak farklı liderlik özellikler gösterdikleri belirlenmiştir. Doğu ve batı

bölgeleri ayrı incelendiğinde, antrenörlerin liderlik özelliklerinin başarıyı etkileyen belirleyici bir unsur olmadığı, Türkiye genelinde aktif olarak görev yapan antrenörlerin orta düzey demokrat liderlik özelliklerinin daha baskın olduğu söylenebilir. Bunun yanında kayak sporun gelişimi ve Türkiye'nin Dünya sıralanmasındaki başarısının yükselmesi amaçlı, fiziksel koşullarda iyileştirme çalışması yapılarak başarı ölçütü için büyük hedeflerin belirlenmesi ve antrenörlerin liderlik vasıflarıyla sporcuları daha fazla motive etmelerinin gerekliliği düşünülebilir.

KAYNAKLAR

1. **Ahola S.E. ve Hatfield, B.** Psychology of Sport s. Iowa: Brown Publisher, 1986: 226-283.
2. **Alptekin M.** Kültür ve Liderlik. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Offset Grubu, 1968: 42.
3. **Başer E.** Futbolda Psikoloji ve Başarı. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1996; 9-219.
4. **Çeyiz S.** “Adana İlinde Futbol Antrenörlüğü Yapan Bireylerin Liderlik Tarzlarının Belirlenmesi” Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2007.
5. **Eren E.** Yönetim ve Organizasyon. İstanbul: Beta Yayınevi, 1998: 84.
6. **Fişek K.** Spor Yönetimi, Siyasal Bilimler Fakültesi Basımevi, Ankara, 1980: 112-120.
7. **Hoy W. K. & Miskel, C. G.** Eğitim Yönetimi Teori, Araştırma ve Uygulama. (çev. ed. S. Turan). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2010: 377.
8. **İkizler C.** Sporda Sosyal Bilimler. İstanbul: Alfa Yayınevi, 2000: 76.
9. **Karahan B.** “Durumsal Liderlik” Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim dalı Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, 2010.
10. <https://kouegitim2009.wikispaces.com/file/view/Durumsal+Liderlik++Bahattin+K>

ARAHAN.doc

11. **Karkın N.** Kamu ve Özel Sektör Yöneticilerinin Liderlik Davranışları: Bir Literatür Analizi Denemesi. Aralık 2004 sayı: 445, Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı Türk İdare Dergisi, 2004: 43.
12. **Konter E.** Bir Lider Olarak Antrenör. İstanbul: alfa basım yayım dağıtım, 1996: 26-36.
13. **Koruç Z.** Voleybolda Antrenör Özellikleri ve Antrenör Kişiliği. Voleybol Dergisi, Hacettepe Üni. Spor Bil. Ve Tek. Yüksekokulu, 1995: 3-8.
14. **Koç Ş.** Spor Psikolojisine Giriş. İzmir: Saray Kitapevleri, 1994: 149-165.
15. **Martens R.** Başarılı Antrenörlük. Çevirmen: Tuncay Büyükonat. İstanbul: Beyaz Yayınları, 1998: 126.
16. **Martens R.** Coachesguide to Sport Psychology. İllinis :Human Kinetics Publisher, 1987: 33-47.
17. **Temel V.** Konya İline Ait Bireysel ve Takım Spor Antrenörlüğü Yapan Bireylerin Liderlik Tarzlarının Karşılaştırılması. T.C. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Karaman, 2010.
18. **Türkiye Kayak Federasyonu,** <http://www.tkf.org.tr/tr/yaris-sonuclari>. Erişim Tarihi:16.06.2015.

GÜREŞÇİLERDE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ YAŞ GRUPLARINA GÖRE İNCELENMESİ

Mustafa KAYA¹

¹ Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tokat.

ÖZET

Bu çalışma güreşçilerde beslenme alışkanlıklarını araştırmak ve adölesan grup ile genç yetişkinlerin beslenme farkındalıklarını karşılaştırmak amacı ile planlandı.

Çalışmaya yaşları 11-30 yıl arasında olan 121 erkek güreşçi katıldı. Sporcular yaşa göre adölesan grup (Grup I) (yaş:11-19 yıl, n:66) ve genç yetişkin grup (Grup II) (yaş:20-30 yıl, n:55) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Sporcuların demografik bilgileri kaydedildikten sonra araştırmacı tarafından oluşturulan ve nitel ve nicel soruları içeren 22 soruluk bir anket uygulandı.

Çalışmamızda sporcuların günlük ve haftalık kalori ihtiyacı ile maç öncesi beslenme konusundaki farkındalıkta Grup II lehinde sonuçlar elde edilmiştir (p<0.01). Yenilen besinlerin besin değerine dikkat etme durumu, öğün sayısı ve tüketilen su miktarı iki grup için benzer bulunmuştur (p>0.05). Performans artırıcı madde kullanımının Grup II’de anlamlı düzeyde fazla olduğu (p<0.01) saptanmıştır. Gruplar arasında beslenme uzmanından yardım alma, antrenör bilgisini kullanma, antrenörün diyetisyene yönlendirmesi, kulüp uzmanından yardım alma konularında fark bulunmamıştır (p>0.05). Grup II’deki sporcular içerisinde hızlı kilo verme eğilimlerinin daha fazla olduğu saptanmıştır (p<0.01). Sporcuların hızlı kilo verme amacıyla benzer düzeyde termal yardımcıları kullandıkları (p>0.05), 2. gruptaki sporcuların ise diyet yapma, antrenman süresini artırma ve ilaç kullanmayı daha fazla tercih ettikleri tespit edilmiştir (p<0.05).

Çalışmamızın sonucunda güreşçilerde beslenme konusundaki farkındalığın yaş ile birlikte arttığı; ancak yine de bu konudaki bilginin yeterli düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Spor yaşamının başlangıcından itibaren yapılan diğer çalışmalarla birlikte beslenme farkındalığının geliştirilmesi ve bu konunun antrenörler ile desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Diyet davranışı, Beslenme, Güreş.

THE EXAMINATION OF DIETARY STATUS OF WRESTLERS IN TERMS OF AGE GROUPS

ABSTRACT

This study was performed to investigate nutritional habits in wrestlers and to compare nutrition awareness in adolescents and young adults.

121 male wrestlers; whom age ranged between 11 and 30 years; were included in the study. Wrestlers were separated into two groups according to age: Group I consisted of adolescent wrestlers (n:66; age 11-19 years) and Group II included young adults (n:55; age 20-30 years). After recording the demographic data, a questionnaire having a total of 22 questions that was prepared by the author specific to this study was applied to wrestlers.

Knowledge about daily and weekly caloric intake need and awareness about nourishment before match was found to be better in Group II (p<0.01). Groups were similar in terms of paying attention to nutritional value, repast number, and liquid intake (p>0.05). Performance increasing substance use was found higher in Group II (p<0.01). Groups were not different in terms of having support of a dietician, being informed by the coach, instruction of coach or getting help from the athletic clubs (p>0.05). Young adult wrestlers were found to be in more tendency toward quick weight loss (p<0.01). We found that thermal agents use was similar in all wrestlers (p>0.05) but dieting, enhancing duration of training and medication use were the methods more frequently used in Group II (p<0.05).

Although the awareness regarding nutrition seemed to be increased with age in wrestlers, the knowledge about this issue was found insufficient. Interventions that aim to increase awareness about nutrition must be carried out and coach support relevant to this subject is essential, since the beginning of sport life of a sportsman.

Key Words: Dietary behavior, Nutritional status, Wrestlers.

GİRİŞ

Sporcuların performansını etkileyen birden çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin başında genetik yapı, antrenman programı, sporcunun sağlık durumu ve beslenme gelmektedir. Sporcuların performanslarını artırmak için zamanlarının büyük bölümünü antrenman yaparak geçirdikleri belirtilmektedir. Bununla birlikte performansın devamlılığı açısından doğru beslenme büyük önem taşımaktadır. Sporcular için ideal ya da doğru beslenme davranışının antrenman ya da müsabaka ile sınırlı olmayıp, bir yaşam şekli olması gerektiği ifade edilmektedir (Ertan, 2012). Yeterli ve dengeli beslenmenin spor başarısı için tek bir faktör olmadığı bununla birlikte hatalı beslenme alışkanlıklarının sağlık problemlerine ve performans düşüklüklerine neden olduğu kabul edilmektedir (Ersoy, 2008).

Sporcu beslenmesi sporcunun cinsiyet, yaş, boy, kilo, genel sağlık durumu gibi özellikleri ile sporcunun içinde bulunduğu dönem (müsabaka öncesi ya da müsabaka dönemleri gibi), günlük aktivite düzeyi, yapılan spor, beslenme davranışı ve bilgi düzeyi ile sosyal ve ekonomik faktörler düşünülerek düzenlenmelidir (Güneş, 2009). Spora özgü enerji ihtiyacı değişebilmekte, aynı sporu yapan bireylerde bile farklı

gereksinimler tanımlanmaktadır (Özdemir, 2010).

Daneshvar ve ark. genç erkek güreşçilerin beslenme davranışlarını yüz yüze görüşme ve anket ile inceledikleri çalışmalarında güreşçilerin tavsiye edilenin üzerinde karbonhidrat, protein ve yağ aldıklarını saptamışlardır (Dieshvar, et al. 2013). Yarar ve ark. elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla basketbol, voleybol, futbol, hentbol, atletizm, eskrim, halter, tenis, tekvando, güreş, judo, yüzme, boks, jimnastik, badminton, pentatlon, kayak ve okçuluk branşlarıyla uğraşan 18 farklı olimpiik branştan rastgele seçilen elit düzey 334 sporcunun yer aldığı bir çalışma yapmışlardır. Araştırmacılar ankete dayalı olarak yaptıkları çalışmada elit sporcuların sporcu beslenmesi konusundaki bilgilerinin istenilen düzeyde olmadığını, kısmen yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını, büyük çoğunluğunun akademik düzeyde eğitim görmüş ve milli sporcu olmalarına rağmen beslenmelerine yeteri kadar önem vermedikleri kanısına vardıklarını ifade etmişlerdir. Beslenme bilgilerinin arttırılması ve doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılması için bilimsel destek almaları gerektiğini vurgulamışlardır (Yarar ve ark. 2011).

Güreş sıklıkla çoğu ülkede erken yaşlarda başlayan bir spor olmakla birlikte bu programlar içinde kilo yönetimini içeren yaklaşımlar bulunmamaktadır. Bu durum erken yaşlarda güvenli olmayan uygulamalara başvurmaya neden olabilmekte ve süreç ilerleyen eğitim dönemlerinde de devam edebilmektedir (Gibbs, Pickerman ve Sekiya, 2009). Beslenme konusundaki bilgi eksikliği ve hatalı uygulamaların yol açabileceği sorunları önlemek adına sporcuların ve antrenörlerin konu ile ilgili farkındalıklarının artırılması gerekmektedir.

Bu çalışma güreşçilerin beslenme alışkanlıklarını tanımlamak ve farklı yaş grubundaki güreşçilerin konu ile ilgili farkındalıklarını karşılaştırmak amacıyla planlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmamıza yaşları 11-30 yıl arasında olan toplam 121 güreşçi dâhil edildi. Güreşçiler yaşlarına göre iki gruba ayrıldı (Grup I: 11-19 yaş, n:66; Grup II: 20-30 yaş, n:55). Sporcular çalışmamıza gönüllük esasına dayalı olarak katıldı. Çalışmada yer alan adölesan grup, (Grup I)

Tokat Güreş Eğitim Merkezi'ndeki güreşçilerinden oluşurken genç yetişkin grupta (Grup II) Türkiye Güreş Süper Ligi Kulüpleri'nden olan Tokat İl Özel İdare Spor Kulübü güreşçileri yer almıştır.

Katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, vücut ağırlığı ve eğitim düzeyini içeren demografik bilgileri kayıt edildi. Güreşçilere, konu ile ilgili literatür taramasına dayalı olarak araştırmacı tarafından bu çalışma için hazırlanan, nitel (yiyceklerin besin değerlerine dikkat eder misiniz? gibi) ve nicel (günde kaç öğün yemek yiyorsunuz? gibi) soruları içeren ve toplam 22 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır (Yarar ve ark. 2011. Koç, 2014).

İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS 20.0 kullanılarak değerlendirildi. Nitel veriler ile ilgili n ve %'lik dilimler tanımlandı. Nicel veriler ile ilgili ortalama ve standart sapma değerleri hesaplandı. Grupların karşılaştırılmasında nicel verilerin analizinde iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi kullanılırken, nitel verilerin analizinde ki-kare testi uygulandı (Alpar, 2001).

BULGULAR

Tablo 1. Güreşçilerin Fiziksel Özellikleri, Spor Yılları ve Antrenman Alışkanlıkları T-Testi.

	Grup I (n:66)	Grup II (n:55)	p
Yaş	14.09±2.12	22.65±2.40	0.000*
Boy	1.56±0.13	1.75±0.06	0.000*
Kilo	51.34±15.96	79.27±12.07	0.000*
Vücut Kitle İndeksi (Kg/m ²)	20.53±3.42	25.80±3.04	0.000*
Spor Yaşı (Yıl)	3.46±1.93	11.39±2.86	0.000*
Antrenman Sıklığı (Gün/Hafta)	5.54±0.76	2.69±0.81	0.073
Antrenman Süresi (Saat/Hafta)	2.22±0.73	2.69±0.81	0.001*

(p<0.05)

Tablo 2. Güreşçilerin Eğitim Durumlarının Gruplara Göre Dağılımı.

Grup	Eğitim Durumu	n	%
Grup I (n:66)	İlkokulda	11	16.7
	Ortaokulda	35	53.0
	Lisede	17	25.8
	Üniversitede	3	4.5
Grup II (n:55)	Lisede	1	1.8
	Üniversitede	54	98.2

Tablo 3. Güreşçilerin Günlük Öğün Sayısı ve Su Tüketim Miktarları T-Testi

	Grup I (n:66)	Grup II (n:55)	p
Öğün Sayısı	3.55±0.55	3.57±0.67	0.861
Su Tüketimi (lt)	2.60±1.08	2.74±1.10	0.477

(p<0.05)

Tablo 4. Güreşçilerin Başarı Durumlarının Gruplara Göre Dağılımı Ki-Kare Testi.

		n	%	p	
İl Düzeyi Başarı	Grup I (n=66)	Var	38	57.6	0.000*
		Yok	28	42.4	
	Grup II (n=55)	Var	2	3.6	
		Yok	53	96.4	
Ulusal Başarı	Grup I (n=66)	Var	16	24.2	0.000*
		Yok	50	75.8	
	Grup II (n=55)	Var	44	80	
		Yok	11	20	
Uluslararası Başarı	Grup I (n=66)	Var	1	1.5	0.000*
		Yok	65	98.5	
	Grup II (n=55)	Var	13	23.6	
		Yok	42	76.4	

(p<0.05)

Tablo 4'te güreşçilerin il, ulusal ve uluslararası düzeydeki başarı durumlarında iki grup arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 5. Güreşçilerin performans artırıcı madde kullanımı, kilo verme durumu ve maç öncesi beslenme uygulamasının gruplara göre dağılımı Ki-kare testi

		n	%	p	
Performans İçin Madde Kullanımı	Grup I (n=66)	Evet	3	4.5	0.000*
		Hayır	63	95.5	
	Grup II (n=55)	Evet	19	34.5	
		Hayır	36	65.5	
Hızlı Kilo Alıp Vermeniz Gerekli Mi?	Grup I (n=66)	Evet	25	37.9	0.000*
		Hayır	41	62.1	
	Grup II (n=55)	Evet	44	80.0	
		Hayır	11	20.0	
Maç Öncesi Özel Beslenme Uygulaması	Grup I (n=66)	Evet	9	13.6	0.001*
		Hayır	57	86.4	
	Grup II (n=55)	Evet	23	41.8	
		Hayır	32	58.2	

(p<0.05)

Güreşçilerin performans için madde kullanımı, hızlı kilo alıp verme gerekliliği ve maç öncesi özel beslenme uygulaması

düzye iki grup arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 6. Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıklarının Gruplara Göre Dağılımı Ki-Kare Testi.

Beslenme Alışkanlığı		n	%	p	
Günlük Kalori İhtiyacı Bilgisi	Grup I (n=66)	Bilen	2	3	0.000*
		Bilmeyen	64	97	
	Grup II (n=55)	Bilen	15	27.3	
		Bilmeyen	40	72.7	
Haftalık Kalori İhtiyacı Bilgisi	Grup I (n=66)	Bilen	2	3	0.002*
		Bilmeyen	64	97	
	Grup II (n=55)	Bilen	13	23.6	
		Bilmeyen	42	76.4	
Günlük Alınması Gereken Besin Öge Bilgisi	Grup I (n=66)	Bilen	-	-	0.000*
		Bilmeyen	66	100	
	Grup II (n=55)	Bilen	13	23.6	
		Bilmeyen	42	76.4	
Besin Değerine Dikkat Edilme Bilgisi	Grup I (n=66)	Evet	29	43.9	0.705
		Hayır	15	22.7	
		Bazen	22	33.3	
	Grup II (n=55)	Evet	23	41.8	
		Hayır	10	18.2	
		Bazen	22	40.0	
		Hayır	32	58.2	

(p<0.05)

Güreşçilerin günlük kalori ihtiyacı bilgisi, haftalık kalori ihtiyacı bilgisi ve günlük alınması gereken besin öge bilgisi açısından iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Besin değerine

dikkat edilme bilgisi açısından ise iki grup arasında anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 7. Güreşçilerin Beslenme Uzmanı, Kulüp Uzmanı ve Antrenör Yardımı Alma Durumlarının Gruplara Göre Dağılımı Ki-Kare Testi.

Uzman Desteği		n	%	p	
Beslenme Uzmanı Yardımı Alma	Grup I (n=66)	Evet	4	6.1	0.245
		Hayır	62	93.9	
	Grup II (n=55)	Evet	1	1.8	
		Hayır	54	98.2	
Antrenörünüzün Beslenme Hakkında Bilgisi Var Mı?	Grup I (n=66)	Evet	27	40.9	0.111
		Hayır	39	59.1	
	Grup II (n=55)	Evet	14	25.5	
		Hayır	41	74.5	
Antrenörünüz Diyetisyene Yönlendirdi Mi?	Grup I (n=66)	Evet	9	13.6	0.860
		Hayır	57	86.4	
	Grup II (n=55)	Evet	6	10.9	
		Hayır	49	89.1	
Kulübünüze Bağlı Beslenme Uzmanından Yardım Aldınız Mı?	Grup I (n=66)	Evet	8	12.1	0.809
		Hayır	58	87.9	
	Grup II (n=55)	Evet	5	9.1	
		Hayır	50	90.9	

(p<0.05)

Güreşçilerin beslenme uzmanı yardım alma durumu, antrenörlerin beslenme hakkında bilgisi, antrenörlerin diyetisyene yönlendirme durumu ve

kulüplere bağlı beslenme uzmanından yardım alma düzeyleri açısından anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (p>0.05).

Tablo 8. Güreşçilerin Sigara Ve Alkol Kullanma Alışkanlıklarının Dağılımı Ki-Kare Testi.

Alışkanlıklar		n	%	p	
Sigara Kullanımı	Grup I (n=66)	Var	2	3	0.023
		Yok	64	97	
	Grup II (n=55)	Var	8	14.5	
		Yok	47	85.5	
Alkol Kullanımı	Grup I (n=66)	Var	2	3	0.853
		Yok	64	97	
	Grup II (n=55)	Var	2	3.6	
		Yok	53	96.4	

(p<0.05)

Birinci gruptaki güreşçilerin %3'ü (n=2), 2. gruptaki güreşçilerin ise %14.5'i (n=8) sigara kullandığını belirtmiş olup, gruplar arasında sigara kullanım durumu açısından ikinci grup aleyhinde fark olduğu bulunmuştur (p<0.05).

Birinci gruptaki güreşçilerin %3'ü (n=2), ikinci gruptaki güreşçilerin ise %3.6'sı (n=2) alkol kullandığını belirtmiş olup, gruplar arasında alkol kullanma durumu açısından fark bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 9. Güreşçilerin Hızlı Kilo Verme Yöntemlerinin Gruplara Göre Dağılımı Ki-Kare Testi.

Hızlı Kilo Verme Yöntemleri			n	%	p
Termal Dehidratasyon	Grup I (n=66)	Evet	18	27.3	0.136
		Hayır	48	72.7	
	Grup II (n=55)	Evet	23	41.8	
		Hayır	32	58.2	
Diyet	Grup I (n=66)	Evet	13	19.7	0.000*
		Hayır	53	80.3	
	Grup II (n=55)	Evet	36	65.5	
		Hayır	19	34.5	
Antrenman	Grup I (n=66)	Evet	11	16.7	0.024**
		Hayır	55	83.3	
	Grup II (n=55)	Evet	20	36.4	
		Hayır	35	63.6	
İlaç	Grup I (n=66)	Evet	0	0	0.013*
		Hayır	66	100	
	Grup II (n=55)	Evet	5	9.1	
		Hayır	50	90.9	

(p<0.05)

Birinci gruptaki güreşçilerin %3.03'ü (n=2) aminoasit, %1.51'i (n=1) tribulus, %1.51'i (n=1) enerji içeceği kullandığını belirtti. İkinci gruptaki güreşçilerin % 3.63'ü intensity (n=2), %7.27'si aminoasit (n=4), %1.81'i protein

tozu (n=1), %1.81'i oxondrolon (n=1), %7.27'si winstrol (n=4), %12.72'si nox 3, (n=7), %5.45'i protein (n=3), %1.81'i kreatin (n=1), %1.81'i inozin (n=1), kullandığını belirtti.

TARTIŞMA

Yağmur güreş milli takım sporcularında kan gruplarının ve beslenme alışkanlıklarının başarılarındaki rolünü araştırdığı tez çalışmasında millilik sayısı ve başarı arttıkça sporcuların bilinçli beslenme oranlarında da anlamlı şekilde yükselme olduğunu göstermiştir (Yağmur, 2011). Çalışmada 2. gruptaki sporcuların günlük ve haftalık kalori ihtiyaçlarını 1. gruba göre daha iyi bildikleri bulunmuştur. Çalışma sonuçlarımız yaş ve spor yaşı ile günlük enerji ihtiyacına yönelik bilgi düzeyinde bir artış olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu sonuç Yağmur'un çalışması ile benzer bulunmuştur. Özdemir ve ark. Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan ve aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını inceledikleri çalışmada, aktif spor yapan erkek öğrencilerin %72'sinin, kız öğrencilerin %90'ının spor beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduklarını söylemelerine rağmen günlük yaşamlarında beslenmelerine tam anlamıyla dikkat edemeyen erkeklerin oranını %58.7, kızların oranını ise %70 (21) olarak bulmuşlardır (Özdemir ve Özdelek, 2010). Sarioğlu ve ark. beden eğitimi bölümünde okuyan farklı branşlardaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını inceledikleri araştırmada öğrencilerin beslenme eğitimleri ve

beslenme puanlarının kötü olduğunu saptamışlardır. Bu durumun sporcuların hatalı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını gösterdiğini ifade etmişlerdir (Sağiroğlu ve ark., 2012). 1.gruptaki sporcuların %43.9'unun, 2.gruptaki sporcuların %41.8'inin günlük alınan besinlerin enerji değerine dikkat ettiği ve gruplar arasında fark olmadığı saptanmıştır. Bu sonuç Özdemir ve arkadaşları ile Sarioğlu ve arkadaşlarının yaptıkları çalışma sonuçları ile uyumlu bulunmuştur.

Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada, profesyonel futbolcuların %44,2'sinin öğün atladığı, %55,8'inin ise öğün atlamadığı; amatörlerin %72,5'inin öğün atladığı, %27,5'inin ise öğün atlamadığı gösterilmiştir (Saygın ve ark. 2009). 17-18 yaşlarındaki yüzme sporu yapan sporcuların beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği bir diğer çalışmada, yüzme sporu ile uğraşan aktif sporcuların %15,30'unun 2 öğün, %52,04'inin 3 öğün, %27,55'ünün 4 öğün, %5,10'unun 5 öğün ve daha fazla öğün alışkanlıkları olduğu belirtilmiştir (Turgut ve ark. 2014). Milli takım gelişim kamplarına katılan güreşçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarının incelendiği bir tez

çalışmasında güreşçilerin %77,2'sinin öğün atlamadığı, %22,8'inin öğün atladığı tespit edilmiştir (Koç, 2014). Çalışmamızda her iki gruptaki güreşçilerin öğün sayılarının benzer olduğu ve öğün atlamadıkları görülmüştür. Bu sonuç farklı branşlardaki sporculardan elde edilen bulgularla uyumlu bulunmuştur.

Şenel ve ark. farklı branşlardaki (atletizm, jimnastik, güreş, halter badminton) üst düzey Türk sporcuların ergojenik yardımcılara yönelik bilgi ve yararlanma düzeylerini araştırdıkları çalışmada, araştırmaya katılan sporcuların, çoğunluğunun üniversite eğitimine sahip (% 83,3), milli düzeyde sporcu olmasına karşın (% 84,2), küçümsenmeyecek sayıda sporcunun (% 72,5) ergojenik yardımcıları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını bununla birlikte sporcuların önemli bir bölümünün psikolojik (% 79,2), besin ve fizyolojik yardımcılarından (% 55) faydalandıklarını belirtmişlerdir (Şenel ve ark., 2004). Çetin ve ark. beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin ergojenik yardımcıları, doping ve sağlık hakkındaki bilgi ve alışkanlıklarını inceledikleri araştırmada, çoğu aktif olarak spora devam eden öğrencilerin % 14,5'inin ergojenik yardım aldığı ve 3 kişinin de yasaklı madde kullandığını göstermişlerdir (Çetin ve ark., 2008). Dalı ve ark. beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin doping

bilgi düzeylerinin saptanması amacı ile yaptıkları çalışmada gen dopingi hakkında öğrencilerin yeterli bir bilgiye sahip olmadıklarını tespit etmişlerdir (Dallive ark., 2014). Gençtürk ve ark. milli güreşçilerin doping bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada sporcuların doping konusunda yeterli düzeyde bilgiye sahip olmadıklarını saptamışlardır (Gençtürk., 2009). Çalışmamızda 1. gruptaki sporcuların %4,5'inin, 2. gruptaki sporcuların %34,5'inin performansı artırmak amacı ile bir madde kullandığı görülmüş ($p<0.05$) ve 2. grup aleyhinde fark olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar; literatüre benzer şekilde; lise ve üstü eğitim seviyesindeki güreşçilerde fark edilir düzeyde performans artırıcı madde kullanıldığını göstermiştir.

Boksörlerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla yapılan bir tez çalışmasında çalışmaya katılan sporcuların besinleri tanıma ve sporcu beslenmesi konusunda oldukça iyi sayılabilecek bir bilgiye sahip oldukları belirtilmiştir. Boksörlerin beslenme eğitimlerinin büyük bir çoğunluğunu antrenörlerinden aldıkları, antrenörlerin sporcuların beslenmesi ve alışkanlıkları konusunda önemli bir yere sahip olduğu, eğitimin beslenme bilgisi konusunda oldukça etkili olduğu gösterilmiştir. Ayrıca

alkol ve sigara kullanımı, sporcular tarafından, "performansa olumsuz etkileri olan, bağımlılık yapan ve çeşitli hastalıkların tetikçisi olan zararlı alışkanlıklar" olarak ifade edilmiştir (Acar, 2008). Çongar ve ark. Sivas il merkezinde beden eğitimi öğretmenlerinin genel beslenme ve sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi düzeylerini inceledikleri çalışmada genellikle gelişme çağındaki sporcu ve öğrencilerle çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş ve sonuçta beden eğitimi öğretmenlerinin bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu ifade edilmiştir (Çongar ve Özdemir, 2004). Futbol antrenörlerinin beslenme bilgi düzeylerinin araştırıldığı bir diğer çalışmada antrenörlerin sporcu beslenmesi ile ilgili bilgilerin büyük bir kısmını branşları ile ilgili seminerlerden, geri kalanını ise gazete ve dergi gibi bilimsel içerik taşımayan kaynaklardan edindikleri; bununla birlikte antrenörlerin sahip oldukları bilgi düzeyinin yeterli olmadığı gösterilmiştir (Şirin, 2011). Çalışmamızda, katılımcıların beslenme konusunda uzman görüşünü hemen hemen hiç almadıkları, antrenör veya yöneticilerin de bu konuda yönlendirmelerinin az olduğu görülmüştür. Adölesan grup ile genç yetişkin grup arasında uzman desteği ve yönlendirilme açısından fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Çalışmada elde

edilen sonuçlar literatürle benzerlik göstermektedir.

Kordi ve ark. Tahranlı erkek güreşçilerin müsabaka için hızlı kilo vermeyi ve sıvı kaybını sıklıkla tercih ettiklerini göstermişlerdir (Kordi et al., 2011). Şahin güreş müsabakalarında uygulanan hızlı kilo verme (dehidratasyon) metotlarının gelişim çağındaki güreşçilerin performanslarını ne derecede etkilediği araştırmıştır. Araştırmacı akut kilo kaybetmenin performansa olumsuz etkisi nedeniyle tavsiye edilemeyeceğini, kilo düşmesi gereken sporcuların öncelikle vücut yağ yüzdesinin bilinmesi gerektiğini ve ideal kiloya müsabaka sezonundan önce iyi bir antrenman ve diyet programı uygulanarak ulaşılması gerektiğini belirtmiştir (Şahin, 2011). Cengiz güreşçilerin hızlı kilo verme yöntemi olarak enerji ve sıvı alımını kısıtlamayı tercih ettiğini, bununla birlikte hızlı kilo kaybının yorgunluğu arttırdığını, bunun ötesinde dehidratasyon ile olan kilo kaybının kardiyovasküler stabiliteyi negatif etkilediğini göstermiştir (Cengiz, 2015). Timpmann ve ark. 12 güreşçi ve 5 karetecinin yer aldığı çalışmada hızlı kilo verme yöntemi olarak dereceli enerji ve sıvı alımında azalma ile sauna yönteminin kullanıldığını belirtmiştir (Timpmann et al., 2008). Çalışmamızda genç yetişkin grupta hızlı kilo veren güreşçi sayısının

adölesan gruptakine kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır (p<0.01). Her iki grubun da hızlı kilo vermek için benzer şekilde termal dehidratasyon yöntemini seçtiği (p>0.05), bununla birlikte diyet yapma, ilaç kullanımı ve antrenman sıklığını artırmanın 2. grupta daha sık tercih edildiği görülmüştür (p<0.05). Güreşçilerde genel olarak kilo vermek için termal dehidratasyon yöntemi daha sık tercih edilmekle birlikte diğer yöntemlerin de kullanıldığı düşünülmektedir.

Koç; tez çalışmasında müsabaka veya antrenman öncesi güreşçilerin %42,2'sinin karbonhidrat zengini, %17,8'inin protein zengini besinler

SONUÇ

Güreşçilerde genel olarak besleme davranışlarında ciddi yetersizlikler olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun en önemli sebeplerinden birinin antrenör ve sporcuların eğitim eksikliği olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte kulüplerde beslenme uzmanı olmaması sporcuların ve antrenörlerin

tükettiğini; %23,3'ünün ise tükettikleri besine dikkat etmediğini belirtmiştir (Koç, 2014). Göktaş tez çalışmasında sporcuların müsabaka veya antrenmanlardan önce ve sonra karbonhidrattan zengin yiyecekler tükettiğini saptamıştır (Göktaş, 2010). Çalışmamızda 1. gruptaki sporcuların %13.6'sı, 2. gruptaki sporcuların %41.8'i maç öncesi beslenmeye dikkat ettiklerini belirtmişlerdir (p<0.05). Sporculardan bazıları karbonhidrat ağırlıklı, bazıları protein ağırlıklı, bazıları "mideyi bozmayacak şekilde" beslendiğini ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar sporcuların maç öncesi beslenme konusunda özel bir bilgi almadıklarını ve hazırlıksız olduklarını göstermiştir.

yönlendirilmesinde problemlere sebep olmaktadır.

Sonuç olarak, sporcuların ve antrenörlerin sporcu beslenmesi ile ilgili eğitim eksikliklerinin küçük yaşlardan itibaren giderilmesi ve kulüplerin bünyelerinde beslenme uzmanları bulundurmaları ve onlardan destek almaları gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Acar G.** Boksörlerin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. T.C Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. 2008.
2. **Alpar R.** Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2001:121
3. **Cengiz A.** Effects of Self-Selected Dehydration and Meaningful Rehydration on Anaerobic Power and Heart Rate Recovery of Elite Wrestlers. J. Phys. Ther. Sci. 27: 1441-1444, 2015.
4. **Çetin E, Dölek B.E, Orhan Ö.** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Ergojenik Yardımcılar, Doping Ve Sağlık Hakkındaki Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, VI (3) 129-132.
5. **Çongar O, Özdemir L.** Sivas İl Merkezinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Genel Beslenme ve Sporcu Beslenmesi İle İlgili Bilgi Düzeyleri. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 2004 26 (3):113-118
6. **Daneshvar P, Hariri M, Ghiasvand R, Askari G, Darvishi L, Iraj B, Mashhadi NS.** Dietary behaviors and nutritional assessment of young male isfahani wrestlers. Int J Prev Med. 2013 Apr;4(Suppl 1):48-52.
7. **Dallı M, Işıkdemir E, Bingöl E.** Beden
8. **Ersoy G, Hasbay A.** Sporcu Beslenmesi. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726. Şubat 2008.
9. **Ertan H.** Spor Bilimlerine Giriş. T.C. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları Yayın no:1480, Mayıs 2012
10. **Gençtürk G, Çolakoğlu T, Demirel M.** Elit Sporcularda Doping Bilgi Düzeyinin Ölçülmesine Yönelik Bir Araştırma (Güreş Örneği). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 3, Sayı 3, 2009:213-221.
11. **Gibbs A.E, Pickerman J, Sekiya J.K.** Weight Management in Amateur Wrestling. Sports Health, May • June 2009, 1(3):227-230.
12. **Göktaş Z.** Aktif Milli Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları ve Sıklıkla Kullandıkları Beslenme Destek Ürünlerinde Kontaminasyon ve Pozitif Doping Risk Değerlendirmesi. T.C. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beslenme Bilimleri Programı. Yüksek Lisans Tezi. 2010.
13. **Güneş Z.** Spor ve Beslenme. 5. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, 2009
14. **Kordi R, Ziaee V, Rostami M, Wallace W.A.** Patterns of Weight Loss and Supplement Consumption of Male Wrestlers in Tehran. Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy &

15. **Koç M.** Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi. T.C. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 2014.
16. **Özdemir G, Özdişek Ç.** Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan ve Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 26, Nisan 2010:1-9.
17. **Özdemir G.** Spor Dallarına Göre Beslenme. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010, VIII (1) 1-6.
18. **Sarıoğlu Ö, İmamoğlu O, Atan T, Türkmen M, Akyol P.** Beden Eğitimi Bölümünde Okuyan Farklı Branşlardaki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2012; 14 (1): 88-94.
19. **Saygın Ö, Göral K, Gelen E.** Amatör Ve Profesyonel Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.2009, 6(2).177-196.
20. **Şahin H.** Gelişim Çağındaki Güreşçilerin Akut Kilo Kaybının Performansa Etkisi. T.C Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. 2011.
21. **Şenel Ö, Güler D, Kaya İ, Ersoy A, Kürkcü R.** Farklı Ferdi Branşlardaki Üst Düzey Türk Sporcuların Ergojenik Yardımcılara Yönelik Bilgi Ve Yararlanma Düzeyleri. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004, II (2) 41-47
22. **Şirin T.** Kahramanmaraş İlinde Aktif Olarak Görev Yapan Amatör Futbol Antrenörlerinin Beslenme Bilgi Seviyelerinin İncelenmesi. T.C. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. 2011.
23. **Timpmann S, Ööpik V, Pääsuke M, Medijainen L, Ereline J.** Acute Effects of Self-Selected Regimen of Rapid Body Mass Loss In Combat Sports Athletes. Journal of Sports Science and Medicine. 2008, 7: 210-217.
24. **Turgut M, Argun B, Sarıkaya M, Çınar V.** 17–18 Yaşlarındaki Yüzme Sporcu Yapan Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. International Journal Of Science Culture And Sport August 2014 : Special Issue 2. 242-254.
25. **Yarar H, Gökdemir K., Eroğlu H, Özdemir G.** Elit Seviyedeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2011; 13 (3): 368–371.
26. **Yağmur R.** Güreş Milli Takım Sporcularında Kan Gruplarının ve Beslenme Alışkanlıklarının Başarılarındaki Rolünün Araştırılması. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anatomi Anabilim Dalı Doktora Tezi. 2011.

SPOR ÖRGÜTÜ ÇALIŞANLARININ SÖYLENTİLERDEN ETKİLENME DÜZEYLERİNİN KURUMSAL İLETİŞİM AÇISINDAN İNCELENMESİ

Hanifi ÜZÜM¹, Uğur SÖNMEZOĞLU², Ünal KARLI¹, Kadir YILDIZ³

1 Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bolu.

2 Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli.

3 Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Manisa.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı söylentinin spor örgütlerinde çalışan personelin iş performansına etkisini incelemektir. Çalışmanın örneklemini Bolu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde farklı birim ve statülerde çalışan 36 bayan ve 78 erkek olmak üzere toplamda 114 kişi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Solmaz (2003) tarafından geliştirilen "Söylentinin Etkileri Ölçeği, (SEÖ)" kullanılmıştır.

Bulgular; iş tatmini, özel yaşam ve personel değişimi konularının örgüt içi söylentilerde en sık konuşulan başlıklar olduğunu ortaya koymuştur. Analizler sonucunda SEÖ'nün alt-ölçekleri olan motivasyon kaybı, kalite kaybı ve performans düşüşü boyutları arasında düşük ancak pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Motivasyon kaybı ve kalite kaybı alt-ölçeklerinde söylentinin görülme sıklığına bağlı anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kurum içi söylentinin her zaman yapıldığını düşünen katılımcıların motivasyon kaybı ve kalite kaybı alt-ölçekleri ortalama değerleri kurum içi söylentinin nadir olduğunu veya kurum içi söylentinin hiç olmadığını belirten katılımcıların ortalama değerlerinden daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bulgular söylentiye itibar eden ve kendisinin söylentinin konusu olduğunu düşünen personelin söylentiden olumsuz yönde etkilendiği ortaya koymuştur. Bulgular aynı zamanda örgüt içi söylentinin çalışanlar içinde motivasyon kaybına sebep olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Söylenti, İletişim, Motivasyon, Performans Kalitesi.

THE EFFECT OF HEARSAY ON SPORT ORGANIZATION PERSONNEL: AN ANALYSES FROM THE PERSPECTIVE OF ORGANIZATIONAL COMMUNICATION

ABSTRACT

The purpose of this research was to analyze the effect of hearsay on the performance of personnel working in sport organizations. The sample of the study was composed of 36 female and 78 male personnel employed in different departments and statuses in Bolu Youth and Sport Provincial Directorate. As data collection instrument "Effects of Hearsay Scale, (EHS)" developed by Solmaz (2003) was used.

According to the findings, satisfaction from job, private life and personnel interchange were the most frequent main topics of hearsay in the organization. Low, but positive and significant relationship was identified among motivation loss, quality loss and performance decrease sub-scales of EHS. Significant difference was found in motivation loss and quality loss sub-scales according to hearsay frequency. The motivation loss and quality loss sub-scale mean values of the subjects who mentioned that hearsay is done all time was higher than the subjects who mentioned that hearsay is done rarely or never. Additionally, results point that employees revere to the hearsays and subjects who think him/herself as the topic of the hearsay were negatively affected. Also results revealed that intra-organizational hearsay leads to motivation loss among employees.

Key Word: Hearsay, Communication, Motivation, Performance Quality.

GİRİŞ

İletişim, örgütlerin hedeflerine ulaşmasında ve bireyler arası etkileşimde rol oynayan önemli bir süreçtir. Çünkü insan doğası gereği bilgi, duygu ve düşüncelerini başkalarına aktarma isteği duymaktadır. Ayrıca iletişim, kurumlarda insan ilişkilerinin düzenlenmesinde ve çalışanların etkin biçimde yönlendirilmesinde ise önemli bir araç görevi görmektedir. Sürekli olarak daha fazla kişiye ulaşma isteği, zamanla insanlar için vazgeçilmez bir durum haline gelmiştir. Bilgi, duygu ve düşünceleri karşımızdaki kişilere aktarma sınırları belirlenmiş, belirli kurallar doğrultusunda yapılandırılmış formal iletişim kanalları ve kişilerarası ilişkilerden doğan, herhangi bir yapılandırmaya dâhil olmayan informal (biçimsel olmayan) iletişim kanalları aracılığıyla gerçekleşmektedir (Işık, 2010; Işık, 2013). Örgütlerde birkaç kişinin bir araya gelerek oluşturdukları biçimsel olmayan iletişim türleri ekip ruhunun yok olmasına ve buna bağlı olarakta verimlilikten yoksun çalışma ortamlarının oluşmasına neden olabilmektedir (Eşkin ve Yıldırım, 2013). Çalışanlar arasındaki etkileşimin nasıl gerçekleşmesi gerektiği örgüt şeması tarafından belirlenir ve biçimsel iletişim dikey ve yatay yönlü kanallar aracılığıyla ortaya çıkar. Ancak örgüt şeması dışında gelişen, çalışanların arasına karışarak yönetme, söylenti ve dedikodu gibi biçimsel olmayan iletişim kanalları da mevcuttur (Özarallı ve Torun, 2011). Sosyal ortamlarda bilgi aktarımı birçok araç ile gerçekleşmektedir.

Bunlardan önemli olanlardan birisi de söylentilerdir (Michelson and Mouly, 2000). Söylentiler bireylerin günlük yaşamlarında uzak kalamadıkları, bazen yakınılan, bazen kızılan ama bir şekilde dâhil olunan sosyal ortamlardır. Kısacası söylenti bir iletişim tarzıdır (Eşkin ve Yıldırım, 2013). Başka bir ifadeyle söylentiler, resmi olmayan medya kaynaklı ifadeler olarak bilinmektedir. Kişilerarası iletişim ağları ve bireylerin çevreleri aracılığıyla ortaya çıkmakta ve yayılmaktadır (Kapferer, 2013). Söylenti ve dedikodu örgütte formal iletişim kanallarından daha etkin ve hızlı çalışır, bu sebeple işgörenler örgütsel haberleri öncelikle informal kanallardan öğrenirler (Arabacı ve diğ., 2012).

Her türlü çalışma ortamlarında görülebilen söylenti, hemen hemen tüm kamuya ait örgüt ve kuruluşlarda karşımıza çıkabilmektedir. Söylenti tanım olarak, kolektif bir tartışma sürecinden kaynaklanan dogmacılaşma haberleridir ve söylentinin kaynağında önemli ve belirsiz bir olay vardır (Kapferer, 1992). Örgütlerde söylentilerin en çok çalışma koşullarının güvenliği, çalışma saatleri, izin süreleri, yatırımlar, kurumun mali durumu, işyerinin taşınması, birleşme ve satın almalar, kurumsal itibar gibi konularda ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Bu söylentilerin yöneticiler ve çalışanlar arasında güven kaybına, yüksek strese ve düşük morale yol açtığı belirlenmiştir (Özarallı ve Torun, 2011).

Bir kurumsal unsur olarak değerlendirilen söylentinin kamu ve özel spor örgütlerindeki iş gören ve yöneticiler üzerindeki kurumsal etkileri, bu etkilere yönelik aldıkları önlemler ve kurumsal ortamdaki uygulamalar, önemli sorunlar meydana getirmektedir. Yine insanlar arasında bu etkileri görmek oldukça kolaydır, çünkü başlangıç aşamalarında söylentinin yayılması insanlar arası bilgi aktarımında daha inandırıcı olarak görülmektedir. Bu durumda birçok farklı insandan aynı şeyleri duymak o bilgiye olan inandırıcılığı ve güveni arttırmaktadır. Hemen hemen bütün kurumlarda görülen bu durum spor kurum ve kuruluşlarında da etkili biçimde kendisini göstermektedir.

Bu noktadan hareketle yapılan bu çalışma ile kamu alanındaki spor örgütlerinin kurumsal iletişimlerinde etkili olduğu düşünülen söylentinin örgüt çalışanları üzerindeki etkilerini belirlemek amacı ile yapılmıştır.

MATERYAL VE METOD

Araştırma amacı doğrultusunda genel tarama modellerinden biri olan kesit alma yaklaşımıyla ve ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Bu araştırmanın örnekleme aynı zamanda çalışma evrenini oluşturmaktadır. Oransız eleman küme örnekleme yöntemiyle seçilen bu örneklem grubu Bolu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde farklı statülerde çalışan (n=36) kadın ve (n=78) erkek olmak üzere

toplam (N=114) personelden oluşmuştur. Araştırmada Solmaz (2003) tarafından geliştirilen “Söylentilerin Etkileri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 17 soru ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan kurum kalitesi kaybı (7,8,12,13,14,15 ve 17), motivasyon kaybı (1,2,3,4,5 ve 6) ve performans kaybı alt boyutu (9,10,11 ve 16) sorulardan oluşmaktadır. Anket soruları, “1= Hiçbir Zaman, 2= Bazen, 3= Nadiren, 4= Çoğu Zaman, 5= Her Zaman” olacak şekilde puanlanmıştır. 17 maddelik ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı $\alpha=0.93$ olarak bulunmuştur. Anket alt boyutlarının güvenirlik katsayısı ise kurum kalitesi kaybı için $\alpha=0.89$, motivasyon kaybı için $\alpha=0.84$ ve performans kaybı alt boyutu için ise $\alpha=0.87$ olarak bulunmuştur. Anketin bu çalışma için yapılan güvenirlik katsayısı incelendiğinde, kurum kalitesi alt boyutu için $\alpha=0.78$, motivasyon kaybı alt boyutu için $\alpha=0.80$ ve performans kaybı alt boyutu için $\alpha=0.51$ ve anketin toplam Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise $\alpha=0.80$ olarak bulunmuştur. Ölçek yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak katılımcılara uygulanmıştır.

Elde edilen veriler SPSS Windows istatistik paket programı ile çözümlenmiştir. Denek sayımızın uygunluğu ve verilerden elde edilmiş sonuçlar normal dağılım gösterdiği için gruplandırılmamış veriler ile

söylentilerin etkileri arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon Analizi ile gruplandırılmış verilere ise bağımsız T-Testi analizi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testleri yapılmıştır.

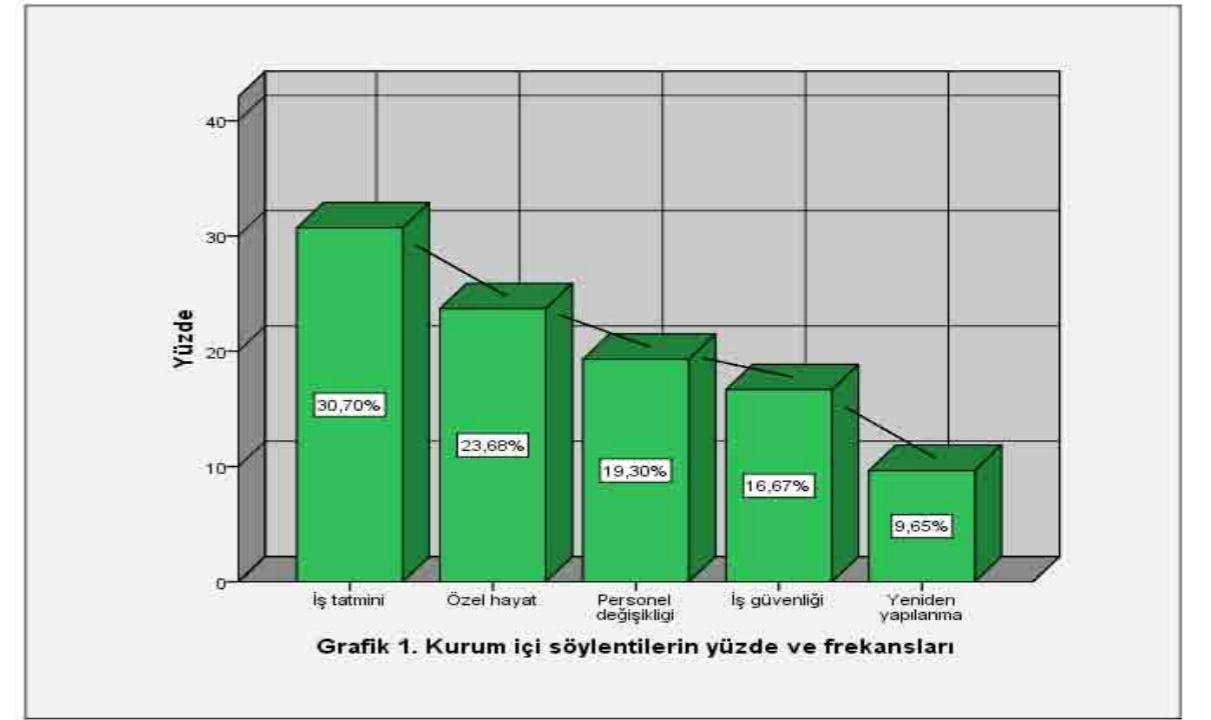
BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.

		<i>f</i>	%	Toplam
Cinsiyet	Erkek	78	68,4	114
	Kadın	36	31,6	
Medeni Durum	Evli	60	52,6	114
	Bekar	54	47,4	
Kurumdaki Görevi	Yönetici	3	2,6	114
	Çalışan	99	86,8	
	Hizmetli	12	10,5	

Tablo 1 incelendiğinde, cinsiyete göre katılımcıların %68,4 (n=78)'ini erkekler, %31,6 (n=36)'sını kadınlar oluşturmaktadır. Medeni durumlarına göre bakıldığında katılımcıların %52,6 (n=60)'ının evli, %47,4 (n=54)'ünün bekar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kurumda görev yaptıkları yer ile ilgili değişkenler incelendiğinde %2,6 (n=3)'ünün yönetici, %86,8'inin (n=99) çalışan ve %10,5 (n=12)'sinin de hizmetli olarak kurumlarda çalışmaktadırlar.



Grafik 1 incelendiğinde, katılımcıların %30,70 (n=35)'inin iş tatmini, %23,68 (n=27)'sinin özel hayat, %19,30 (n=22)'sinin personel değişikliği, %16,67 (n=19)'unun iş

güvenliği ve %9,65 (n=11)'inin yeniden yapılanma konularında söylenti yapıldığını vurgulamaktadırlar.

Tablo:2 Cinsiyete Göre Söylenti Puanlarının Karşılaştırılması.

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	P
Motivasyon	Kadın	36	3,01	1,06	-0,23	0,81
Kayıbı	Erkek	78	3,06	1,05		
Kalite Kaybı	Kadın	36	2,64	0,78	-0,83	0,40
	Erkek	78	2,78	0,81		
Performans	Kadın	36	3,71	0,37	0,98	0,32
Kayıbı	Erkek	78	3,41	0,10		

p>0,05

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet ile kurumsal söylentinin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (t=-0,23;p=0,81). Ancak performans kaybı alt boyutunda kadınların aritmetik ortalamasının (\bar{x} =3,71±0,37) erkek

katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (\bar{x} =3,41 ±0,10). Medeni durum ile kurumsal söylenti alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=-0,33;p=0,73).

Tablo 3. Söylenti Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki.

	Motivasyon Kaybı	Kalite Kaybı	Performans Kaybı
Motivasyon Kaybı	1	0,43** 0,00	0,37** 0,00
Kalite Kaybı		1	0,42** 0,00
Performans Kaybı			1

Tablo 3 incelendiğinde, bütün alt boyutlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu alt boyutlar arasında en yüksek anlamlı

ilişkinin kalite kaybı ile motivasyon kaybı ($r=0,43$) alt boyutları arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Söylenti Sıklığı Bakımından Alt Gruplarının Karşılaştırılması.

Alt Boyutlar	Gruplar	n	ort	Ss	F	P
Motivasyon Kaybı	Hiç	13	2,03	0,98	15,65	0,00
	Arasıra	55	2,85	0,96		
	Herzaman	46	3,56	0,89		
Söylenti Sıklığı	Hiç	13	2,34	0,78	7,13	0,00
	Arasıra	55	2,56	0,64		
	Herzaman	46	3,05	0,87		
Performans Kaybı	Hiç	13	3,13	0,96	1,56	0,21
	Arasıra	55	3,36	1,92		
	Herzaman	46	3,79	0,84		

*p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, söylenti sıklığına göre alt boyutlarından motivasyon kaybı ($F(2;111)=15,65;p<0,05$) ve kalite kaybı ($F(2;111)=7,13;p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmektedir. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için aritmetik ortalamalar incelendiğinde, motivasyon kaybı alt boyutunda söylentinin

her zaman yapıldığını vurgulayan grubun ortalamasının ($\bar{x}=3,56\pm 0,89$), ara sıra ($\bar{x}=2,85\pm 0,96$), hiçbir zamana ($\bar{x}=2,03\pm 0,98$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine kalite kaybı alt boyutunda söylentinin her zaman yapıldığını vurgulayan grubun ortalamasının ($\bar{x}=3,05\pm 0,87$) ara sıra ($\bar{x}=2,56\pm 0,64$),

hiçbir zamana ($\bar{x}=2,34\pm 0,78$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Hakkında Söylenti Yapılanlar İle Alt Boyutların Karşılaştırılması.

Alt Boyutlar	Gruplar	n	ort	Ss	F	P
Motivasyon Kaybı	Yöneticiler	43	3,13	0,96	0,38	0,68
	Çalışanlar	67	2,97	1,10		
	Kendisi	4	3,25	1,32		
Kimler Hakkında	Yöneticiler	43	2,74	0,81	3,81	0,02
	Çalışanlar	67	2,67	0,74		
	Kendisi	4	3,78	1,10		
Performans Kaybı	Yöneticiler	43	3,22	0,94	1,42	0,24
	Çalışanlar	67	3,66	1,75		
	Kendisi	4	4,06	0,94		

*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde, hakkında söylenti yapılan kişiler ile kalite kaybı alt boyutunda ($F(2;111)=3,81;p<0,05$) anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılıklar arasındaki aritmetik ortalamaları incelediğimizde,

kişilerin kendisi hakkında yapılan söylentinin ortalamasının ($\bar{x}=3,78\pm 1,10$), kurumun diğer çalışanları ($\bar{x}=2,67\pm 0,74$) ve yöneticilerden ($\bar{x}=2,74\pm 0,81$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Söylentiye Edilen İtibar İle Alt Boyutların Karşılaştırılması.

Alt Boyutlar	Gruplar	n	Ort	Ss	F	P
Motivasyon	Çoğu zaman	12	2,95	0,54	4,04	0,02
	Kayı	Bazen	43	3,39		
Söylentiye	Hayır	59	2,81	1,08	4,54	0,01
	Çoğu zaman	12	3,32	0,73		
İtibar	Kalite Kaybı	Bazen	43	2,78	0,83	0,01
		Hayır	59	2,58		
Performans	Çoğu zaman	12	3,43	0,82	0,64	0,52
	Kayı	Bazen	43	3,71		
		Hayır	59	3,38	1,91	

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde, Söylentilere edilen itibar ile söylenti alt boyutlarından kalite kaybı alt boyutunda (F(2;111)=4,54;p<0.05) ve motivasyon kaybı alt boyutlarında (F(2;111)=4,04;p<0.05) anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde, Kalite kaybı alt boyutunda söylentilere çoğu zaman itibar

ederim diyenlerin ortalamasının ($\bar{x} = 3,32 \pm 0,73$), hayır diyenlerden ($\bar{x} = 2,58 \pm 0,74$) göre daha yüksek olduğu, motivasyon kaybı alt boyutunda ise söylentilere bazen itibar ederim diyenlerin ortalamasının ($\bar{x} = 3,39 \pm 1,04$), hayır diyenlerden ($\bar{x} = 2,81 \pm 1,08$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Kurum İçi Kurum Dışı Söylenti Puanlarının Karşılaştırılması.

		n	Ort.	Ss	t	P
Motivasyon	Kurum içi	93	3,14	1,01	2,09	0,03
Kayı	Kurum dışı	21	2,61	1,13		
Kalite Kaybı	Kurum içi	93	2,79	0,76	1,63	0,10
	Kurum dışı	21	2,48	0,94		
Performans	Kurum içi	93	3,63	1,55	1,85	0,06
	Kayı	Kurum dışı	21	2,97	1,01	

*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde kurum içi ve dışı yapılan söylentiler ile kurumsal söylentinin alt boyutlarından motivasyon

kayı alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. (t=-2,09;p=0,03). Aritmetik ortalamaları

incelediğimizde kurum içi söylentilerin ($\bar{x} = 3,14 \pm 1,01$) daha yüksek olduğu

görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bolu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan personelin kurumsal iletişim açısından söylentilerden etkilenme düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bu araştırmanın bulgularına göre katılımcıların cinsiyeti ile kurumsal söylentinin alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç orta ve üst kademe yöneticilerin stres nedenlerinin ve yoğunluğunun ortaya konulmasında cinsiyet faktörünün belirleyici olup olmadığını incelediği araştırmasında iş arkadaşları ile geçimsizlik ve işyerinde dedikodu gibi stres kaynakları konusunda kadın ve erkek yöneticilerin stres kaynakları algılarının genel olarak paralellik gösterdiğini belirten Sökmen'in (2005) araştırmasıyla benzerlik göstermiştir. Ancak anlamlı olmamakla beraber cinsiyete göre kadınların ortalama değerlerinin performans kaybı alt boyutunda erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 2). Bu sonuca dayanarak kadınların erkek çalışma arkadaşlarına nazaran kurum içi söylentilerden olumsuz yönde azda olsa daha fazla etkilendiklerini söylemek mümkündür.

Araştırmada katılımcıların kurum içi yapılan söylentilere göre %30,7'si iş tatmini ile ilgili söylentileri, %23,7'si özel hayat ile ilgili söylentileri ve %19,3'ü personel

değişikliği ile ilgili söylentileri ilk üç sıraya yerleştirmişlerdir (Grafik 1). Bütün bu cevaplar dikkate alındığında katılımcılar tarafından kurum içi söylentiler ile ilgili verilen yanıtların kurumsal değişimler ve kurumsal işleyişin yanı sıra kişisel hayat üzerine de yoğunlaştığı görülmüştür. Solmaz'ın (2003) araştırmasında ise katılımcılar tarafından kurum içi söylentiler ile ilgili verilen yanıtların hemen hemen hepsinin kurumsal değişimler ve kurumsal yapılanmalarla ilgili olduğu görülmektedir. Benzer bir başka araştırmada da özel hayatla ilgili yapılan söylentilerin kamu sektörüne göre özel sektörde daha fazla olduğunu vurgulanmaktadır (Aksoy, 2008).

Araştırmada söylenti alt boyutlarının kendi aralarındaki ilişkiye bakıldığında her üç alt boyut arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Tablo 3). Bu sonuç bize kurumlarda yapılan olumsuz söylentinin çalışanların performansını da olumsuz olarak etkilediğini göstermektedir. Bu da dedikodu ve söylentinin çalışanların örgütsel verimliliğini ve üretkenliğini zayıflattığı bu sebeple de motivasyonlarını düşürdüğünü belirten literatürdeki ilgili araştırmalarla paralellik göstermektedir (Akanda ve Odewale, 1994; Baker ve Jones, 1996; Esposito ve Rosnow, 1993).

Ayrıca çalışmanın bulguları, yapılan söylentilerin sıklığına bağlı olarak motivasyon kaybı ve kalite kaybı alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılık incelendiğinde, söylentinin çok sık yapıldığını vurgulayan grubun iş yerinde motivasyon kaybı ve kalite kaybı ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4). Baron ve Neuman'ın (1996) ve Çimen'in (2009) söylenti ve dedikodunun, çalışma motivasyonu ile pozitif yönde ilişkili olan iletişim'e (Orpen, 1997) ve ilişkilere zarar verdiğine dair bulguları da bizim bulgularımızı destekler niteliktedir. Konaklama işletmelerindeki çalışan personel üzerinde yapılmış başka bir çalışmada, insanların kişisel ya da örgütsel çıkarları uğruna yöneticilere yakın olmak için diğer çalışanlar hakkında söylenti ve dedikodular üretmesinin ve örgüt içinde bireylerin birbiriyle olan ilişkilerinden yararlanarak çalışma ortamını olumsuz yönde etkileyecek hareketlerde bulunmalarının, kişisel ve örgütsel düzeyde olumsuz sonuçlar doğurduğu ifade edilmiştir (Demir, 2010).

Çalışmamızda, hakkında söylenti yapılanlar ile söylenti alt boyutlarından kalite kaybı alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla aritmetik ortalamaları incelediğimizde kişilerin kendisi hakkında yapılan söylentilerden daha çok etkilendikleri görülmektedir (Tablo 5). Bu da çalışmanın

yalnız bırakılması, iletişiminin engellenmesi, hiçe sayılması, hakkında asılsız söylentiler çıkarılması, gülünç duruma düşürülmesi ve arkasından kötü konuşulması gibi kişinin itibarını zedeleyici davranışların çalışanların üretkenliğini düşüreceğini belirten araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermiştir (Demirel, 2009 alıntı; Davenport ve ark., 2003). Ayrıca, Aydın ve Göksel de (2010) yaptıkları çalışmalarında, bireyin çevresini saran ve örgütün çevresini oluşturan sosyal yapının, bireyin kendisi hakkında asılsız söylentiler yayması, hedef kişinin bilgi ihtiyacını karşılamaması ve onu küçümseyici sözler kullanması gibi davranışların bireyler üzerinde güçlü bir etkisinin olduğunu vurgulamışlardır.

Çalışmada söylentilere itibar etme düzeyine bağlı olarak söylenti alt boyutlarından kalite kaybı ve motivasyon kaybı alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılıklar arasındaki aritmetik ortalamaları incelediğimizde, söylentilere bazen veya çoğu zaman itibar ederim diyenlerin kalite kaybı alt boyutu ve motivasyon kaybı alt boyutu ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 6). Araştırmasında katılımcıların %55'inin söylentilere itibar ettiğini belirten Solmaz (2003), bu söylentilerden dolayı kişilerin ve kurumlarının prestij kaybettiklerini vurgulamıştır. Kurumsal prestij ise bireylerin örgütsel bağlılıklarını (Carmeli, 2005), örgütsel bağlılık ise bireysel motivasyonu

doğrudan etkileyen (DeCotiis ve Summers, 1987) önemli belirleyici unsurlardır.

Kurum içi ve kurum dışı yapılan söylenti değişkenine bağlı olarak kurumsal söylentinin alt boyutlarından motivasyon kaybı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Aritmetik ortalamaları incelediğimizde motivasyon kaybı alt boyutu değerlerinin kurum içi söylentide daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 7). Uysal ve Aydemir'in (2014) kurum içi söylentilerin çalışanlar arasında konuşuldukça daha çok korkutan bir durum haline geldiğini belirttikleri çalışmaları bulgumuzu destekler niteliktedir. Akanda ve Odevale (1994), örgüt içi iletişimde veya faaliyetlerde kullanılan söylentinin örgüt yapılarında zayıflamaya neden olabileceği belirtilmiştir. Bu durumda çalışmamızla benzerlik gösterdiği kurum içi söylentilerin

motivasyon kaybına neden olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, söylentinin günlük hayatımızda oldukça yaygın olduğu aşikârdır. Kurum içi iletişimlerde ortaya çıkan söylenti hem kurumsal itibar hem de motivasyon kaynakları açısından çalışanların isteklerini ve örgütün itibarını düşürebileceği gibi uzun süreli yapılan söylentiler kurumda kalite kaybına da neden olabilecektir. Çalışanların kurum içerisinde bir iletişim yöntemi olan söylentiye başvurmalarının sebebi olarak ise, bireylerin kurumlardaki hâkimiyet alanlarını, sosyal statülerini arttırmak ve etki gücünü genişletmek olduğunu düşünmekteyiz. Bu açıdan örgüt yöneticilerinin kurum içinde ortaya çıkması muhtemel söylentilere yönelik tedbirler alması, kurumun devamlılığı ve verimliliği açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Akanda A. and Odewale F.** "Company Rumour: the fact and fiction" *Employment Bulletin and Industrial Relations Digest*; 1994; Vol. 10 No. 3, pp. 1-2.
2. **Aksoy F.** Psikolojik Şiddet'in (mobbing) Sağlık Çalışanlarına Etkisi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Kurumları Yöneticiliği Anabilim Dalı. İstanbul; 2008.
3. **Arabacı İ.B., Sünkür M. ve Şimşek F.Z.** "Öğretmenlerin Dedikodu ve Söylenti Mekanizmasına İlişkin Görüşleri: Nitel Bir Çalışma." *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*; 2012; Cilt 18, Sayı 2, ss: 171-190.
4. **Aydıntan B. ve Göksel A.** "İşgören Saldırganlığının Birey-Grup Düzeyinde Ampirik Bir Analizi" *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*; 2010. 12/3, 91-118.
5. **Baker J.S. and Jones M.A.** "The Poison Grapevine: How Destructive are Gossip and Rumor in the Workplace" *Human Resource Development Quarterly*; 1996, Vol. 7 No. 1, pp. 75-86.
6. **Baron R.A. and Neuman J.H.** "Workplace Violence and Workplace Aggression: Evidence on Their Relative Frequency and Potential Causes" *Aggressive Behavior*, 1996; Vol. 22 Issue 3, p161-173. 13p.
7. **Carmeli A.** Perceived External Prestige, Affective Commitment, and Citizenship Behaviors. *Organization Studies*, 2005; Vol.26, no. 3, 443-464.
8. **Çimen A.** Polis Meslek Yüksek Okullarında Örgüt Kültürü Oluşumunda Örgüt İçi İletişimin Rolü ve Önemi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı, **2009**, Elazığ.
9. **DeCotiis T.A. and Summers T.P.** A Path Analysis of a Model of the Antecedents and Consequences of Organizational Commitment. *Human Relations*, 1987: vol. 40, no. 7, 445-470.
10. **Demir M.** "Örgütsel Sapma Davranışının Kontrolünde Duygusal Zekânın Rolü: Konaklama İşletmelerinde Bir Araştırma" *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010: Sayı:26. Cilt. 1, ss:196-207.
11. **Demirel Y.** "Örgütsel Bağlılık Ve Üretkenlik Karşılı Davranışlar Arasındaki İlişkiye Kavramsal Yaklaşım" *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2009: Yıl:8 Sayı:15 ss.115-132.
12. **Esposito J.L. and Rosnow R.L.** "Corporate Rumors: How They Start and How to Stop Them" *Management Review*, 1993; Vol. 72, pp. 44-9.
13. **Eşkin B.F. ve Yıldırım A.** Dedikodu ve Söylenti Tutumu Ölçeğinin Geliştirilmesi, *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2013; Sayı: 16, Cilt:1, s: 36-42.
14. **Işık M. Genel ve Teknik İletişim.** Eğitim Akademi Yayınları, 2010, Konya.
15. **Işık M.** İletişim ve Etik. Eğitim Kitapevi. 2013, Konya.
16. **Kapferer J.N.** Dünyanın En Eski Medyası, Söylenti & Dedikodu, İletişim, 1992; Yayınları.
17. **Kapferer J.N.** Rumors: Uses, Interpretations, and Images, Transaction Publishers. First Paper Edition, 2013, New Brunswick (U.S.A) and London (U.K).
18. **Michelson G. and Mouly S.** "Rumour and gossip in organisations: a conceptual study" *Management Decision*, 2000; 38:5; 339-346.
19. **Orpen C.** "The interactive effects of communication quality and job involvement on managerial job satisfaction and work motivation" *The Journal of Psychology*, 1997; 131:5, 519-522.
20. **Özarallı N. ve Torun A.** "Biçimsel ve Biçimsel Olmayan İletişim, Yönetici İle Kuruma Duyulan Güven ve Üstün Uzmanlık Gücü Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma" *Bilgi Ekonomisi ve Yönetimi Dergisi*, 2011; Cilt:6 Sayı:2, ss:101-113.
21. **Solmaz B.** Söylentilerin Kurumsal İletişim Açısından Değerlendirilmesi ve Bir Uygulama Örneği. Anadolu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Reklamcılık ve Halkla İlişkiler Anabilim Dalı, 2003, Eskişehir.
22. **Sökmen A.** "Konaklama İşletmelerinde Yöneticilerin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana Ampirik Bir Araştırma" *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2005; Güz, 1:1-27.
23. **Uysal H.T. ve Aydemir S.** "Örgütsel İklimin Çalışma Psikolojisine Etkisi: Sağlık Sektöründe Bir Araştırma" *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 2014; Volume 9/2 Winter 2014, p. 1557-1574.

YÜKSEK İRTIFADA ANTRENMAN YAPAN GÜREŞ VE HALTERCİLERİN BAZI KAN PARAMETRELERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Metin BAYRAM¹, Mehmet GÖKTEPE², Nurcan DEMİREL³, C. TUĞRULHAN ŞAM³, Emre SERİN⁴

¹Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ağrı.

²Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın.

³Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

⁴Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı yüksek irtifada mücadelede sporu yapan güreşçiler ile haltercilerin yüksek irtifada yoğun antrenman sonrasında antioksidan savunma değişimlerini incelemektir.

Antrenman yapan sporcuların (CA) carbonikanhidraz, (CAT) katalaz, (GSH) Eritrosit glutatyon peroksidaz, (MDA) metilendioksi amfetamin ve (SOD) Süperoksldismutazenzim düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bu çalışmaya, yaşları 20-22 arasındaki Ağrı'da antrenman yapan 18 güreşçi ve 18 halterci olmak üzere toplamda 36 gönüllü erkek sporcu katıldı. Gruplar; 10 elit halter (EHG), 8 normal halter (NHG), 10 elit güreş (EGG) ve 8 normal güreş (NGG) grubu olarak ayrıldı. Elit gruplar haftanın 7 günü, normal gruplar ise haftada 3 gün spesifik antrenman yapan sporculardan oluşturuldu. Bütün grupların günlük antrenmanı 2 saat sürmüştür.

Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS 19,0 programında yapılmıştır. Analizlerde Shapiro Wilk, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Anlamlılık değeri p=0,05 olarak kabul edilmiştir. Alınan kan örneklerinden elde edilen sonuçlara göre normal güreş grubu ve elit güreş grubunun CA, CAT ve MDA, değerleri arasında p<0,05 düzeyine göre anlamlı fark gözlemlenmiş, normal halter grubu ile elit halter grubunun ise MDA değerleri arasında p<0,05' göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar SOD değerleri bakımından incelendiğinde normal güreş ile elit güreş, normal halter ile elit halter ve elit güreş ile elit halter gruplarının SOD değerleri arasında p<0,05' göre anlamlılık tespit edilmiştir. Öte yandan GSH değerlerinde hiçbir grup arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. (p<0,05).

Elde edilen sonuçlara göre, elit sporcuların antioksidan savunmalarının CA, CAT, MDA ve SOD aktivitesinde anlamlı olarak etkili olduğu sonucu görülmüştür. Bu sonuçlara bağlı olarak; iyi antrene edilmiş sporcular ile iyi antrene edilmemiş sporcuların CA, CAT, MDA ve SOD değerlerindeki farklılıklar göz önünde bulundurulması gerekliliği çalışmamızın önerisi olarak ifade edilebilir.

Anahtar kelimeler: Güreş, Halter, Antioksidan, Kan.

SOME BLOOD PARAMETERS IN TERMS OF THE COMPARISON OF HIGH ALTITUDE TRAINING WHO IN WRESTLING AND WEIGHTLIFTING

ABSTRACT

Aim of this study is to examine weightlifters' and wrestlers' antioxidant defense rate who compete high-altitude sports after intensive training. The study compares; (CA), carbonic anhydrase (CAT), catalase, glutathione (GSH), erythrocyte glutathione peroxidase (MDA) methyl digitoxine amphetamine (SOD) superoxide dismutase enzyme rates of training sportsmen. Total 36 sportsmen, as 18 wrestlers and 18 weightlifters between the ages of 20-22 participated the study who accommodate in Ağrı city. Participants grouped as 10 elite weightlifting (EWG), 8 regular weightlifting (RWG), 10 elite wrestling (EWG) and 8 normal wrestling (NWG). Elite groups attended trainings 7 days a week, normal groups attended specific training 3 days a week. Whole groups had 2 hours training in a day.

SPSS 19.0 program is used to examine statistical analysis of the study. Shapiro Wilk, Mann-Whitney and Kruskal-Wallis tests were used in the analysis. P = 0.05 is accepted as significance level. According to the results obtained received blood sample; there was a significant difference at CA, CAT and MDA values between elite wrestling and normal wrestling groups. There was a significant difference at MDA values between elite weightlifting and regular weightlifting groups regarding p<0,05. SDA values had a significant difference between elite wrestling and normal wrestling groups, between elite weightlifting and regular weightlifting and also, between elite weightlifting and elite wrestling groups regarding p<0,05. There was not significant difference regarding GSH values between any groups.

According to the obtained results; CA, CAT, MDA and SOD activities of antioxidant defense for elite sportsmen were significantly effective. Regarding the results, difference of CA, CAT, MDA and SOD values between well trained and temporary trained sportsmen may be held as the significance of this study.

Key Words: Wrestling, Weightlifting, Antioxidant, Blood.

GİRİŞ

Yükseltide oksijenin parsiyel basıncının azalışına bağlı etkilerini aklimatize edebilmek için gelişen fizyolojik değişimlerin, sporcularda aerobik performans ve oksijen taşıma sisteminin uygunluğunu olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Yüksekliğe uyum olarak bahsedilen fizyolojik mekanizmalar: hemoglobinin artması, alyuvar çoğalması, anormal derin ve hızlı soluk alma gibi dokusal ve hücresele bazı değişiklikler yükseklerde oksijenin parsiyel basıncının düşüklüğünden kaynaklı etkileri ortadan kaldırmaya ve dokunun oksijen ihtiyacını karşılamaya çalışırlar.

İnsanda fizyolojik olarak meydana gelen bu adaptasyondan sportif açıdan istifade edilmesi ile ilgili çalışmalar yapılmıştır. 1968 Mexico Olimpiyatlarında yüksek irtifa konusu ilk kez gündeme gelmiştir. Daha sonra yüksek irtifada yaşayan atletlerin yüksekte yapılan dayanıklılık sporu yarışmalarında çok iyi performans göstermeleri araştırmacıların dikkatini bu konu üzerine çekmiştir (Akgün 1993; Ergen 1993; Zorba ve ark 1995). Dayanıklılık içeren sportif branşlar' da müsabakalar yüksek rakımlı bölgelerde yapıldığında sportif performans etkilenebilmektedir. Bu yüzden yükselti durumlarına sporcuların adaptasyonu spor bilimciler tarafından zorunlu

görülmektedir. Geçmişte yükseltide antrenman yapmamış sporcular yükseltiye çıktığı zaman organizmanın yabancı olduğu birden fazla farklı etkenle karşılaşır (Arslan, 2002). Düzenli sportif egzersizler sonucunda organizmada fizyolojik (aerobik ve anaerobik) ve biyokimyasal bir takım değişiklikler meydana gelmektedir. Mitokondrilerin sayıları ve hacimlerinde ki artış, elektron taşıma sistemine ait enzim aktivitelerinde ki artış, yağların ve glikojenin oksidasyonunun da artış vb (Günay ve ark 2006). Serbest radikaller bir atomun veya molekülün dış yörüngesinde çiftleşmemiş elektron bulundurmasıdır. Serbest radikaller moleküllerin yapılarında değişikliklere yol açabilecek ve onlarla reaksiyona girebilecek yapılardır (Cheeseman and Slater 1993; Fridovich 1995). Aerobik çalışmalar sonucu organizma oksijen kaynaklı radikalleri oluşturmaya başlamıştır. Bunu takiben organizmada serbest radikallerden kaynaklı zararlı etkileri yok etmek üzere antioksidanlar olarak bilinen savunma sistemleri gelişmeye başlamıştır. Bu savunma sistemleri serbest radikallerden kaynaklı maddeleri ya da oluşan serbest radikalleri yok edecek şekilde çalışmaktadır. Serbest radikaller ve antioksidanlar arasındaki dengenin bozulması patolojik değişikliklere yol açabilmektedir (Yalçın, 1998).

Yoğun ve uzun süreli egzersizler çeşitli oksidatif hasarlar meydana getirebilirler. Oluşan bu oksidatif strese karşı organizmada bulunan antioksidan sistem içerisinde ki peroksidaz ve katalaz gibi enzimatik savunma sistemleri harekete geçer. (Finaud ve ark 2006). İnsan organizmasında ki farklı dokularda, antioksidan enzimlerin düzeyi ve aktiviteleri yüklenmelerden sonra ve antrenmanda değişiklik göstermektedir. Akut yüklenmelerin kanda çeşitli antioksidan enzimlerin aktivitesini faaliyete geçirdiği gözlenmiştir. (Fox ve ark 1999). Dolayısıyla bu araştırmanın amacı yüksek irtifada antrenman yapan sporcuları bazı kan parametreleri açısından karşılaştırmaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmaya, yaşları 20-22 arasındaki Ağrı ilinde gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü tesislerinde antrenman yapan 18 erkek güreşçi ve 18 erkek halterci olmak üzere toplamda 36 gönüllü sporcu denek olarak katıldı. Gruplar; 10 elit halter grubu (EHG), 8 normal halter grubu (NHG), 10 elit güreş grubu (EGG) ve 8 normal güreş grubu (NGG) olarak ayrıldı. Elit gruplar haftanın 7 günü kendi branşlarında spesifik antrenman yapan sporculardan, Normal gruplar ise haftada sadece 3 gün kendi branşlarında spesifik

antrenman yapan sporculardan oluşturuldu. Çalışmada halter ve güreşçilerin olması ağır yük ve mücadele sporu olmanın yanı sıra özellikle çabukluk, güç, koordinasyon ve hareketlilik gerektiren birer spor branşı olduğundan bizi bu çalışmaya teşvik etmiştir.

Antrenman Programı:

Sporcular müsabaka döneminde yoğun antrenmanların olduğu dönemde 7 gün boyunca düzenli antrenman yapan, haftanın 4 günü ağırlıklı olarak tekniğin geliştirilmesine yönelik antrenmanların yapıldığı, haftada 3 gün ise yoğun fiziksel kardio antrenmanlarının içerdiği kalp ve kan damarlarıyla birlikte vücudun dolaşım sistemini ifade eden güçlü bir kalp, dayanıklılık ve düşük stres gibi faydaları olan bir antrenman programı uygulandı. grupların günlük her bir antrenmanı 2 saat sürdü.

Kan Örneklerinin Alınması:

Deneklerden dinlenik halde iken kan ölçümleri alınmıştır. Antekübitalvenden alınan heparinize kan örneklerinde CA, CAT, GHS, MDA ve SOD düzeyleri belirlendi. Kan örnekleri EDTA' lı ve normal deney tüplerine alındı. Alınan numuneler 3-5 dakika alt üst edildi, oda sıcaklığında 5-10 dakika bekletildikten sonra 3500 rpm de 5 dakika santrifüj edilerek şekilli elemanlar

çöktürüldü. Üstte kalan plazma kısmı ependorf tüplerin alınarak -80 °C de analizin yapılacağı güne kadar saklandı

Biyokimyasal Analizler:

-80 °C den alınan numuneler (serumlar) önce -20 °C ye sonra +4 °C ye alınarak yavaş çözülme sağlandı. Sun ve arkadaşlarının metoduyla SOD tayini yapıldı ¹²Jain ve arkadaşlarının tarif ettiği metotla MDA tayini yapıldı.

İstatistiksel değerlendirme:

BULGULAR

Biyokimyasal parametre sonuçlarının (MDA, SOD, CA, CAD ve GSH) analizi için “SPSS 19.0 for Windows” istatistik programı kullanıldı. Elde edilen sonuçların

Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS 19.0 paket programında yapılmıştır. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Normal dağılım göstermeyen değişkenlerin 2 grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, 3 ve daha fazla grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Çalışmadaki tüm istatistiksel analizlerde p=0,05 değerinin altındaki karşılaştırmalar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

yorumlanmasında Shapiro Wilk testi, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Tablolarda sırası ile CA, CAT, GSH, MDA, SOD değerlerine ait bulgular verilmiştir

Tablo 1: Gruplara İlişkin CA Değerlerinin Karşılaştırılması.

	N	Ortalama	Standart Sapma (+/-)	Z	p*
NGG	8	0,3632	0,12762	-2,100	0,036
EGG	10	0,2107	0,10737		
NHG	8	0,5419	0,39878	-1,680	0,093
EHG	10	0,3719	0,21115		
EGG	10	0,2107	0,10737	-1,580	0,114
EHG	10	0,3719	0,21115		

p>0,05

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan güreşçi ve haltercilerin CA

değerlerinin karşılaştırılmasında, normal güreş grubu ile elit güreş grubu arasında anlamlı ilişki görülmektedir.

Tablo 2: Gruplara İlişkin Cat Değerlerinin Karşılaştırılması.

	N	Ortalama	Standart Sapma (+/-)	Z	p*
NGG	8	0,0013	0,00150	2,240	0,025*
EGG	10	0,0045	0,00438		
NHG	8	0,0037	0,00415	0,980	0,327
EHG	10	0,0058	0,00739		
EGG	10	0,0045	0,00438	0,764	0,445
EHG	10	0,0058	0,00739		

p>0,05

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan güreşçi ve haltercilerin CAT

değerlerinin karşılaştırılmasında, normal güreş grubu ile elit güreş grubu arasında anlamlı ilişki görülmektedir.

Tablo 3: Gruplara İlişkin GSH Değerlerinin Karşılaştırılması.

	N	Ortalama	Standart Sapma (+/-)	Z	p*
NGG	8	0,16666	0,00737	0,980	0,327
EGG	10	0,1594	0,01640		
NHG	8	0,1666	0,01145	0,841	0,400
EHG	10	0,1625	0,01042		
EGG	10	0,1594	0,01640	0,255	0,799
EHG	10	0,1625	0,01042		

p>0,05

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan güreşçi ve haltercilerin GSH

değerlerinin karşılaştırılmasında, gruplar arasında anlamlı ilişki görülmemektedir.

Tablo 4: Gruplara İlişkin MDA Değerlerinin Karşılaştırılması.

	N	Ortalama	Standart Sapma (+/-)	Z	p*
NGG	8	0,3889	0,18121	2,521	0,012*
EGG	10	1,5238	0,95056		
NHG	8	0,3170	0,07179	2,427	0,013*
EHG	10	0,8576	0,8576		
EGG	10	1,5238	0,95056	1,886	0,059
EHG	10	0,8576	0,8576		

p>0,05

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan güreşçi ve haltercilerin MDA değerlerinin karşılaştırılmasında, güreş ve

haltercilerin normal ve elit grupları arasında anlamlı ilişki görülmektedir.

Tablo 5: Gruplara İlişkin SOD Değerlerinin Karşılaştırılması.

	N	Ortalama	Standart Sapma (+/-)	Z	p*
NGG	8	17,5550	0,49176	-2,524	0,012*
EGG	10	14,7940	1,03752		
NHG	8	18,5275	0,84336	-2,380	0,017*
EHG	10	17,2250	0,29236		
EGG	10	14,7940	1,03752	-2,701	0,007*
EHG	10	17,2250	0,29236		

p>0,05

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan güreşçi ve haltercilerin SOD değerlerinin karşılaştırılmasında, normal güreş grubu ile elit güreş grubu, normal halter grubu ile elit halter grubu ve elit güreş grubu ile elit halter grubu arasında

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde çalışmaya katılan elit haltercilerin MDA düzeyleri ortalamaları 0,8576±0,8576, normal haltercilerin MDA düzeyleri ortalamalarından 0,3170±0,07179 anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yüksek şiddette yapılan egzersizlerin sporcularda ROT(Reaktif Oksijen Türleri) üretiminde artışa neden olmasından dolayı oksidatif hasarı da artırabileceği belirtilmiştir (Vollaard ve ark. 2005).

Ağır egzersizler organizmada oksijen tüketimini istirahat düzeyine göre neredeyse 20 kat, buna takiben kas liflerinde ise neredeyse 200 kat kadar arttırdığı düşünülmektedir. Bu artışla

SOD bakımından anlamlı ilişki bulunmuştur.

beraber ise metabolik sızıntıların serbest radikal üretimini arttırdığı gözlemlenmiştir (Child ve ark 1998;Jenkins 1993). Yapılan bir araştırmada yoğun egzersizler yapmış sprinter ve maratoncularda plazma MDA düzeyleri yüksek tespit edilmiştir (Marzaticov e ark 1998). Güllü ve ark (2012)'nin yaptığı başka bir çalışmada ise dayanıklılık sporcularında maksimal egzersiz sonrasında MDA düzeylerinde anlamlı artış görülmüştür. Sıçanlarda yüzme egzersizinin oksidatif stres düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapılmış bir başka çalışmada ise MDA düzeylerini egzersiz sonrası anlamlı düzeyde artış gösterdiği rapor edilmiştir (Gül ve ark 2001)

Çalışmada elit gruplar diye belirttiğimiz daha iyi antrene edilmiş ve daha fazla ağır egzersizlere maruz kalmış

grupların MDA düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuş ve literatürün söylediği ile benzerlik göstermiştir.

Araştırmaya katılan grupların CA düzeyleri açısından incelenmesinde, elit güreş grubunun CA ortalaması 0,2107±0,10737 normal güreş grubunun CA ortalamasından 0,3632±0,12762 anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Şıktar (2009) tarafından yapılan bir araştırmada egzersiz yaptırılan ratlar' ın CA düzeyleri ortalaması sedanter grubun CA düzeyleri ortalamasından anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Ratlara yüksek yoğunlukta egzersizin yaptırıldığı bir başka çalışmada yüksek yoğunlukta egzersizlerde CA seviyesinin azaldığı görülmüştür (Şıktar 2009). Dolayısıyla çalışmamızda elit olarak belirtilen daha yoğun antrenman yapan grupların CA seviyelerinde azalma, yüksek yoğunlukta egzersiz yapmaktan kaynaklı CA seviyesindeki düşüşle ilişkilendirilebilir.

Elde edilen verilerin CAT düzeyleri açısından incelenmesinde, normal güreş grubunun CAT ortalaması 0,0013±0,00150 elit güreş grubunun CAT ortalamasından 0,0045±0,00438 anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Uzun mesafe atletlerde yüksek irtifada yapılan egzersizlerin antioksidan enzimler üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada yüksek irtifada egzersiz sonrası atletlerin CAT

düzeylerinde artış gözlenmiş fakat bu artışın anlamlı olmadığı belirtilmiştir (Bayram 2013)Kıyıcı ve Kishalı (2010) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise egzersiz sonrası CAT düzeylerinde ki artış anlamlı görülmemiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında egzersiz sonrası CAT düzeylerinde artışlar gözlenmekle birlikte bu artışlar anlamlı bulunmamıştır. Bizim yaptığımız çalışmada ise yüksek yoğunlukta antrenman yapan elit grup olarak nitelendirdiğimiz güreş grubunun CAT düzeylerinin normal güreş grubunun CAT düzeylerinden anlamlı derecede düşük bulunması ile diğer çalışmalardan farklılık göstermesi çalışmalarda ki antrenman yüklenmelerinin farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan grupların GSH düzeylerini incelediğimizde hiçbir grupta anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Ek olarak elit grupların GSH düzeyleri normal grupların GSH düzeylerinden anlamsız olmasına rağmen düşük bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada akut egzersiz sonrası GSH düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir (Boyalı 2009). Bizim sonuçlarımızın farklılık göstermiş olması antrenman şiddetinin yetersizliğine bağlanabilir.

Çalışmaya katılan gruplara ait veriler SOD düzeyleri bakımından incelendiğinde, normal güreş grubunun

SOD düzeyi ortalaması (17,5550±0,49176), elit güreş grubunun SOD düzeyi ortalamasından (14,7940±1,03752), Normal halter grubunun SOD düzeyi ortalaması (18,5275±0,84336), elit halter grubunun SOD düzeyi ortalamasından (17,2250±0,29236), elit halter grubunun SOD düzeyi ortalaması (17,2250±0,29236) ise elit güreş grubunun SOD düzeyi ortalamasından (14,7940±1,03752) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Alp disiplini kayakçılarda sürat egzersizleri sonrası kan antioksidan düzeyleri incelenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada egzersiz sonrası SOD

düzelelerinde anlamlı düşüşler gözlemlenmiştir (Kıyıcı ve Kışalı 2010). Zergeroğlu ve ark (1997) yapmış oldukları bir çalışmada egzersiz sonrası SOD düzeylerinde anlamlı artış tespit etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise akut egzersiz sonrasında SOD enzim düzeylerinin anlamlı şekilde yükseldiği rapor edilmiştir (Çelik ve ark 2007). Çalışmamızın sonuçları literatür de ki bazı bilgilerle benzerlik gösterirken bazıları ile farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar uygulanan antrenmanların veya sporcuların antrenmana adaptasyonları ile antrenman yılı farklılıklarına bağlanabilir.

KAYNAKLAR

1. **Akgün N.** Egzersiz fiziyojisi. 4. Baskı. 1. Cilt. Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir 1993.
2. **Arslan C.** Spor ve çevre etkileşimi. Spor ve Tıp. 2002;10(1-2): 5-13.
3. **Bayram M.** Uzun Mesafe Atletlerde Yüksek İrtifa' nın Katalaz, Peroksidaz ve Karbonik Anhidraz Enzim Seviyelerine Etkisi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi 2013
4. **Boyalı E.** E vitamini Uygulamasının Akut Taekwondo Egzersizinde Lipit Peroksidasyonu, Antioksidan Enzimler ve Laktat Düzeylerine Etkileri. Selçuk Üniversitesi Besin Hijyeni ve Teknolojileri Anabilim Dalı Doktora Tezi 2009
5. **Cheeseman KH, Slater TF.** An Introduction to Free Radical Biochemistry. Brit. Med. Bull 1993;49(3): 481-493.
6. **Child, ROBERT B., et al.** "Elevated serum antioxidant capacity and plasma malondialdehyde concentration in response to a simulated half-marathon run." *Medicine and science in sports and exercise* 30.11 (1998): 1603-1607.
7. **Clarkson, Priscilla M., and Heather S. Thompson.** "Antioxidants: what role do they play in physical activity and health?." *The American journal of clinical nutrition* 72.2 (2000): 637s-646s.
8. **Çelik A, Varol R, Onat T.** Akut egzersizin futbolcularda antioksidan sistem parametrelerine etkisi. SPORMETRE

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007;(4):167-172

9. **Ergen E.** Spor fiziyojisi. No: 584. Açık Öğretim Fakültesi Yayım, Eskişehir 1993
10. **Finaud J,** Lac GFE. Oxidative stress: relationship with exercise and training. *Sports Med* 2006;36(4):327-58.
11. **Fox EL, Bowers RW, Foss ML.** Beden eğitimi ve sporun fiziyojik etkileri. 4. Baskıdan Çeviri (Yaman H. Çeviri Editörü). Bağırğan Yayınevi Ankara 1999.
12. **Fridovich I. Superoxide Radical and Superoxide Dismutases.** Annu. Rev. Biochem 1995;64:97-105.
13. **Gaetani, Paolo,** et al. "Oxidative stress in the human brain after subarachnoid hemorrhage." *Journal of neurosurgery* 89.5 (1998): 748-754.
14. **Güllü E, Tamer K, Özer Ç.** Dayanıklılık Sporcularında Maksimal ve Submaksimal Egzersiz Sonrası Oluşan Oksidan Stres ve Antioksidan Düzeylerinin Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 2012;14 (2): 184-190
15. **Günay M, Kara E, Cicioğlu İ.** Egzersiz ve antrenmana endokrinolojik uyumlar. Gazi Kitabevi Ankara 2006.
16. **Heinonen, A.** et al. "High-impact exercise and bones of growing girls: a 9-month controlled trial." *Osteoporosis International* 11.12 (2000): 1010-1017.
17. **Jenkins, R.R., and A. Goldfarb.** "Introduction: oxidant stress, aging, and exercise." *Medicine and science in sports and exercise* 25.2 (1993): 210-212.
18. **Kıyıcı F, Kışalı NF.** Alp disiplini kayakçılarda sürat egzersizleri sonrası kan

antioksidan düzeylerinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2010;12(1):1-9

19. **Mustafa GÜL., et al.** "SLÇANDA OKSİDATİF STRES MODELİ OLARAK KISA SÜRELİ YÜZME EGZERSİZİ." *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi* 12.4 (2001): 26-32.
20. **Şıktar E.** The effect of L-carnitine on carbonic anhydrase level in rats exposed to exhaustive exercise and hypothermic stres. *African Journal of Biotechnology* 2009;8:3060-3065.
21. **Vollaard, Niels BJ, Jerry P. Shearman, and Chris E. Cooper.**"Exercise-induced oxidative stress." *Sports Medicine* 35.12 (2005): 1045-1062.
22. **Yalçın AS.** Antioksidanlar. *Klinik Gelişim* 1998;11:342-46.
23. **Zergeroğlu AM, Ersöz G, Yavuzer S.** Dayanıklılık Antrenmanlarında Antioksidan Savunma. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences* 1997;8(4):25-31
24. **Zorba E, Doğru G, Taşkıran Y.** ODTÜ beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin yükseltiden sonra bazı fizyolojik parametrelerdeki değişikliklerin incelenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi* 1995;30:1-12.

PUBERTE ÖNCESİ ERKEKLERDE SPOR AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYİNİN GÖRSEL ALGI, AKADEMİK BAŞARI, FİZİKSEL ÖZELLİK VE SPORTİF BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

İ.Nejat ERDEM¹, Atakan CAĞLAYAN², Tuba KIZILET BOZDOĞAN³, Ali KIZILET³, Mustafa EROL⁴

¹ Celal Bayar Üniversitesi, Ortak Zorunlu Dersler Bölüm Koordinatörlüğü, Manisa.

² Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

³ Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul.

³ Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul.

⁴ Boğaziçi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, İstanbul.

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada beden eğitimi derslerine ek olarak futbol okuluna devam eden çocukların fiziksel parametrelerini, algı düzeylerini, akademik başarılarını ve sportif becerilerini değerlendirmek hedeflenmiştir. **Materyal ve Yöntem:** Araştırma, İstanbul'da ilkokullarda okuyan 63 erkek öğrenci üzerinden gerçekleştirildi. Bir yıl süresince beden eğitimi dersine ek olarak hafta sonu futbol okuluna katılan öğrenciler çalışma grubunu (ÇG; n:32, yaş:10.53±0.50, boy: 1.46±0.07, kilo: 39.43±8.04) oluştururken, kontrol grubu (KG; n:31, yaş:10.48±0.50, boy: 1.42±0.06, kilo: 36.32±9.80) beden eğitimi dersi dışında spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilerden oluşturuldu. Öğrencilerin fiziksel parametreleri, algı düzeyi, ders başarı düzeyi ve sportif becerileri incelendi. İstatistiksel analiz olarak, İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi kullanılırken, araştırmanın sürekli değişkenleri arasında Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. **Bulgular:** Ölçümler sonucunda, ÇG çocukların çeviklik özelliklerinin, algı düzeylerinin ve sayısal akademik başarı düzeylerinin KG çocuklara göre anlamlı farklılık taşıdığı görülmüştür (p<0,05). Çalışma Grubu öğrencilerde çevikliğin, DUA ve esneklik ile kuvvetli, algı düzeyiyle zayıf ilişkisi olduğu tespit edilirken, KG öğrencilerinde ise çeviklik ve DUA arasında ve akademik başarı parametrelerinin sırasıyla algı düzeyi ve sportif beceri düzeyi z skoru arasında zayıf ilişkiler tespit edilmiştir (p<0,05). **Sonuçlar:** Sonuçta, fiziksel eğitimin süresi ve çeşitliliği arttıkça öğrencilerin motor beceri, algı düzeyi ve akademik başarılarında ek aktivite yapmayan akranlarına göre gelişimler gözlenebileceği, sportif beceri gelişimi için ise daha uzun sürelerin gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Görsel Algı, Puberte Öncesi, Beceri, Akademik Başarı.

EFFECTIVENESS OF THE PARTICIPATION OF SPORT ACTIVITIES ON PREPUBERTAL BOYS AT VISUAL PERCEPTION, ACADEMIC SUCCESS, PHYSICAL FEATURES AND ATHLETIC SKILLS

ABSTRACT

Aim: In this study it was aimed to evaluate the physical parameters, levels of perception, academic achievement and athletic skills of children whom ongoing soccer school in addition to the physical education classes. **Material and Methods:** Research was carried out on 63 male students from studying in a primary school in İstanbul. Experimental Group (EG; n:32, age:10.53±0.50) was consisted of children whom ongoing soccer school in addition to the physical education classes during a year. Control Group (CG; n:31, age:10.48±0.50) was consisted of students whom participated any athletic activity instead of physical education classes. The physical parameters, levels of perception, academic achievement and athletic skills of children was examined. In statistical analysis, t-test was used to compare the quantitative continuously data between two independent samples and Pearson correlation analysis was performed between continuous variables. **Results:** As a result of measurements, it was carrying significant difference between EG and CG on agility, levels of perception and numerical academic success (p<0,05). In EG students there was a strong correlation respectively between agility with DUA and flexibility scores and weak correlation between agility with levels of perception as there was a correlation between agility with DUA and a weak correlation between academic success respectively between levels of perception and levels of athletic skills z score in CG students (p<0,05). **Conclusion:** As a result of assessments it has been revealed that whenever the students increase the time and diversity of physical education, the motor skills, levels of perception and academic success develop more than peers who don't have additional activities. It's believed that longer times need for he enhancements of athletic skills.

Key Words: Visual Perception, Prepubertal, Skill, Academic Success.

GİRİŞ

Günümüzde, çocuklar ve gençler televizyon izlemeyi ve bilgisayar oyunları oynamayı, dışarıda oyun alanlarında yapacakları fiziksel aktivitelere tercih etmektedirler. Bu duruma çocukların oyun oynayabilecekleri alanı çoğu zaman bulamamaları ya da tek taraflı tasarlanan standartlara ve uygun olmayan çocuk oyun alanlarında oynamak zorunda kalmaları sebeptir (Turgut ve Yılmaz, 2010). Bununla birlikte maliyet nedeniyle okullarda yetersiz materyal ile gerçekleştirilen beden eğitimi dersleri, okul sonrası fiziksel aktivite programları için gerekli kaynakların oluşturulmaması, okul çocuklarının sedanter yaşam tarzına olumsuz katkı sağlamaktadır (Kerkez, 2001).

Literatürde sportif aktivitelerin 11-12 yaş grubu çocukların bedensel gelişimlerinde etkin bir rol oynadığını, sportif aktivitelerin çocukların boy ve kilo gelişimlerini anlamlı düzeyde etkilediğini bildiren yayınlar mevcuttur (Yücel ve ark., 2015). Sportif aktivitelerin çocuklarda obezitenin önüne geçtiği gibi (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2013), çocukların yaratıcı yönünü harekete geçirerek, kendilerine güven duymalarını bu sayede daha rahat sosyalleşmelerini sağlar. Okul çağında düzenli olarak sportif aktivitelere katılan çocuklar, yetişkinlik döneminde de sporu güncel yaşamlarının bir parçası haline getirerek benimseyebilirler (Zugravu, 2012). Böylelikle bireyler kilo kontrollerini sağlayarak metabolik ve fiziksel rahatsızlıklardan uzak kalarak daha sağlıklı bir yaşam sürebilirler.

Spor yapan çocuklar kişisel deneyimlerini geliştirir ve sorumluluk duygusu kazanırlar. Yardımlaşma ve işbirliği yapma, arkadaşlarına ve oyun kurallarına saygı gösterme gibi sosyal davranışları da kazanarak olumlu bir benlik gelişimini sağlar. Bu gelişim fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal alanlarda bir bütün olarak ilerler. Çocuğun bir alandaki

gelişimi diğer alandaki gelişimi ile ilişkilidir. Örneğin; hareket gelişimi iyi olan bir çocuğun özgüveni yüksek olur ve insanlarla daha sık etkileşime girer, böylece sosyal gelişimi daha kolay ve hızlı olur, sosyal etkileşimlere girdiğinde ise; zihinsel gelişimi hızlanır. Kısacası her alan gelişimi birbirini destekler (Bacanlı,2001).

Çalışmamızda değerlendirdiğimiz parametrelerden birisi olan görsel algılama görme duyumuz aracılığıyla beyne iletilerek çok hızlı bir şekilde gerçekleşse de görsel algılama sadece iyi görme yeteneği değildir, görsel uyarının yorumu ile olup beyinde gerçekleşmektedir. Topu görmek duyusal bir eylemdir, ancak onun top olduğunun kavranması ve tanınması bir düşünme işlemidir ve bir dizi zihinsel işlemlerin sonucudur. Görsel algı bireyin gördüğünü kavrama yeteneği olduğu şeklinde de yorumlanabilir. Bireyin neyi görmek istediği, kendisini kuşatan görüntü karmaşası içinden neyi görmeye gerek duyduğu görsel algılamanın gerçekleşmesi sürecinde önem taşır (Sarp, 2013).

Beden Eğitiminin, insanın fiziksel, ruhsal ve zihinsel niteliklerini bulunulan yaşın ve genetik kapasitesinin gerektirdiği verim gücüne ulaştırmak amacı ile rekabet olmaksızın yapılan faaliyetler bütünü olduğu bilinmektedir, fakat yapılan araştırmalarda; haftalık beden eğitimi ders süresinin, dersle ilgili genel ve özel amaçlara ulaşabilmek için yeterli olmadığı, okullarda yeterli tesis ve malzeme bulunmadığı ve sportif faaliyetlere okul idarelerinin yeterli desteği vermediği belirlenmiştir (Taşmektepligil ve ark.,2006).

Bu bağlamda; çalışmamızda beden eğitimi derslerinde yaptıkları sportif etkinliklerle birlikte ülkemizin en popüler spor dalı olan futbol eğitiminin çocuklar üzerinde ki sosyalleşme, çevreye uyum sağlama, kişisel gelişim ve problem çözebilme yeteneği kazandırma yönleriyle etkilerini ölçmek ve sportif etkinlik düzeyi arttıkça çocukların fiziksel parametrelerine, algı düzeyine, akademik

başarılarına ve sportif becerilerine etkisini değerlendirmek hedeflenmiştir.

Hipotezler

Çocuklarda sportif etkinliklere katılım süresi ve çeşitliliği çocukların algı düzeylerini, akademik başarılarını, fiziksel özelliklerini ve sportif beceriyi etkiler bununla birlikte algı düzeyi ile akademik başarı ve sportif beceri arasında ilişki vardır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmamızda, İstanbul Anadolu Yakası Beykoz ve Üsküdar ilçesindeki ilkokullarında okuyan erkek öğrencilerin, görsel algı, ders başarı düzeyi, fiziksel özellikleri ve sportif becerileri incelendi. Bu öğrencilerden Üsküdar ilçesindeki Bağlarbaşı ilköğretim okulunda okuyan ve beden eğitimi dersine ek düzenli olarak hafta sonu cumartesi ve pazar günleri düzenli olarak birer saat futbol okuluna katılan öğrenciler çalışma grubunu (ÇG; n:32, yaş:10.53±0.50, boy: 1.46±0.07, kilo: 39.43±8.04) oluştururken, kontrol grubu (KG; n:31, yaş:10.48±0.50, boy: 1.42±0.06, kilo: 36.32±9.80) ise Beykoz ilçesindeki farklı ilköğretim okullarında okuyan ders dışında spor faaliyetlerine düzenli olarak katılmayan öğrencilerden oluşturuldu. Beden eğitimi dersleriyle birlikte futbol okuluna giden sporcularda en az 1 yıl devamlı olarak futbol okuluna gitme şartı aranırken diğer grupta sadece beden eğitimi dersi görme şartı arandı. İlgili okulların beden eğitimi öğretmenleri ile işbirliği kurularak çalışmalar yürütüldü.

Fiziksel ve sportif beceri testleri 2 gün boyunca sabah saatlerinde başlayıp öğle saatlerine kadar sürdü. Katılımcıların ilk gün görsel algıları ve akademik başarı düzeyleri değerlendirildikten sonra boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksleri (BKİ) belirlendi. Daha sonra denekler 20 dakikalık bir ısınmanın ardından önce esneklik ardından sırasıyla bacak kuvveti ve çeviklik ölçümleri yapıldı. İkinci gün yapılan 20 dakikalık bir ısınmadan sonra, deneklerin top sürme, pas verme ve şut atmayı içeren sportif beceri testleri gerçekleştirildi. Öğrenciler dörderli gruplar halinde testlere alındılar. Ölçüm tekrarları ile testler arasında öğrencilerin tam toparlanabilmeleri için yeterli dinlenme süreleri verildi. Isınma protokolü tüm öğrenciler için standart olarak; 2 dk jog, 4 dk üst ekstremiteye yönelik, 7 dk alt ekstremiteye yönelik dinamik ısınma ve 7 dk germe ve esnetme şeklinde uygulandı.

Görsel Algı Değerlendirme:

Araştırmamızda görsel algıyı değerlendirmek için uyguladığımız Benton Görsel Bellek Testi; 8 yaş ve üzeri deneklerin görsel algı, görsel hafıza ve gördüğünü kavrama yeteneklerini ölçmek için kullanılan ve birçok bölümden (A-C-D-F-G formları) oluşan bir testtir (Öner, 1997). Çalışmamızda kullanılan F formu 15 karttan oluşmakta olup bir kartta görülen şeklin incelenmesine ve arkasından gösterilen karttaki 4 şekil arasından ilk görülen şekli bulmaya dayalıdır. Test uygulanırken denekler belirtilen şekli algıladıklarında hazır olduklarını belirtir bir işaret verdiklerinden (3-8 saniye) zaman sınırlaması yoktur.

Tablo 1: Benton Görsel Bellek Testinin Değerlendirme Skalası.

Puan	Değerlendirme
14-15	Yüksek
12-13	Orta Düzey
11	Ortanın Altı
10	Yetersizlik Sınırı
9	Yetersiz
8	Çok Yetersiz

Akademik Başarı Düzeyi Belirleme:

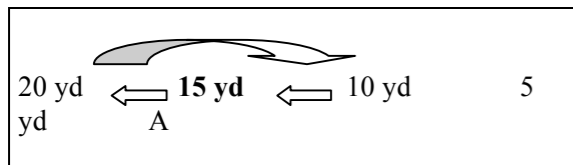
Akademik başarı düzeyi değerlendirilmesinde dersler üç başlık altında toplanarak öğrenci karnelerindeki notları toplandı ve sayısal, sözel ve uygulamalı derslerin ortalamaları değerlendirilmeye alındı.

Boy Uzunluğu: Futbolcuların boy uzunlukları mezura ile ölçümler ayaklar çıplak, vücut dik ve baş karşıya bakacak şekilde yapıldı.

Vücut Ağırlığı: Katılımcıların vücut ağırlıkları hassaslık derecesi 0,1 kg olan dijital baskül ile yapıldı (Uluöz 2011).

Vücut Kitle İndeksi (VKİ) : Çocukların vücut kitle indeksleri (VKİ) vücut ağırlığı ölçümünü boy ölçümünün karesine bölünmesiyle elde edildi (Türkeri, 2015).

Esneklik: Deneklerin kaslarının esnekliğinin ölçülmesi için uzunluk 35 cm, genişlik 45 cm, yükseklik 32 cm. olan Otur-Eriş (Sit and Reach testi) test sehpası kullanıldı. Deneğin çıplak ayakla platforma oturması ve ayaklarını ayak



Şekil 1: Pro Agility Test Bataryası.

Bacak Kuvvet Testi: Durarak Uzun Atlama: Cetvel üzerine onar cm aralıklarla çizgiler çizildi. Metre yere sabitlendi. Her

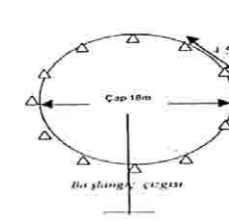
dayama yüzeyine dayaması, sırtın dik, kolların önde yere paralel tutulması söylendi. Deneğe derin nefes aldıktan sonra öne doğru bükülmesi ve uzanabileceği en ileri noktada iki saniye beklediği konumu metrik skala platformu üzerinden okundu. Tekrar soluk alarak bir kere daha denemesi istendi. Öne bükülebilme açısı doksan derece esas alınarak, oturuş yüksekliği, metrik skalada parmak ucu erişme miktarları cm olarak kaydedildi. Test 2 defa tekrar edildi ve en iyi sonuç esneklik değeri olarak kabul edildi (Kürkçü ve ark., 2009).

Çeviklik Testi- Çocuklara çeviklik testi olarak çıkış süratinin etkisinin olmadığı 20 yd (18.3 m) mekik koşusu olarak da bilinen pro agility test bataryası uygulandı. Test suni çim sahada uygulandı. Sporcular A noktasından 15 yd (13.7 m) uzaklıktaki test başlangıç noktasına doğru koşarak hızlandılar ve 15 yd da bulunan ve testin başlangıç noktası olarak kurulan fotoselin arasından geçerek 20 yd (18.3 m) çizgisine sprint attılar. Sonra yönlerini değiştirerek (geri dönerek), 10 yd (9.1 m) çizgisine sprint attılar ve yönlerini değiştirerek 15 yd (13.7) çizgisinde kurulu fotoselden geçerek testi sonlandırdılar (Şekil 1).

denemede atlanılan uzaklığı kayıt edildi. Atlanılan uzaklık olarak, sıçrama çizgisi ile sporcunun mindere düştüğü noktada

topuklarının en geride bıraktığı iz arası ölçüldü. İki topuk minderde aynı yere iz bırakmamışsa, en gerideki topuktan ölçüm yapıldı. Deneğin geriye düşmesiyle, topuk haricinde başka bir yerinin mindere değmesi halinde, deneğe bir hak daha verildi. İki denemeden en iyisi derece olarak alınıp sonuç santimetre olarak kayıt edildi (Hoffman, 2006).

Sportif Beceri Testler: Sporcuların futbol beceri düzeyini ölçmede içeriğinde Top Sürme, Pas Verme ve Şut Atma olan Mor- Christian Genel Futbol Beceri testi uygulandı. Puanlamada top sürme testinde en iyi iki denemenin zamanının ortalaması testin sonuç



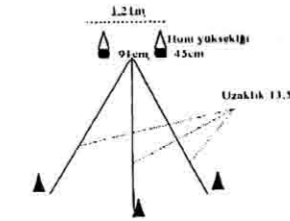
Şekil 2: Top Sürme Testi

Top Sürme Testi: 18 m. yarıçapında bir dairenin üzerine 45 cm. yüksekliğinde huniler 4.5 m. Aralıklarla huniler dizildi. 1 m. lik başlangıç çizgisi dairenin dışında daireye dik olarak işaretlendi. Başla komutu ile öğrenci başlangıç çizgisinde bulunan topla huniler arasından top sürerek başlangıç çizgisine döndü. Her iki yönde iki deneme yapıldı (Şekil 2).

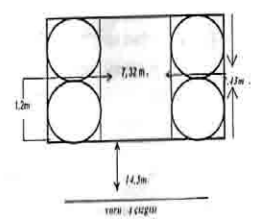
Pas Verme Testi: 91 cm. genişliğinde ve 45 cm. yüksekliğinde bir kale hazırlandı. Kalenin arkasına 1.20 m. ip gol çizgisi olarak yerleştirildi. 2 huni gol çizgisiyle 45 derece açı yapacak şekilde 13.5 m. uzağa konuldu. Bir üçüncü huni 90 derece açı ile 13.5 m. mesafeye konuldu. Üç huninin bulunduğu yerden kaleye istediği ayakla toplamda 12 pas olacak şekilde 4'er vuruş yapıldı (Şekil 3).

Şut Atma Testi: 1.21 m. çapında 4 daire hazırlandı (Şekil 4). Vuruş çizgisi kaleden

skoru olarak kaydedilirken, pas testinde, her başarılı pas için 1 puan verildi. Kale hunilerine çarpan toplar başarılı olarak kaydedildi. Sonuç değeri 12 pas vuruşunun toplamı olarak hesaplandı. Şut testinde ise doğru hedefe giden şutlara 10, yanlış hedefe giden şutlara 4 puan verildi. Eğer vuruş alttaki hedefe girerse 4 puan verildi. Hedefe doğrudan giren toplar başarılı, yuvarlanarak hedefe giren toplar başarısız sayıldı. Sonuç 16 denemenin toplamı olarak kaydedildi (Mor & Christian, 1979). Deneklerin grup içinde değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik yapılan korelasyonlarında top sürme, pas verme ve şut atma testleri tek bir puanla 'z skoru' olarak değerlendirmeye alınmıştır.



Şekil 3: Pas Verme Testi



Şekil 4: Şut Atma Testi

14.5 m. uzağa ve kaleye paralel olarak işaretlendi. Öğrenci vuruş çizgisinin gerisinden hedefe doğru istediği ayakla topları vurdu. 4'er kez den toplam 16 vuruş yapıldı.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Çalışma ve kontrol grubu öğrencilerde yaş, boy, kilo ve beden kitle indeksi değerleri aşağıda verilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2: Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri.

Gruplar	Çalışma Grubu (n=32)		Kontrol Grubu (n=31)	
	Ort	Ss	Ort	Ss
Yaş (yıl)	10,530	0,507	10,480	0,508
Boy (m)	1,460	0,075	1,421	0,060
Vücut Ağırlığı (kg)	39,434	8,046	36,323	9,803
Beden Kitle İndeksi (kg/m ²)	18,221	2,388	17,757	3,500

Çalışmamızda yer alan öğrencilerin ölçülen değerlerinin ortalamaları alınarak gruplar arasında karşılaştırılmaları yapılmıştır (Tablo 3).

Tablo 3: Öğrencilerin Gruplara Göre Ortalamaları.

Gruplar	Çalışma Grubu (n=32)		Kontrol Grubu (n=31)		t	P
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Beden Kitle İndeksi (kg/m ²)	18,221	2,388	17,757	3,500	0,616	0,540
Dua Düzeyi (cm)	157,970	13,079	155,390	11,386	0,835	0,407
Esneklik Düzeyi (cm)	27,560	3,983	27,060	4,633	0,458	0,649
Çeviklik Düzeyi (sn)	6,283	0,309	6,833	0,691	-4,100	0,000*
Algı Düzeyi (puan)	12,060	1,318	11,290	1,637	2,065	0,044*
Pas Testi (puan)	6,560	2,109	5,970	2,359	1,056	0,295
Şut Testi (puan)	43,690	15,275	46,260	26,091	-0,479	0,637
Top Sürme Testi (sn)	22,450	2,172	21,473	2,448	1,677	0,099
Sportif Beceri Düzeyi Z Skoru	0,554	0,985	0,055	2,159	1,189	0,246
Sayısal Başarı Düzeyi (puan)	3,891	0,868	3,194	0,972	3,004	0,004*
Sözel Başarı Düzeyi (puan)	3,781	1,231	3,581	0,765	0,774	0,439
Uygulama Başarı Düzeyi (puan)	3,970	0,715	3,857	0,726	0,624	0,535

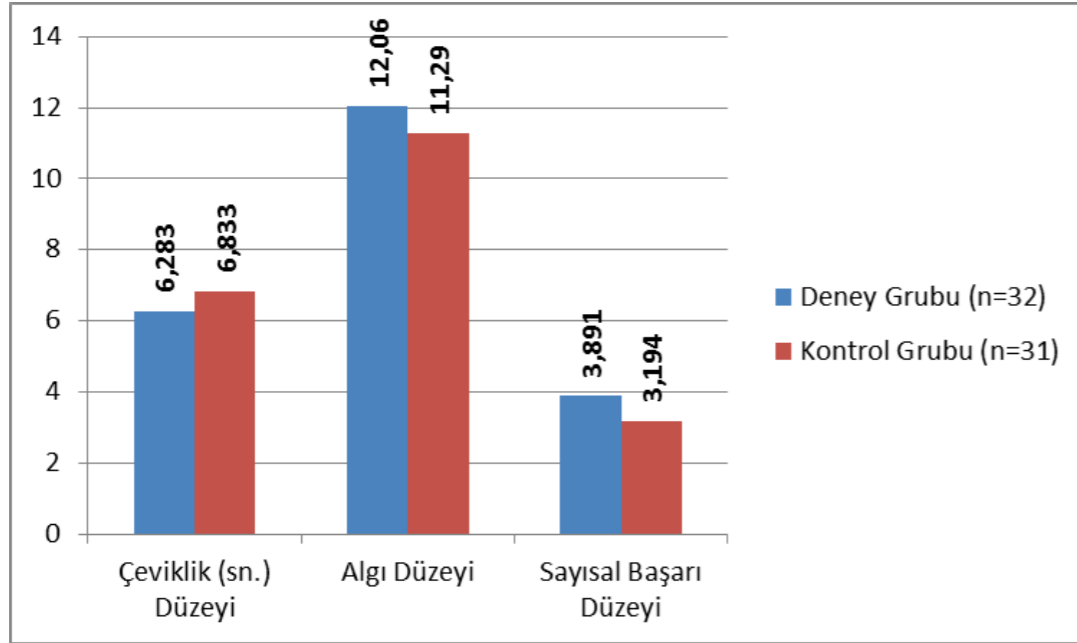
Elde edilen bulgular sonucunda, araştırmaya katılan öğrencilerin çeviklik (sn.) düzeyi puanları grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p<0,05). ÇG çeviklik (sn.) düzeyleri (x=6,283), KG çeviklik (sn.)

düzeylerinden (x=6,833) düşük bulunmuştur (Tablo 3).

Araştırmaya katılan öğrencilerin algı düzeyi puanları grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p<0,05). ÇG algı düzeyi (x=12,060), KG algı düzeyinden (x=11,290) yüksek bulunmuştur (Tablo 3).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sayısal başarı düzeyi puanları grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=3.004$; $p=0.004<0,05$). ÇG sayısal başarı düzeyi

($x=3,891$), KG sayısal başarı düzeyinden ($x=3,194$) yüksek bulunmuştur (Tablo 3). Diğer parametrelerde grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).



Şekil 5: Çalışma ve Kontrol Grubunda Farklılık Oluşturan Parametreler.

Araştırmada ÇG ve KG oluşturan öğrencilerin grup içlerinde değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik yapılan korelasyonları sonucunda;

ÇG öğrencilerinin; çeviklik düzeyi ve DUA düzeyi arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.353$; $p=0,047<0.05$) (Tablo 4).

ÇG çeviklik düzeyi ve esneklik düzeyi arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.361$; $p=0,043<0.05$) (Tablo 4).

ÇG öğrencilerinin algı düzeyi ve çeviklik düzeyi arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-0.375$; $p=0,034<0.05$). Diğer değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$) (Tablo 4).

KG öğrencilerinin çeviklik düzeyi ve DUA düzeyi arasında orta, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.626$; $p=0,000<0.05$) (Tablo 5).

KG sayısal başarı düzeyi ve sportif beceri düzeyi z skoru arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0.398$; $p=0,027<0.05$) (Tablo 5).

KG sözel başarı düzeyi ve algı düzeyi arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.433$; $p=0,015<0.05$) (Tablo 5).

KG sözel başarı düzeyi ve sayısal başarı düzeyi arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0.359$; $p=0,047<0.05$). Diğer değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$) (Tablo 5).

Tablo 4: Çalışma Grubu Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon.

		Beden Kitle İndeksi	Dua (m.) Düzeyi	Esneklik (cm.) Düzeyi	Çeviklik (sn.) Düzeyi	Algı Düzeyi	Sportif Beceri Düzeyi Z Skoru	Sayısal Başarı Düzeyi	Sözel Başarı Düzeyi	Uygulama Başarı Düzeyi
Beden Kitle İndeksi	r	1,000								
	p	0,000								
Dua Düzeyi	r	-0,262	1,000							
	p	0,147	0,000							
Esneklik Düzeyi	r	0,015	0,125	1,000						
	p	0,935	0,496	0,000						
Çeviklik Düzeyi	r	0,145	-0,353*	-0,361*	1,000					
	p	0,430	0,047	0,043	0,000					
Algı Düzeyi	r	0,210	-0,022	0,171	-0,375*	1,000				
	p	0,249	0,903	0,349	0,034	0,000				
Sportif Beceri Düzeyi Z Skoru	r	-0,225	0,130	0,277	-0,150	0,110	1,000			
	p	0,216	0,477	0,125	0,411	0,550	0,000			
Sayısal Başarı Düzeyi	r	0,202	-0,306	0,051	0,047	-0,149	-0,128	1,000		
	p	0,268	0,089	0,782	0,799	0,416	0,487	0,000		
Sözel Başarı Düzeyi	r	-0,026	0,228	0,125	-0,194	0,247	0,008	0,226	1,000	
	p	0,887	0,209	0,497	0,287	0,172	0,964	0,214	0,000	
Uygulama Başarı Düzeyi	r	-0,004	-0,028	0,128	0,005	0,174	-0,296	-0,044	0,014	1,000
	p	0,981	0,878	0,486	0,978	0,342	0,100	0,810	0,938	0,000

Tablo 5: Kontrol Grubu Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon.

		Beden Kitle İndeksi	Dua (m.) Düzeyi	Esneklik (cm.) Düzeyi	Çeviklik (sn.) Düzeyi	Algı Düzeyi	Sportif Beceri Düzeyi Z Skoru	Sayısal Başarı Düzeyi	Sözel Başarı Düzeyi	Uygulama Başarı Düzeyi
Beden Kitle İndeksi	r	1,000								
	p	0,000								
Dua Düzeyi	r	0,163	1,000							
	p	0,380	0,000							
Esneklik Düzeyi	r	0,034	0,196	1,000						
	p	0,856	0,291	0,000						
Çeviklik Düzeyi	r	0,107	-0,626**	-0,236	1,000					
	p	0,568	0,000	0,202	0,000					
Algı Düzeyi	r	-0,222	0,289	-0,082	-0,299	1,000				
	p	0,231	0,115	0,662	0,103	0,000				
Sportif Beceri Düzeyi Z Skoru	r	0,069	-0,063	0,004	0,302	0,020	1,000			
	p	0,712	0,735	0,981	0,098	0,914	0,000			
Sayısal Başarı Düzeyi	r	-0,114	-0,201	-0,240	0,100	0,163	0,398*	1,000		
	p	0,542	0,278	0,194	0,592	0,382	0,027	0,000		
Sözel Başarı Düzeyi	r	-0,349	0,186	-0,129	-0,249	0,433*	0,195	0,359*	1,000	
	p	0,054	0,317	0,491	0,176	0,015	0,293	0,047	0,000	
Uygulama Başarı Düzeyi	r	0,087	0,177	-0,028	0,092	-0,087	0,171	0,055	0,101	1,000
	p	0,642	0,341	0,883	0,622	0,640	0,357	0,768	0,587	0,000

TARTIŞMA

Çalışmamızda beden eğitimi dersi ile birlikte hafta sonu futbol eğitimine giden ÇG grubu öğrencileri ile sadece beden eğitimi dersine giren ve ek sportif aktivite yapmayan KG grubu öğrencileri karşılaştırılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda ÇG öğrencilerinin fiziksel özelliklerinden birisi olan çeviklik değerleri hipotezimizi destekleyecek şekilde KG öğrencilerine göre daha iyi tespit edilerek istatistiksel olarak anlamlılık göstermiştir ($p<0,05$). Bu sonuca, beden eğitimi derslerine ek olarak yapılan futbol eğitiminin doğasında olan durma, kalkma, hızlanma, dönüş gibi hareketlerin yer alması sebep olmuş olabilir. Saygın ve ark. (2005), çalışmamızı destekleyecek şekilde yaptıkları çalışmada düzenli ve uzun süreli uygulanan hareket eğitiminin, 10-12 yaş çocuklarda fiziksel uygunluk özelliklerini anlamlı düzeyde geliştirebileceğini bildirmişlerdir. Çalışmamız da ortaya koyulan sonuçların aksine Ölçücü ve ark. (2010), yaptıkları çalışmada daha önce topla ilgili bir fiziksel aktiviteye katılmış çocuklarla hiçbir aktivite yapmamış çocukları karşılaştırdıklarında fark tespit edememişlerdir. Çalışmamızda çocukların hareketler yolu ile gelişebilecek dikkatlerinin ölçülebileceği düşünülmüştür. Olaya algısal-motor süreç olarak bakıldığında dış çevreden değişik reseptörler yoluyla alınan uyarılar afferent sinir ileti yollarında elektriksel enerjiye dönüşerek, sistemin bir girdisi olarak ilgili beyin merkezlerinde işleme tabi tutulurlar (Çamlıyer, 2009). Bu girdiler değişik şekillerde ilgili merkezlerde organize edilir. Organize edilen bu bilgiler daha önceden tanınan bilinen bilgi-kavram-hareket kalıpları-vb. karşılaştırılıp tanımlanır ve tamamlanarak açık tepki olarak yansıyan çıktıya dönüşür. Temel veya örüntü hareket oluşumundaki bu süreç geri bildirim veya dönüt olarak adlandırılan sistem ve tekrarlarla istenilen sonuç alınıncaya kadar devam edebilir

(Çamlıyer, 2009; Hynes, & Joanne, 2002). Çalışmamızda uyguladığımız Benton Görsel Bellek Testi bu eylemlerin ölçülmesinde kullanılabilecek uygun araçlardan biri olarak düşünülmüştür. Çalışmamıza katılan öğrencilerin algı düzeyi puanları değerlendirildiğinde ÇG algı düzeyi ($x=12,060$), KG algı düzeyinden ($x=11,290$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Öğrencilerin hafta sonu sevak katıldıkları futbol okulunun, çevre kontrolü, dikkat gelişimi, kendine güven, sosyalleşme gibi birçok özelliğinin olumlu etkileyebileceğini bu girdilerinde hipotezimizle örtüşecek şekilde öğrencilerin algısal özellikleri üzerinde olumlu etkiler yaptığı düşünülmektedir.

Araştırmamıza katılan öğrencilerin akademik başarı düzeyi değerlendirmesinde dersler üç başlık altında toplanarak öğrencilerin sayısal, sözel ve uygulamalı derslerin ortalamaları değerlendirmeye alındı. Elde edilen veriler doğrultusunda ÇG öğrencilerin sayısal başarı düzeyi puanları, KG öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulunurken ($p<0,05$), sözel ve uygulamalı derslerde gruplar arasında fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Literatürde öğrencilerin ilkökul yıllarında fiziksel aktiviteye katılmalarının onların akademik başarılarını olumlu yönde etkilediğini gözlemleyen bir yayında Trudeau & Shephard (2008), akademik performans içerisindeki kazançların istatistiksel olarak 2-3-5 ve 6 sınıflarda daha anlamlı olduğunu ve fiziksel olarak daha aktif öğrencilerin İngilizce, Fransızca, Matematik ve Bilim derslerinde daha yüksek notlar aldıklarını bildirmişlerdir. Bu çalışmanın devamındaki değerlendirmesinde 6. Sınıf öğrencileri arasında yapılan araştırmalarda performanslarının daha iyi bir şekilde devam ettiklerini gözlemlemişlerdir. Çalışmamızda da öğrencilerin hafta sonu ek olarak yaptıkları hareket eğitiminin çalışma öncesi öngördüğümüz gibi özellikle analitik zeka gerektiren sayısal

derslerde olan etkileri ortaya koyulmuştur. Bu duruma çocukların sportif becerilerinin artması sonucu kendine olan güvenlerinin artması, sosyalleşmeleri, iletişim becerilerinin artması gibi birçok faktörün etkileyebileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda sportif beceri düzeyleri, top sürme, pas verme ve şut atma olarak değerlendirilmiş ve gruplar arasında istatistiksel olarak farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Literatürde de bildirildiği gibi yaş, boy, cinsiyet, beden kompozisyonu, kondisyonel ve koordinatif özellikler gibi beceriyi etkileyen birçok faktör vardır (Ölçücü ve ark., 2010). Bununla birlikte çalışmamızda ortaya çıkan bu duruma beceri gelişiminin daha uzun süreler gerektirmesi ve çalışmanın sınırlılığı göz önünde bulundurulduğunda bir yıllık sürenin beceri gelişimi için yeterli bir zaman dilimi olmadığı düşünülmektedir. Araştırmada grupların kendi içlerinde ki değerlendirmesinde ÇG öğrencilerinin fiziksel parametreleri arasında ilişkiler tespit edilmiştir. Çeviklik düzeyi ve DUA düzeyi arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür ($p<0,05$). Öğrencilerin futbol eğitimi sırasında sıklıkla yaptıkları sıçrama, koşma, çıkış yapma ve durma gibi hareketlerin öğrencilerin bacak kuvvetlerinde artışa yol açtığı bu gelişiminde öğrencilerin çeviklik gelişiminde etkili olduğu düşünülmektedir. Literatürde çalışmamızda çıkan sonuçlara uymayan bir araştırmada Vescovi ve Mcguigan (2008) bayan sporcularda çeviklik ve sıçrama yeteneğinin bağımsız değişkenler olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte ÇG öğrencilerinde esneklik ve çeviklik özellikleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre öğrencilerin esneklik düzeyi artışının çeviklik özelliği üzerinde olumlu etki yaptığı düşünülmektedir. Literatürde bu konuyla ilgili yapılan bir araştırmada Hazar ve Taşmektepligil (2008), yaş ortalamaları 11.12 ± 0.96 olan 20 erkek 15 kız olmak üzere toplam 35 kişiyle yaptıkları

çalışmada, esneklik ve çeviklik parametreleri arasında ilişki tespit edememişlerdir. Araştırmamızda ÇG öğrencilerinin algı düzeyi ve çeviklik düzeyi arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Fiziksel aktivitelere katılımın olumlu sonuçları olarak çeviklik değerlerindeki artış içerdiği fizyolojik ve beraberinde getirdiği psikolojik faktörlerle birlikte algı düzeyi üzerinde etkili olmuş olabilir. Diğer değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Çalışma grubu öğrencilerde olduğu gibi KG öğrencilerde de grup içi korelasyonlar değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda KG öğrencilerinin; çeviklik düzeyi ve DUA düzeyi arasında orta, negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Okullarda ki fiziksel eğitime yönelik aktivitelerin her ne kadar süresi kısıtlı olsa, yeterli materyal ve saha imkânı olmasa da yapılan çalışmalar fiziksel parametreler üzerinde etkili olabilir (Ölçücü 2010). Beden eğitimi derslerinin eğlenceli, gelişimsel, uygun ve çeşitli aktiviteleri içermesi çocuklarda motivasyonu arttırarak çeviklik ve DUA gibi skorlarında iyileşmeler gösterebilir. Bunlarla birlikte sadece beden eğitimi derslerine katılan çocuklarda sayısal başarı, sözel başarı ve algı düzeyleri arasında ilişkiler tespit edilmesi doğaldır ($p<0,05$). Chomitz ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada çalışmamıza benzer şekilde beden eğitimi dersindeki fiziksel durumla akademik başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit etmişlerdir.

Sonuçta fiziksel eğitimin süresi ve çeşitliliği arttıkça, çocukların fiziksel, algısal ve akademik alanda başarılarının herhangi bir fiziksel aktiviteye gitmeyen çocuklara göre daha yüksek değerler taşıdığı fakat sportif becerilerinin farklılık göstermediği görülmüştür. Çocukların evde bilgisayar oyunları oynamak yerine sportif aktivitelere yönlendirilerek sosyalleşmeleri, kendilerine güvenlerini ve kişisel gelişimlerini daha iyi sağlamaları açısından önemlidir.

KAYNAKLAR

1. **Bacanlı H.** (2001). Gelişim ve Öğrenme. 4. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s. 47-48.
2. **Chomitz V.R., Slining M.M., McGowan R.J., Mitchell S.E., Dawson G.F., Hacker K.A.,** (2009). Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results From Public School Children in the Northeastern United States, *Journal of School Health*, 79(1):30-37
3. **Çamlıyer, H.** (2009). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun, Celal Bayar Üniversitesi Matbaası, 5. Basım, Manisa, 19-35.
4. **Hazar, F., Taşmektepligil, Y.** (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1):9-12.
5. **Hoffman, J.** (2006). Norms for Fitness. *Performance and Health, Human Kinetics*, s.199.
6. **Hynes, D., Joanne, M.** (2002). Practice and Motor Learning. *Physical Educator*, 59(2): 58-59.
7. **Kerkez, F., Kalkavan, A., Öztürk, M.** (2001). Bazı Psikomotor ve Fiziksel Özelliklerin Koordinatif Yeteneğe Etkisinin Van'lı 9-11 Yaş Grubu Erkek Çocuklar Üzerinde Araştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 5(1):19-28.
8. **Kürkçü, R., Özdağ, S., Afyon, Y. A., Yaman, Ç.** (2009). 10-12 Yaş

Grubundaki Futbolcu ve Badmintoncularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1):548-557.

9. **Mor, D. Christian, V.,** (1979). Development of Skill Test Battery to Measure General Soccer Ability, *North Carolina Journal Of HPE*, 15:30-39
10. **Ölçücü B., Canikli A., Ağaoğlu Y.A., Erzurumluoğlu A.,** (2010). 10-14 Yaş Çocuklarda Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2):1-11.
11. **Öner, N.** (1997). Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler. *Boğaziçi Üniversitesi Yayınları*, 3. Baskı, 247.
12. **Sarp F.T.** (2013). İşitme Engelli Bireylerde Görsel Algı. *İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Grafik Tasarımı Ana Sanat Dalı Programı*, Tez Danışmanı: Prof. Dr. Güler Ertan, s.15.
13. **Saygın, Ö. Polat, Y., Karacabey, K.** (2005). Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. *Sağlık Bilimleri Veteriner Dergisi*, 19(3):205-212.
14. **Taşmektepligil Y., Yılmaz Ç., İmamoğlu O., Kılıçgil E.** İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2006, IV:(4) 139-147.

15. T.C. Sağlık Bakanlığı, (2013). Çocukluk Çağı Obezite Araştırması (COSI-TR). Ön rapor, Ankara.

Internal Medicine and Public Health,
4(4):363.

16. Trudeau, F., Shephard, R. J. (2008). Physical Education, School Physical Activity, School Sports and Academic Performance. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity , 5:10.

17. Turgut, H., Yılmaz, S. (2010). Ekolojik Temelli Çocuk Oyun Alanlarının Oluşturulması. III. Ulusal Karadeniz Ormancılık Kongresi, 4: 1618-1630.

18. Türkeri, C. (2015). The Effects of 12 Weekly Salsa Training on BMI and Static Balance. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15:1.

19. Uluöz, E. (2011). Elit Altı Bayan Voleybol Oyuncularının Fiziksel, Antropometrik ve Somatotip Özelliklerinin Oyun Mevkilerine Göre İncelenmesi. E-Journal of New Wolrd Sciences Academy, 6: 4.

20. Vescovi, J., McGuigan, M.R. (2008). Relationships Between Sprinting, Agility and Jump Ability in Female Athletes. Journal of Sports Sciences, 26:1.

21. Yücel, A.S., Kılıç, B., Korkmaz, M., Göral, K., (2015). Spor Yapan Çocukların Spor Tercihleri ve Bunu Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 14:5.

22. Zugravu, C.A. (2012). Eating Habits and Influential Factors for Mothers and Children in Romania. International Journal of Collaborative Research on

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



SBF

2015



ISSN:1302-2040